

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



КГУФКСТ

**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ
XLVI НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ
ВУЗОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
(февраль - март 2019 г., г. Краснодар)**

ЧАСТЬ 2

**КРАСНОДАР
2019**

УДК 796 (06)
ББК 75.1
Т 29

Печатается по решению редакционного совета
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Редакционная коллегия:

доктор биологических наук, профессор И.Н. Калинина
доктор филологических наук, профессор С.Г. Казарина
доктор медицинских наук Е.М. Бердичевская
доктор педагогических наук М.М. Шестаков
доктор психологических наук, профессор Г.Б. Горская
кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Еремина
кандидат педагогических наук, доцент В.З. Яцык
кандидат педагогических наук, доцент Л.И. Просоедова

Т 29 Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2019 г., г. Краснодар): материалы конференции / ред. коллегия И.Н. Калинина, С.Г. Казарина, Е.М. Бердичевская, М.М. Шестаков, Г.Б. Горская, В.З. Яцык, Е.А. Еремина, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – Часть 2. – 341 с.

УДК 796 (06)
ББК 75.1

© КГУФКСТ, 2019.

ОГЛАВЛЕНИЕ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЗИМНИХ ВИДОВ, ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА И СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА	21
РОЛЬ СПРИНТЕРСКИХ ГОНОК В РАЗВИТИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА.....	21
С.А. Айдамирова, О.С. Васильченко	21
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ	23
К.А. Акопян, О.С. Васильченко.....	23
СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОБСЛЕИСТОВ 17-19 ЛЕТ	24
И.Р. Атнабаев, В.З. Яцык	24
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ ГРУППЫ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ» НА ЕСТЕСТВЕННОМ РЕЛЬЕФЕ....	25
Ю.М. Аушева, Е.В. Галко, А.С. Подгорная.....	25
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКИ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ АМПЛУА ХОККЕИСТА.....	26
Д.Д. Бабич, О.С. Васильченко.....	26
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ.....	27
Д.В. Благодаров, О.С. Васильченко	27
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТУРИЗМА КАК МАССОВОГО ВИДА СПОРТА, В ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ	28
А.Н. Бурякова, В.З. Яцык	28
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В КАЛИНИНСКОМ РАЙОНЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ	29
Л.С. Бушуева, Л.П. Долгополов.....	29
ТРАВМАТИЗМ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ	30
С.Р. Верина, В.З. Яцык	30
РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ В ДИСЦИПЛИНЕ «МАРШРУТ»	31
Е.В. Галко, В.З. Яцык	31
ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ В ДИСЦИПЛИНЕ «МАРШРУТ».....	32
Е.В. Галко, Ю.М. Аушева, В.З. Яцык.....	32
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ ГРУППЫ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ».....	33
Я.В. Гергеленко, Л.П. Долгополов	33
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕМПИОНОВ В СОВРЕМЕННОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ .	34
Н.В. Гладкова, В.З. Яцык.....	34

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ» НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	35
К.В. Гущина, А.С. Подгорная.....	35
КЛАССИФИКАЦИЯ И СТРУКТУРА СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	36
А.А. Денисенко, О.С. Васильченко	36
ИСТОРИЯ СИСТЕМЫ ОЦЕНИВАНИЯ В ОДИНОЧНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ	37
А.А. Жданова, И.И. Горбиков	37
ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ХОККЕЯ НА ТРАВЕ В РОССИИ	39
Р.В. Кадулин, О.С. Васильченко.....	39
ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА	40
Т.А. Карганова, В.З. Яцык.....	40
ТРАВМАТИЗМ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ.....	41
Э.Ю. Ковтун, В.З. Яцык	41
РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	42
П.С. Кожевников, В.Б. Парамзин	42
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ИНВЕНТАРЯ, ОБОРУДОВАНИЯ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА	43
П.С. Кожевников, В.Б. Парамзин	43
РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ ГРУППЫ ДИСЦИПЛИН «МАРШРУТ ПЕШЕХОДНЫЙ»	44
Т.В. Криворучка, А.С. Подгорная	44
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВОДНИКОВ В ГРУППЕ «ДИСЦИПЛИН ВОДНАЯ»	45
Е.В. Лиховидов, Л.П. Долгополов	45
МОГУЛ НА ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ	46
А.К. Лыжин, В.З. Яцык	46
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ГЕОРГИЕВСКОМ ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ.....	47
А.Н. Махлычев, Л.П. Долгополов	47
ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В ХОДЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ	48
Я.А. Милованова, В.З. Яцык	48
АНАЛИЗ ИТОГОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ ФИГУРИСТОВ НА XXIII ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ПХЕНЧХАНЕ.....	49
Т.М. Михеева, В.З. Яцык.....	49
СРЕДСТВА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ.....	50
Н.Н. Нихаенко, В.З. Яцык.....	50

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	51
Н.Н. Нихаенко, В.З. Яцык	51
ПРОБЛЕМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ В КРАСНОДАРЕ	52
А.С. Погребняк, И.И. Горбиков	52
ПРИЗНАКИ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ В ОБУЧЕНИИ.....	53
А.С. Подгорная, В.Б. Парамзин	53
К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ.....	54
А.С. Подгорная, В.З. Яцык	54
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В АБИНСКОМ РАЙОНЕ.....	55
Ю.Ю. Предко, Л.П. Долгополов	55
ПРОБЛЕМЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»	56
Э.Ю. Редько, О.С. Васильченко	56
СООТНОШЕНИЕ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	57
Э.Ю. Редько, В.Б. Парамзин	57
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	58
Э.Ю. Редько, О.С. Васильченко	58
СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ У ПИЛОТОВ В БОБСЛЕЕ	59
Д.Е. Савельев, О.С. Васильченко	59
ОСОБЕННОСТИ ПОДБОРА ХОККЕЙНОЙ ФОРМЫ ПОЛЕВОГО ИГРОКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ	60
Д.С. Садкова, В.З. Яцык	60
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В КАВКАЗСКОМ РАЙОНЕ.....	61
Н.Е. Ситникова, Л.П. Долгополов	61
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ	62
К.В. Скепский, И.И. Горбиков	62
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В КАВКАЗСКОМ РАЙОНЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ	63
А.С. Солдатова, Л.П. Долгополов	63
СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНА ПЕРЕД ВЫСТУПЛЕНИЕМ	64
Н.М. Соловьев, В.З. Яцык	64
К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ХОККЕЯ НА ТРАВЕ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ.....	65
А.Ю. Степанова, О.С. Васильченко	65
НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	66
С.В. Фомин, В.З. Яцык	66

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ.....	67
А.О. Фугаев	67
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В МОСТОВСКОМ РАЙОНЕ.....	68
Д.С. Шилов, Л.П. Долгополов	68
СОВРЕМЕННАЯ ЭКИПИРОВКА ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА.....	69
Г.В. Эрднигоряева, В.З. Яцык	69
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА ЛЫЖАХ.....	70
А.Н. Якимова, О.С. Васильченко	70
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	71
ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССОВ ГИМНАЗИИ № 87 ГОРОДА КРАСНОДАРА.....	71
Д.Р. Алдушина, С.П. Аршинник	71
ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	73
Е.А. Алексеева, Н.Г. Шубина	73
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В РАБОТЕ ТРЕНЕРА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	75
Е.А. Амбросимова, Н.Г. Шубина	75
ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНИЙ-СПРИНТЕРОВ.....	77
Н.В. Вязовская, Н.Г. Шубина	77
ПРЕДСТАРТОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ.....	79
Ф.В. Григорьев, Н.Г. Шубина	79
К ВОПРОСУ О СОДЕРЖАНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	80
И.В. Захаров, С.П. Аршинник	80
ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ – УЧАЩИХСЯ ГИМНАЗИИ № 36 ГОРОДА КРАСНОДАРА.....	81
Е.А. Кирбабина, С.П. Аршинник	81
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ БАРЬЕРНОГО БЕГА СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ И СРЕДНЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	82
А.А. Клещенок, Н.Г. Шубина	82
ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ВУЗЕ.....	84
О.С. Ляховенко, Н.Г. Шубина	84
К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ФИНАЛЬНОЙ ФАЗЕ МЕТАНИЯ КОПЬЯ.....	85
Э.С. Маилова, Н.Г. Шубина	85
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ МАОУ СОШ № 96 г. КРАСНОДАРА.....	86
Г.А. Ненов, С.П. Аршинник	86

ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ БЕГОВЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОНТРОЛЕ ЗА ДИНАМИКОЙ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕГА НА 60 МЕТРОВ С НИЗКОГО СТАРТА У ДЕВУШЕК III-II СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ	87
Т.В. Ходакова, В.П. Бондаренко	87
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА.....	88
И.А. Целешева, Н.Г. Шубина	88
ОБОСНОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА 800 МЕТРОВ У БЕГУНИЙ СРЕДНЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	89
А.А. Ясюк	89
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПЛАВАНИЯ, ПАРУСНОГО И ГРЕБНОГО СПОРТА	90
ПОДГОТОВКА ВАТЕРПОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ	90
П.Ю. Васильковский, М.С. Малиновский, К.С. Пигида	90
ОСОБЕННОСТИ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ВОДНОМ ПОЛО	92
П.Ю. Васильковский, М.С. Малиновский, К.С. Пигида	92
ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ	93
Д.А. Денисенко, А.В. Погожев	93
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ	94
Д.Ю. Елькин, К.С. Пигида.....	94
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ В РЕШЕНИИ ВОПРОСА ВОДОБОЯЗНИ У ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ОСВОЕНИЯ С ВОДОЙ	95
А.А. Зайцева, Е.А. Сальникова	95
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА-ЭРГОМЕТРА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПЛОВЦОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА	96
Е.В. Иванова, А.В. Аришин	96
ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ.....	97
И.П. Котковец, К.С. Пигида	97
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АМЕРИКАНСКИХ ПЛОВЦОВ	98
О.А. Кузнецова, А.В. Аришин	98
УТОМЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ В УСЛОВИЯХ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ	99
О.А. Кузнецова, А.В. Аришин	99
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ И ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ	100
М.С. Малиновский, А.В. Аришин	100
ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ...	101
С.А. Мясищев, К.С. Пигида.....	101
ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ И CROSSFIT НА СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ.....	102
А.А. Немкин, К.С. Пигида.....	102

ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ БИЗНЕС-ПЛАНА ФИТНЕС-КЛУБА.....	103
Н.Г. Пигида, К.С. Пигида	103
НАЛИЧИЕ РАННЕ СФОРМИРОВАННОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА У ПОЛИАТЛОНИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП	104
А.В. Погожев, А.В. Савичева, А.И. Погребной	104
ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ	105
А.А. Самойленко, К.С. Пигида	105
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МОРСКОГО МНОГОБОРЬЯ В РОССИИ.....	107
Ю.Д. Сидоров, М.С. Малиновский, К.С. Пигида	107
ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СРОКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 4 - 13 ЛЕТ.....	108
Д.А. Стельмах, Г.А. Макарова, Е.А. Сальникова	108
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ИГР	109
ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОК РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА	109
Н.А. Атаманов, В.И. Тхорев	109
ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА УРОКАХ В ШКОЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ВОЛЕЙБОЛА У ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ	111
О.В. Брундакова, А.В. Маркосян, Т.А. Мосол	111
ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ 3 x 3	112
М.А. Коновалова, А.М. Глазин	112
ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК ПРИ ИГРЕ В БЫСТРОМ ПРОРЫВЕ	113
М.А. Коновалова, А.М. Глазин	113
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОДАЧИ	114
Е.В. Макарова, Л.А. Дмитренко	114
ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОДАЧ У ТЕННИСИСТОВ 14 ЛЕТ	115
Нгуен Нгок Туан, Л.А. Дмитренко	115
АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	116
А.А. Овчаренко, Г.Н. Дудка	116
ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ТЕННИСИСТОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ.....	117
Е.А. Павлов, Л.А. Дмитренко	117
ОЦЕНКА УРОВНЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ.....	118
Д.Е. Поздеева, Е.А. Колесникова	118
КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ БРОСКОВ МЯЧА БАСКЕТБОЛИСТАМИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	119
Д.Е. Поздеева, Д.Е. Таранюк, Е.А. Колесникова	119

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ОТДЕЛЬНЫХ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ	120
Ю.В. Саврикова, Е.А. Колесникова	120
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ.....	121
С.И. Шамрай, В.И. Тхорев	121
СТЕПЕНЬ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ 12-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ	122
С.И. Шамрай, В.И. Тхорев	122
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ, ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ И СТРЕЛКОВОГО СПОРТА	123
ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БОКСА.....	123
К.Ю. Айрумян, А.А. Близнюк	123
АЭРОБНЫЕ И АНАЭРОБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ БОКСЕРОВ	125
С.В. Водопьянов, А.А. Близнюк	125
РОЛЬ ТРЕНЕРА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ТХЭКВОНДИСТОВ.....	126
Н.И. Глышко, А.А. Близнюк	126
АНАЛИЗ УЧАСТИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КГУФКСТ ПО БОКСУ НА РЕГИОНАЛЬНЫХ И ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО БОКСУ	127
А.А. Голыженков, И.Г. Малазония	127
ПАУЭРЛИФТИНГ КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	129
А.Т. Гуржибеков, И.И. Иванов	129
ВЛИЯНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ НА ТАКТИКУ ВЕДЕНИЯ БОЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ТХЭКВОНДО.....	130
Р.С. Дерманский, И.А. Бушин	130
МОДЕЛИРОВАНИЕ ДЕЙСТВИЙ НАПАДЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ФЕХТОВАНИИ НА ШПАГАХ	131
А.П. Журыбеда, Б.А. Десятериков	131
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ	132
А.А. Карданов, П.Г. Омарова	132
ТАКТИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ	133
Э.Э. Кочарян, С.М. Марянян, И.И. Иванов	133
ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ В БОКСЕ	134
Ш.А. Минасян, А.А. Близнюк	134
ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СОВРЕМЕННОМ СУМО, КАК ВИДЕ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ	135
А.А. Пацята, С.В. Фомиченко	135
СУМО КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	136
А.А. Пацята, С.В. Фомиченко	136
КОНТРАТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ УДАРА РУКОЙ В РУКОПАШНОМ БОЕ.....	138
И.В. Попов, А.А. Якимов, И.А. Коротких	138

ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОЛЧКА ШТАНГИ ОТ ГРУДИ.....	139
А.А. Сенюгин, В.В. Пономарев, А.А. Близнюк	139
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ТЯГАХ.....	141
А.С. Телешов, В.В. Пономарев, А.А. Близнюк.....	141
БОЙ ТРОСТЬЮ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ТРАДИЦИОННОЙ СИСТЕМЫ САВАТ	142
А.А. Тополян, И.А. Коротких	142
РАЗВИТИЕ ФРАНЦУЗСКОГО БОКСА САВАТ КАК ВИДА СПОРТА И СИСТЕМЫ ВОСПИТАНИЯ	143
А.А. Тополян, И.А. Коротких	143
ОБУЧЕНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В РУКОПАШНОМ БОЕ	144
А.А. Якимов, И.В. Попов, И.А. Коротких	144
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФУТБОЛА И РЕГБИ	145
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И ПОСТРОЕНИЯ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК У СТУДЕНТОК ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ	145
Ж.Г. Аникиенко, М.М. Шестаков	145
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ В МЕЗОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ПРИ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОМ РАЗВИТИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ.....	147
Л.Р. Байромян, А.П. Золотарев	147
ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТРЕНЕРОВ ПО ФУТБОЛУ ЮЖНОГО И СЕВЕРО-КАВКАЗСКОГО ФЕДЕРАЛЬНЫХ ОКРУГОВ В ПРОЦЕССЕ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ	148
Т.Е. Брехова, А.П. Золотарев.....	148
ТИПОЛОГИЗАЦИЯ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЮНЫМИ ГАНДБОЛИСТКАМИ БРОСКОВ МЯЧА	150
К.В. Бурчуладзе, М.М. Шестаков	150
ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	151
Л.Ф. Валиулина, М.М. Шестаков	151
СТРУКТУРА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	152
Т.В. Зайцева, А.П. Золотарев.....	152
СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О КОМПОНЕНТАХ ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ	153
М.С. Замышляев, А.П. Золотарев	153
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ВЗАИМОСВЯЗЕЙ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ СОМАТОТИПА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО ПРИЗЫВУ	154
В.Б. Коченков, М.М. Шестаков	154
СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЖЕНСКОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ.....	155
Е.А. Кучерова, А.П. Золотарев.....	155

ДВУХЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ	156
Е.А. Кучерова, Т.В. Зайцева, А.П. Золотарев	156
ДИНАМИКА КОРРЕЛЯЦИОННЫХ СВЯЗЕЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ В ТРЕХЛЕТНЕМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ.....	157
А.В. Ладик, А.П. Золотарев.....	157
СИСТЕМАТИЗАЦИЯ СОСТАВА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОТБОРЕ МАЛЬЧИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФУТБОЛОМ И МИНИ-ФУТБОЛОМ (ПО ДАННЫМ АНКЕТНОГО ОПРОСА ТРЕНЕРОВ)	158
В.Л. Лазорашвили, А.П. Золотарев	158
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К НАЧАЛУ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	160
Е.А. Перевалина, М.М. Шестаков	160
ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	162
В.С. Петров, А.П. Золотарев	162
НАЧАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ОДНОВРЕМЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ НОГАМИ.....	164
М.О. Руденко, А.П. Золотарев	164
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КЛАССИЧЕСКИМ ФУТБОЛОМ И МИНИ-ФУТБОЛОМ (ФУТЗАЛОМ)	165
В.О. Сафронов, В.В. Ермаков, А.П. Золотарев	165
ПРОБЛЕМА КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ	167
В.А. Тарасова, М.М. Шестаков	167
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ 15-ЛЕТНИХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА В ДИНАМИКЕ 6 МЕСЯЦЕВ ПОДГОТОВКИ	168
А.В. Тронь, А.П. Золотарев.....	168
СОДЕРЖАНИЕ И АЛГОРИТМ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ШАХМАТЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА	170
В.В. Шеронов, М.М. Шестаков	170
НАДЕЖНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ 12-13 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ИГРОВОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	171
К.Г. Шпика, А.П. Золотарев	171
ЧАСТОТА ПРИМЕНЕНИЯ ОТБОРА МЯЧА СПОСОБОМ «ПОДКАТ» В МАТЧАХ ФИНАЛЬНОЙ СТАДИИ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 ГОДА В РОССИИ.....	173
Д.Ю. Юнакова, А.П. Золотарев	173
КАФЕДРА ТЕОРИИ, ИСТОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	175
АНКЕТИРОВАНИЕ КАК ОДНА ИЗ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ОПРОСНЫХ МЕТОДОВ	175
Н.В. Бережная, Ю.А. Прокопчук.....	175

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ РОССИИ И США	177
И.Н. Бурков, Ю.Ю. Слохов, М.В. Махинова.....	177
ТЕСТИРОВАНИЕ КАК ФОРМА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ	179
А.М. Гришаева, Л.А. Якимова.....	179
АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЫЕЗДКЕ.....	180
В.Д. Данильчук, А.А. Ругина.....	180
ЛОГИЧЕСКИЕ ДИАГРАММЫ (МЕТОДЫ) РАЗВИТИЯ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И МНЕМОТЕХНИКА.....	181
Е.М. Ефремова, А.В. Плешкань.....	181
ИГРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УРЕГУЛИРОВАНИИ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В КЛАССЕ.....	182
Л.Ю. Забазнов, М.В.Махинова.....	182
ВЫЯВЛЕНИЕ МНЕНИЙ ТРЕНЕРОВ О ВОЗМОЖНОСТИ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	183
И.В. Захаров, Л.А. Якимова.....	183
МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У НАЧИНАЮЩИХ ШАХМАТИСТОВ И ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ.....	184
Е.С. Злыднева, В.А.Чернышов	184
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ АКТИВНОСТЬ И ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	185
С.А. Исмаилов, Ю.А. Прокопчук	185
ПРОБЛЕМА ВЗАИМОСВЯЗИ СПОРТА И ПОЛИТИКИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.....	186
К.С. Каюдина, Н.Н. Пешков.....	186
ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СРЕДЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК РУКОБОРЦА (АРМРЕСТЛИНГ).....	188
Э.С. Керн, М.В. Махинова	188
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ, НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	189
Д.В. Крымова, Т.Х. Емтыль	189
РОЛЬ СИСТЕМЫ ГТО В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	190
Д.Н. Николаенко, Ю.А. Прокопчук	190
ИМИДЖ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ.....	191
Д.Н. Николаенко, Ю.А. Прокопчук	191
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ «РЫВОК» И «ТОЛЧОК» В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ	192
Н.А. Погорелый, Ю.А. Прокопчук.....	192

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ «ЖИМ ЛЕЖА» В ПАУЭРЛИФТИНГЕ	193
Н.А. Погорелый, Ю.А. Прокопчук.....	193
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА: РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО КОННОГО СПОРТА ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	194
Н.В. Синельникова, И.Н. Бурков, Д.В. Белинский	194
МОТИВАЦИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	195
Н.М. Терян, Т.Х. Емтыль.....	195
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	196
И.К. Федейчук, Т.Х. Емтыль	196
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО.....	197
О.Н. Хмелева, Ю.А. Прокопчук.....	197
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ	198
ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕТЕЙ II ДЕТСТВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	198
А.С. Апрыщенко, М.В. Малука	198
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 9-12 ЛЕТ	199
В.И. Бабаков, Л.В. Катрич	199
ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРОВООБРАЩЕНИЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПОДВОДНОМ ПЛАВАНИИ В ЛАСТАХ	200
Д.С. Бакарюк.....	200
НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ.....	201
В.В. Гетц, Л.В. Катрич	201
УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ ZUMBA.....	202
З.М. Горшанова, Я.Е. Бугаец.....	202
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ АСИММЕТРИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ	203
А.В. Горяникова, М.В. Малука	203
ВЛИЯНИЕ КЛИМАТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ИММУНИТЕТ ЯХТСМЕНОВ	204
А.В. Дубова, И.Н. Швыдченко	204
ОСОБЕННОСТИ СТАТИЧЕСКОЙ И ДИНАМИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ.....	206
А.А. Егикян, Я.Е. Бугаец.....	206
РОЛЬ IL-6 В МЕТАБОЛИЗМЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ.....	207
Н.А. Князев, И.Н. Швыдченко.....	207

СПЕЦИФИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ	208
Р.Р. Констанян, А.С. Гронская.....	208
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИСТЕМ ИСПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ФИГУРИСТОВ	209
П.О. Максимов, А.С. Гронская	209
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КИКБОКСИНГОМ НА НЕРВНО-МЫШЕЧНЫЙ АППАРАТ ДЕТЕЙ 8-11 ЛЕТ	210
К.К. Моисеев, А.С. Гронская.....	210
ПРОБЛЕМА СИММЕТРИИ–АСИММЕТРИИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ (анализ результатов анкетирования спортсменов).....	211
Д.Э. Мокова, Т.В. Крайнова, Е.М. Бердичевская.....	211
ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ СПОРТСМЕНКАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ	212
А.А. Попова, М.В. Малука	212
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОМ СПОРТЕ.....	213
Д.В. Савушкин, Я.Е. Бугаец	213
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ НЕЙРОГОРМОНАЛЬНОЙ И ИММУННОЙ СИСТЕМ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ.....	214
С.В. Сергеев, И.Н. Швыдченко.....	214
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦАМИ	216
К.С. Слободян, Я.Е. Бугаец.....	216
ПИКОВАЯ АНАЭРОБНАЯ МОЩНОСТЬ У ДЕТЕЙ ПЕРИОДА ВТОРОГО ДЕТСТВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО	217
М.Н. Танцура, И.С. Кастанов, Я.Е. Бугаец.....	217
КАФЕДРА ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРОВЕДЕНИЯ И СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ	218
СВАДЕБНЫЕ ТРАДИЦИИ НОРВЕЖСКОГО НАРОДА	218
Т.А. Бондаренко, Т.В. Мишина.....	218
ДРАМАТУРГИЯ ВОКРУГ НАС.....	219
М.В. Бондаренко, Т.В. Мишина.....	219
СУВЕНИРНАЯ ПРОДУКЦИЯ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ	220
А.Е. Вакин, А.В. Тонковидова.....	220
ФЕОДОСИЙСКАЯ КАРТИННАЯ ГАЛЕРЕЯ ИМЕНИ ИВАНА КОНСТАНТИНОВИЧА АЙВАЗОВСКОГО	221
А.Д. Головизнина, Ю.Г. Бич.....	221
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАРУЖНОЙ РЕКЛАМЫ	222
М.С. Горшунов, М.Г. Напалкова.....	222
СОВРЕМЕННЫЕ РЕКЛАМНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	223
А.М. Гришаева, М.Г. Напалкова.....	223

ЯПОНСКАЯ СИМВОЛИКА	224
С.Д. Девдариани, Т.В. Мишина	224
ФОРМИРОВАНИЕ КРЕАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ИНТЕРЕСА К ТВОРЧЕСТВУ В КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЕ	225
П.Д. Дорошина, Т.В. Мишина	225
РОЛЬ СОВЕТСКОГО КИНО В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	226
А.В. Карпушина, Т.В. Мишина	226
АКАДЕМИЧЕСКАЯ МОБИЛЬНОСТЬ: ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ	227
В.А. Кижяева, А.В. Тонковидова	227
ТРАДИЦИИ И ОБЫЧАИ ИТАЛЬЯНСКОЙ СВАДЬБЫ.....	228
А.В. Коваленко, Т.В. Мишина.....	228
ПЕВЕЦ РУССКОГО ПОВОЛЖЬЯ	229
В.С. Куликова, Ю.Г. Бич	229
РОЛЬ ТВОРЧЕСТВА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	231
А.К. Курилов, Т.В. Мишина	231
МОТИВАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ	232
С.Г. Литвиненко, С.Г. Казарина.....	232
ВTL-РЕКЛАМА СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ	233
Е.А. Малкова, А.В. Тонковидова.....	233
ИЗУЧЕНИЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ МОТИВОВ В СОВРЕМЕННОМ МАРКЕТИНГЕ	234
А.Г. Марин, М.Г. Напалкова.....	234
ОСОБЕННОСТИ МЕНТАЛИТЕТА ЖИТЕЛЕЙ КАНАДЫ.....	235
И.Р. Маслюк, Т.В. Мишина	235
ФОРМИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РЕКЛАМЫ	236
А.А. Нехорошева, А.В. Тонковидова.....	236
ОСОБЕННОСТИ БЛЮД ЧЕРКЕССКОЙ КУХНИ	237
А.С. Попова, Т.В. Мишина	237
ПАРАДИГМА ЛИТЕРАТУРНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ В СОВРЕМЕННОМ ИНФОРМАЦИОННОМ СОЦИУМЕ	238
А.А. Придача, М.Г. Напалкова	238
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЦЫГАНСКОГО НАРОДА	239
А.С. Пузик, Т.В. Мишина.....	239
ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЕ	240
А.А. Радинская, Т.В. Мишина.....	240
ВОСПРИЯТИЕ МИРА – ЯПОНСКИЙ ФЕНОМЕН	241
Р.С. Рябков, Т.И. Совмен, Ю.Г. Бич	241
ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ СОЗДАНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ.....	242
Р.С. Рябков, Т.В. Мишина	242

ПРОДВИЖЕНИЕ СПОРТИВНЫХ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ ПОСРЕДСТВОМ РЕКЛАМНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	243
Т.М. Хатит, А.В. Тонковидова	243
РЕЛИГИОЗНЫЕ ОБЫЧАИ НАРОДОВ СИБИРИ	244
А.Д. Шатская, Т.В. Мишина	244
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	245
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ	245
М.М. Абрамова, Н.И. Романенко	245
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	247
М.А. Баранова, Л.С. Дворкин	247
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ 25-35 ЛЕТ.....	249
Т.О. Бондаревская, М.А. Маринович, О.С. Трофимова	249
ВЛИЯНИЕ АЭРОБНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ШКОЛЬНИЦ ВОСЬМОГО КЛАССА.....	250
И.С. Войцеховская, Л.С. Дворкин	250
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕВОЧЕК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В 8 КЛАССАХ	252
И.С. Войцеховская, Л.С. Дворкин	252
СТЕПЕНЬ ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО	253
П.В. Головкин, Н.И. Дворкина	253
ВФСК ГТО КАК ИНДИКАТОР ЗДОРОВЬЯ И ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	254
В.А. Гуляева, В.И. Осик	254
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	255
А.Д. Данильченко, О.Г. Лызарь	255
СОДЕРЖАНИЕ ВОДНОГО ФИТНЕСА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ 8-10 ЛЕТ	256
К.О. Захарчук, В.И. Осик	256
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ.....	257
А.Р. Каримова, Н.И. Дворкина	257
УЛУЧШЕНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 21-25 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ САЙКЛА	259
Е.В. Клочко, Н.И. Романенко	259
МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА СИНХРОНИСТОК 13-15 ЛЕТ	260
Ю.Г. Котлярова, Е.И. Ончукова	260

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО IV СТУПЕНИ.....	261
П.С. Лакетко, Л.С. Дворкин	261
ЭФФЕКТИВНОСТЬ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИЦ 13-15 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО IV СТУПЕНИ.....	263
П.С. Лакетко, Л.С. Дворкин	263
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПЛАНИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	265
М.А. Маринович, О.С. Трофимова	265
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ 45-50 ЛЕТ.....	266
М.А. Маринович, В.В. Фоменко, О.С. Трофимова	266
СИСТЕМА ПИЛАТЕС КАК СПОСОБ ОБРЕТЕНИЯ МЫШЕЧНОГО И ПСИХИЧЕСКОГО БАЛАНСА	267
Д.О. Михайлюк, Н.И. Романенко	267
К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА	268
Я.А. Никитина, С.А. Хазова	268
МОТИВАЦИЯ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ВЕЛНЕСОМ	270
Н.А. Сенцова, Н.И. Романенко	270
ТХЭКВОНДО КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЕ.....	271
А. Р. Таймазов, В. И. Осик	271
ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА	273
А.С. Хвостова, Е.И. Ончукова	273
СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА	274
М.В. Черова, Е.И. Ончукова	274
ВСЕСТОРОННЯЯ АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ НА ОСНОВЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	275
К. Чумарова, Н.И. Дворкина	275
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОГО МЕТОДА ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ.....	277
К. Чумарова, Н.И. Дворкина	277
КАФЕДРА УПРАВЛЕНИЯ В СПОРТЕ И ОБРАЗОВАНИИ	279
ПОКУПАТЕЛЬСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ МИЛЛЕНИАЛОВ	279
М.А. Александрова, В.К. Косивченко, Е.П. Гетман	279
ИМИДЖ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	280
В.С. Белушенко, С.С. Воеводина	280
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАРУЖНОЙ РЕКЛАМЫ	281
М.С. Горшунов, М.Г. Напалкова	281

МОДЕЛИ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ В СПОРТЕ	282
Г.А. Дейнека, С.С. Воеводина	282
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В ОБЛАСТИ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ФИТНЕС-КЛУБАМИ Г. КРАСНОДАРА	283
А.А. Егоров, М.П. Табункова	283
ОСОБЕННОСТИ ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТА	284
Е.А. Еремина, М.Г. Коваленко	284
СПОНСИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ.....	285
Е.А. Еремина, М.Г. Коваленко	285
СПОРТИВНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЯ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	286
Д.Х. Жапуева, С.С. Воеводина	286
ВАЖНОСТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА	287
Д.Х. Жапуева, С.С. Воеводина	287
УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНЫМИ БРЕНДАМИ НА ПРИМЕРЕ «ADIDAS» И «NIKE»	288
К.А. Исупова, С.С. Воеводина	288
ПОНЯТИЕ КОНФЛИКТА В РАБОТЕ МЕНЕДЖЕРА СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	289
Т.А. Кирбабина, С.С. Воеводина	289
ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ	290
Т.А. Кирбабина, С.С. Воеводина	290
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ РЫНОЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ	291
К.О. Овакимова, М.Г. Коваленко	291
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ.....	292
А.Н. Попенко, Л.А. Гремина	292
КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ КАК ЧАСТЬ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ	293
А.В. Тараненко, Е.П. Гетман	293
АВТОМАТИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ	294
Т.С. Туркина, Е.В. Мирзоева	294
ИННОВАЦИИ МОЛОДЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ НИКАРАГУА.....	295
Уэте де Шайбани Роса А., Е.П. Гетман	295
МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ВУЗОМ	296
А.С. Федянина, А.А. Тарасенко	296
ФОРМИРОВАНИЕ СПРОСА НА РЫНКЕ ТРУДА В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	297
П.С. Чиж, М.Г. Коваленко	297
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	298
Н.С. Шеншина, Е.П. Гетман	298

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	299
Н.С. Шеншина, А.Ю. Гетман	299
ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ	300
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛОВКОСТНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА.....	300
А.М. Пантелева, С.И. Шамрай, М.А. Рыжов.....	300
УЧЕТ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СКЕЛЕТНОЙ МУСКУЛАТУРЫ ПРИ ВЫБОРЕ ДИСТАНЦИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ	302
Г.М. Саакян, Е.А. Сальникова	302
ИГРОВОЙ МЕТОД ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	303
Г.М. Саакян, Е.А. Сальникова	303
КРАСНОДАРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ ВЫСШЕГО СЕСТРИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ	305
РЕОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПАНКРЕАТИЧЕСКОГО СЕКРЕТА У БОЛЬНЫХ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ, ОСЛОЖНЕННОЙ РЕАКТИВНЫМ ПАНКРЕАТИТОМ	305
Ю.Ю. Борисов, И.Г. Щербинина, А.В. Латуш	305
ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СЕСТРИНСКОГО ПЕРСОНАЛА ЛЕЧЕБНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	307
С.М. Катранов, М.А. Беялова	307
ЗАКОНОМЕРНОСТИ ВОСПИТАНИЯ МЕДРАБОТНИКОВ	309
А.Е. Кузнецова, М.А. Беялова.....	309
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ЛЕЧЕБНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	310
Н.В. Мариенко, М.А. Беялова	310
КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ.....	311
ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	311
В.В. Ковалев, Г.С. Гольцов, Д.Е. Ильиных, М.И. Величко, О. В. Балачевская	311
ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ	312
ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	312
В.А. Андреева, Л.М. Лукьянова.....	312
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	313
Е.А. Беззубцева, И.Ф. Нагайцева.....	313

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ	314
А.И. Лисевская, Е.П. Павленко	314
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	315
Я.А. Мучкина, Е.В. Серженко	315
РОЛЬ ФИЗМИНУТОК В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ ГИПОДИНАМИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	316
А.В. Филиппова, Т.А. Андреевко	316
КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ	317
ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО, БЕЛКОВЫЙ ИЗОЛЯТ И ПОРОШОК ИЗ ПОДСОЛНЕЧНОГО ЖМЫХА КАК ОБОГАТИТЕЛИ МУЧНЫХ КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ.....	317
А.В. Кожененко	317
ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО В КОСМЕТОЛОГИИ И МЕДИЦИНЕ КАК ПРОДУКТ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ВИТАМИНА Е	318
А.В. Кожененко, М.П. Бахмет	318
КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ	319
ТУРИЗМ КАК ФАКТОР ЗАКРЕПЛЕНИЯ ОПОРНОГО КАРКАСА РАССЕЛЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ	319
А.В. Казалиева	319
ДИНАМИКА И ФАКТОРЫ ИЗМЕНЕНИЯ ЧИСЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ СЕВЕРНОГО КАВКАЗА (2010-2018)	320
А.В. Казалиева	320
ЮЖНЫЙ ИНСТИТУТ МЕНЕДЖМЕНТА	321
ТУРИСТСКИЙ КЛАСТЕР КАК КОМПОНЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ ТЕРРИТОРИИ (на примере Краснодарского края).....	321
Н.Л. Заднепровская	321

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЗИМНИХ ВИДОВ, ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА И СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

УДК 796.92

РОЛЬ СПРИНТЕРСКИХ ГОНОК В РАЗВИТИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

С.А. Айдамирова

Научный руководитель преподаватель О.С. Васильченко

Аннотация. В работе раскрывается роль спринтерских гонок в развитии лыжного спорта и дальнейшем совершенствовании подготовки лыжников.

Ключевые слова: спринт, методика развития, специальные качества.

Лыжный спринт дебютировал на Кубке мира в феврале 1996 года в немецком городе Райт-им-Винкль. На начальном этапе проведения соревнований в спринтерских гонках участвовали спортсмены, которые бегали традиционные «длинные» дистанции.

Роль спринтерских гонок в развитии лыжного спорта заключается в том, что:

- повысилась зрелищность и динамичность соревнований, что увеличило посещаемость и интерес телевидения и спонсоров;

- появились научные сравнительные исследования, которые привели к пересмотру методики подготовки в сторону развития силовых качеств, быстроты, координации движений, специальной выносливости, нервно-психической устойчивости и эмоциональной стабильности, техники передвижения лыжников-гонщиков, увеличения импульсности движений, силы отталкивания, а также уменьшения времени периода отталкивания в коньковом и в классическом стиле [1, 2];

- повысились требования к содержанию подготовки специалистов работающих в этой дисциплине, и к критериям оценки их деятельности [3];

- произошло сближение спортивных результатов спринтеров и дистанционщиков, значительно сократились отличия в морфофункциональных особенностях организма спортсменов длинных и коротких дистанций.

В настоящее время проведенные исследования выявили, что разница между спринтерами и дистанционщиками на уровне показателей потребления кислорода ПАНО составляет не более 4%, а некоторые спринтеры достигли более высокого уровня этого показателя, чем лыжники длинных дистанций. Значительные отличия выявлены в величине мышечной массы – она доходит до 4-7%. Зарубежные ученые отмечают, что спринт требует наличия многих вариантов в изменении двигательного поведения спортсмена во время прохождения дистанции, а также величине мышечных усилий, развиваемой в единицу времени. У представителей спринтерских дистанций способность к выполнению быстрых обгонов и принятию решений развита значительно выше, чем у лыжников длинных дистанций. Накопленный опыт и научные исследования показали, что в период подготовки к основным соревнованиям необходимо уменьшать количество применяемых методов и средств, необходимых для формирования максимальной функциональной подготовленности организма спортсмена для проявления предельных функциональных и двигательных способностей в определенной дисциплине (принцип «воронки»).

Литература:

1. Разновская С.В. Применение специальных упражнений для профилактики заболеваний и повышения уровня нервно-психической и эмоциональной устойчивости студентов / С.В. Разновская, В.Б. Парамзин // Материалы конференций ИФКСиТ Петр. ГУ. – Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2016. – С. 169-172.

2. Лихолет Т.Н. Методы развития силы в лыжной подготовке / Т.Н. Лихолет, В.Б. Парамзин // В книге: Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых

ученых кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма Материалы научной конференции. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – С. 47-48.

3. Парамзин В.Б. Критерии и технология оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных ВУЗОВ / В.Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3 (47). – С. 249-251.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

К.А. Акопян

Научный руководитель преподаватель О.С. Васильченко

Аннотация. В работе рассматривается зависимость спортивного результата лыжника-гонщика от уровня развития его силовых и скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: спортивная форма, результат, скоростно-силовая подготовка.

Основную роль в успешном выступлении в соревнованиях играет физическая (спортивная) форма спортсмена. Набрать физическую форму, не имея базовой подготовки, за короткий промежуток времени не представляется возможным. Именно поэтому в подготовительном периоде основное внимание уделяется общефизической и специальной подготовке. Во многих циклических видах спорта, в том числе и лыжном, большое значение имеет развитие общей и силовой выносливости.

Силовая подготовка проводится на протяжении всего годичного цикла, преимущественно в подготовительном периоде, так как именно в этом периоде закладывается общая база посредством общей физической (ОФП), а следом и специальной физической подготовки (СФП).

Используя разные средства силовой тренировки в период ОФП и СФП, можно значительно увеличить объем разных мышечных групп лыжника и таким образом заметно увеличить их силу. Вместе с увеличением объема мышц вес спортсмена может также увеличиться. Поэтому следует выбирать разные способы улучшения и повышения силовых возможностей [1].

Многие ученые рассматривают скоростно-силовую тренировку как один из видов силовой подготовки гонщиков, при которой происходит повышение функциональных возможностей, а это оказывает прямое влияние на результат спортсмена [2]. Также уровень силовой подготовленности спортсмена отражается в преодолении больших подъемов, трудных участков трассы, когда лыжник передвигается по глубокому снегу и при неблагоприятных погодных условиях.

Некоторые авторы отмечают, что силовую подготовку следует проводить до определенного момента, так как чрезмерные силовые нагрузки могут негативно отразиться на функциональном состоянии спортсмена, а именно привести к переутомлению и снижению спортивных результатов [3]. Поэтому целесообразно применять разнообразные способы и подходы развития физических качеств, а также чередовать их с различными видами подготовки лыжника.

Литература:

1. Лихолет Т.Н. Методы развития силы в лыжной подготовке / Т.Н. Лихолет, В.Б. Парамзин // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма Материалы научной конференции. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – С. 47-48.

2. Яцык В.З. Развитие скоростно-силовых качеств юных баскетболистов с учетом их соматотипов / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, А.Н. Богдановский // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 208-209.

3. Яцык В.З. Динамика функционального состояния начинающих лыжников-гонщиков в условиях краткосрочных сборов в среднегорье / В.З. Яцык, И.И. Горбиков, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – №2. – С. 7-12.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОБСЛЕИСТОВ 17-19 ЛЕТ

И.Р. Атнабаев

Научный руководитель доцент В.З. Яцык

Аннотация. В данной работе рассматривается развитие скоростно-силовых качеств у бобслеистов 17-19 лет.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, бобслей, спортсмен, упражнения, тренировочные занятия.

Скоростно-силовые возможности спортсмена зависят от мышечной силы, быстроты и точности выполнения упражнений, координации, ловкости, умения эффективно расслабить мышцы, а также от волевых усилий [1, 2, 3].

В настоящее время не решена проблема вывода на новый уровень скоростно-силовых возможностей квалифицированных разгоняющих. Следовательно, возникает противоречие между необходимостью совершенствования методического обеспечения учебно-тренировочного процесса разгоняющих бобслеистов юниорского возраста и недостаточной разработанностью этой проблемы в педагогической науке.

Названное противоречие определило проблему исследования: при каких условиях возможен прирост скоростно-силовой подготовленности разгоняющих бобслеистов в возрасте 17-19 лет.

Актуальность изучаемой проблемы, практическая значимость и недостаточная теоретическая разработанность определили формулировку тему тезиса: «Скоростно-силовая подготовка спортсменов 17-19 лет, занимающихся бобслеем».

Если в учебно-тренировочном процессе подобрать специальные средства и методы совершенствования скоростно-силовой подготовленности с учетом возрастных особенностей разгоняющих бобслеистов в возрасте 17-19 лет, то разработанная нами методика будет способствовать повышению уровня спортивных результатов.

Данные, полученные нами в ходе констатирующего и контрольного этапов эксперимента, показали, что в результате применения разработанного методического обеспечения скоростно-силовой подготовки разгоняющих бобслеистов в возрасте 17-19 лет произошли позитивные сдвиги в экспериментальной группе в большей степени, чем в контрольной.

Так, в беге на 30 м у спортсменов, занимающихся в экспериментальной группе (ЭГ), прирост результатов увеличился с 5,90 до 5,82 с, что составило 0,08 с, в то время как у контрольной группы (КГ) результат увеличился всего на 0,01 с. В беге с ходу средние показатели до эксперимента у ЭГ были ниже, чем у КГ, но после эксперимента результаты поменялись в сторону ЭГ, улучшенному на 0,11 с, в то время как у КГ улучшение результата составило всего 0,3 с.

Литература:

1. Парамзин В.Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летных специальностей / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков, С.В. Разновская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 4. – С. 8-13.

2. Яцык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1989. – 23 с.

3. Яцык В.З. Определение состава специальных упражнений для юных спортсменов в процессе начальной подготовки / В.З.Яцык, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Материалы научной и научно-практической конференции ППС КГУФКСТ (21–25 мая 2018 года, г. Краснодар): материалы конференции: Краснодар: КГУФКСТ, 2018 – С. 95-96.

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-
ТУРИСТОВ ГРУППЫ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ»
НА ЕСТЕСТВЕННОМ РЕЛЬЕФЕ**

Ю.М. Аушева, Е.В. Галко

Научный руководитель аспирант А.С. Подгорная

Аннотация. В работе представлены средства и методы развития скоростно-силовой выносливости у спортсменов-туристов во время тренировочного процесса.

Ключевые слова: скоростно-силовая выносливость, спортсмены-туристы, «дистанция пешеходная», выносливость, физические качества.

Скоростно-силовая выносливость – это способность длительно выполнять мышечную работу, при этом не снижая ее интенсивности. Это проявляется в быстроте двигательной реакции на стартовый сигнал, стартовый разгон, абсолютной скорости (максимальная скорость прохождения технических этапов), скорости перебега от этапа к этапу, эффективность финиша [1].

В группе дисциплин «Дистанция пешеходная» спортсмен должен быстро и правильно выполнять технические приемы для эффективного прохождения этапа. Туристская подготовка включает себя прохождение обязательного этапа «Подъем» различной сложности, «Наклонная переправа», вверх или вниз, которые требуют от спортсмена больших затрат энергии, не только большой силы, но и высокой скорости.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются упражнения с преодолением веса собственного тела (преодоление вертикального подъема без помощи ног) и с внешними отягощениями (прохождение дистанции с бухтой одной или нескольких веревок). Также могут применяться упражнения с использованием воздействия внешней среды: бег в гору и с горы, по ступенькам вниз или вверх и так далее.

Развитие скорости как компонента скоростно-силовой выносливости решает задачу повышения абсолютной скорости выполнения основного соревновательного компонента (бег по дистанции, скорость выполнения технических этапов). При развитии скоростно-силового компонента решается задача увеличить силу мышечного сокращения и скорость движений. При развитии силы решается задача развить наибольшую силу сокращения мышц, которые участвуют в выполнении основных приемов [2].

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовой выносливости спортсменов-туристов являются метод повторного преодоления дистанции и метод круговой тренировки. Метод повторного преодоления дистанции позволяет развивать определенные группы мышц. Метод круговой тренировки позволяет обеспечить комплексное воздействие на различные группы мышц.

Упражнения следует подбирать так, чтобы в процессе тренировки каждая серия включала в себя работу на новую группу мышц. Это позволит повысить функциональные возможности систем кровообращения, дыхания и энергообмена спортсменов.

Литература:

1. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 268 с.
2. Подгорная А.С. Структура и содержание физической подготовки в группе дисциплин «Дистанция пешеходная» на этапе спортивного совершенствования: Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 44 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКИ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ АМПЛУА ХОККЕИСТА

Д.Д. Бабич

Научный руководитель преподаватель О.С. Васильченко

Аннотация. В работе исследуются особенности техники катания на коньках в зависимости от экипировки, инвентаря и амплуа хоккеиста.

Ключевые слова: техника, коньки, амплуа, стойка хоккеиста.

Без чего не начинается катание хоккеиста, так это без основной стойки. Она является исходным положением для всех дальнейших действий на льду. Вне зависимости от амплуа хоккеиста и его уровня подготовленности, все элементы, которые он выполняет на льду, осуществляются всегда в основной стойке хоккеиста. Для того чтобы выполнить хоккейную стойку, необходимо разместить ноги врозь, колени согнуть примерно под углом 40-45 градусов, в то время коньки стоят на всей плоскости лезвий ровно. Для того чтобы убедиться, что стойка выполняется правильно, необходимо посмотреть сверху – щитки должны закрывать коньки. Вес тела равномерно распределен на обеих ногах, спина незначительно наклонена вперед, голова направлена вперед.

Основными факторами, влияющими на катание на коньках, являются: техника движений, кондиции, силы нижних конечностей и центра тела. Немаловажным фактором является качество самого льда. Уровень физической подготовленности хоккеиста должен быть высоким, сила ног нужна для эффективных отталкиваний, сильный центр тела нужен для стабилизации корпуса игрока. Катание не зависит от амплуа хоккеиста, каждый игрок должен уверенно скользить по льду будь то вратарь, защитник или нападающий. У вратаря специфическое катание, коньки особенные с дополнительной защитой носка, еще особенностью вратарского катания является то, что коньки связаны непосредственно с его щитками, от этого скорость передвижения голкипера небольшая. Защитник и нападающий – это один и тот же полевой игрок, который должен быть универсален в хоккее, но и тут есть нюансы. Такие как точка коньков, у каждого амплуа она разная и принято называть поверхность контакта лезвия со льдом «площадка». Длина ее оказывает значительное воздействие на устойчивость, скорость и маневренность спортсмена. «Радиус» – это уменьшенная поверхность контакта лезвия со льдом. Позволяет увеличить маневренность катания. У защитника преобладает катание спиной, а у нападающих катание лицом вперед, но независимо от амплуа любой хоккеист может показать высший уровень катания в любом направлении.

Литература:

1. Яцык В.З. Определение состава специальных упражнений для юных спортсменов в процессе начальной подготовки/В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2018. – № 1. – С. 95-96.

2. Васильченко О.С Морфологические особенности как фактор выбора стиля игры хоккейного вратаря / Н.М. Соловьев, О.С. Васильченко // Материалы XLV научной конференции студентов и молодых ученых КГУФКСТ. – 2018. – 47 с.

3. Яцык В.З. Совершенствование способности к сохранению равновесия у хоккеистов на учебно-тренировочном этапе подготовки / В.З. Яцык, О.В. Маякова, А.И. Гросбах // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2018. – № 1. – С. 206-207.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ

Д.В. Благодаров

Научный руководитель преподаватель О.С. Васильченко

Аннотация. В работе рассматривается методика развития равновесия в процессе изучения способов передвижения на лыжероллерах.

Ключевые слова: равновесие, лыжероллеры.

Эффективная соревновательная деятельность в лыжероллерном спорте существенно зависит от уровня развития равновесия и устойчивости тела спортсмена. Результативность выступлений на соревнованиях напрямую зависит от физической подготовки спортсмена – лыжероллиста, а именно от умения сохранять равновесие и устойчивость при прохождении лыжной дистанции, поворотов, спусков. Способность не теряться во времени и пространстве, уметь точно и наиболее быстро выполнять сложные элементы техники передвижения на лыжероллерах в неустойчивом положении является главным требованием к уровню развития равновесия у лыжероллистов. Также необходимо отметить, что значительно улучшить эффективность изучения и закрепления способов передвижения на лыжероллерах и повысить уровень развития равновесия возможно через целенаправленную активацию вестибулярного аппарата спортсмена. Это говорит об актуальности применения специальных упражнений, направленных на развития устойчивости тела спортсмена. Для развития равновесия необходимо систематически выполнять подводящие упражнения, которые способствуют освоению новых элементов техники, имитационные упражнения, а также специальные развивающие упражнения направление непосредственно на развитие равновесия. Основные требования, которые предъявляются к этим упражнениям, – трудность и сложность выполнения; балансирование в неустойчивом положении на одной ноге; элемент новизны; разнообразие движений и внешней среды; перемещение на подвижной опоре. Объективными критериями развития устойчивости при передвижении на лыжероллерах является время проката на одном лыжероллере до и после тренировки

Применение предложенной методики развития равновесия позволит увеличить уровень технической подготовленности начинающих лыжероллистов, а также существенно повысить эффективность процесса изучения способов передвижения на лыжероллерах.

Литература:

1. Парамзин В.Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летных специальностей / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков, С.В. Разновская // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2017. – №4. – 8 с.

2. Яцык В.З. О введении в учебные планы кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма дисциплины «Лыжная подготовка» / В.З. Яцык, О.С. Васильченко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – №10. – С. 2-4.

3. Яцык В.З. Методика начального обучения студентов в лыжероллерном спорте / В.З. Яцык, И.И. Горбиков, О.С. Васильченко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, спорта и туризма. – 2014. – С. 226-227.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТУРИЗМА КАК МАССОВОГО ВИДА СПОРТА, В ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

А.Н. Бурякова

Научный руководитель доцент В.З. Яцык

Аннотация. В работе предполагалось рассмотреть спортивный туризм как средство воспитания подрастающего поколения, путем внедрения его в массовый спорт.

Ключевые слова: массовый спорт, физическое воспитание, спортивный туризм, здоровье, туристские походы.

Массовый спорт – одна из форм спорта, идеей которого является действенное применение человеком двигательной деятельности, выступающее фактором подготовки к практической жизнедеятельности, улучшающее состояние здоровья, а также способствующее гармоничному развитию. Задачи массового спорта во многом соответствуют задачам физической культуры [3].

На сегодняшний день особой популярностью пользуются краевые и внутригородские мероприятия туристской направленности, такие как туристические слеты, зарницы, походы и т.д. Занятия туризмом помогают в воспитании физических, волевых качеств, формируют чувство товарищества и коллективизма, обогащают внутренний мир ребенка.

Наблюдательность, сообразительность, смелость, самостоятельность и многие другие стороны личности развиваются во время прохождения маршрута. Походы облегчают понимание и изучение природы каждого ребенка, способствуют установлению доверительных отношений между его участниками

Так как основу массового спорта составляет школьный спорт, то основные участники соревнований по спортивному туризму – это школьники от 10 до 18 лет. Ежегодное проведение туристических слетов, школ безопасности вовлекает все большее число подростков в тренировки по спортивному туризму.

Состязания на трассах различных классов сложности и на различной местности придают туристским соревнованиям дух соперничества, который так необходим в подростковом возрасте [1, 2].

Подводя итоги, хотелось бы отметить, что массовый спорт является незаменимым условием благополучного развития современного подрастающего поколения. На сегодняшний день есть достаточно примеров, позволяющих с оптимизмом смотреть на перспективы развития спортивного туризма в нашем регионе.

Литература:

1. Лузан А.В. Техническая подготовка в многолетнем тренировочном процессе / А.В. Лузан, Е.А. Лузан, В.З. Яцык // https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=678223 Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 32-33.

2. Подгорная А.С. Структура и содержание физической подготовки спортсменов-туристов в группе дисциплин «Дистанция пешеходная» на этапе спортивного совершенствования / А.С. Подгорная, В.З. Яцык // https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=678223 Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 44.

3. Яцык В.З. Теория и технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура» Монография. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 142 с.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В КАЛИНИНСКОМ РАЙОНЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Л.С. Бушуева

Научный руководитель доцент Л.П. Долгополов

Аннотация. Тезис содержит краткую информацию о спортивном туризме, его видах и об основных проблемах спортивного туризма в Калининском районе Краснодарского края.

Ключевые слова: спортивный туризм, развитие, основные проблемы, туристский слет, дисциплина.

Спортивный туризм – вид спорта, связанный с проявлением физических и волевых качеств в процессе активной двигательной деятельности. Спортсмены в спортивном туризме сталкиваются с различными проблемами. Одной из них является преодоление естественных препятствий. Эта проблема требует от спортсмена-туриста физических усилий и разнообразных технических умений и действий.

Спортивный туризм, а именно туристские походы, являются командным видом спорта, в котором каждый спортсмен наделен качествами взаимопомощи, взаимовыручки, дисциплинированности и силой воли. Занятие спортивным туризмом позволяет увидеть красоты России и зарубежных стран, получить определенные знания, умения и навыки. Кроме того, получить практический опыт, приобрести надежных товарищей и ощутить большое удовольствие от происходящего.

Основной и самой главной проблемой развития спортивного туризма в Калининском районе Краснодарского края является отсутствие заинтересованности муниципального образования в развитии этого вида спорта.

В районе 13 общеобразовательных учреждений. Среди них есть три заинтересованных лица, которые водят детей в походы – Костенко Геннадий Григорьевич (МБОУ СОШ №8), Ковылин Валерий Иванович (филиал МБОУ СОШ №2) и ранее водил Луценко Юрий Васильевич (МБОУ СОШ №10).

Ранее проводились школьные туристские слеты. Школы Калининского района ездили в г. Горячий Ключ и соревновались друг с другом. В соревнования входили: вязка узлов, сборка рюкзака, художественная самодеятельность, преодоление дистанции, рисование плаката и др. Последний раз туристский слет проводился в 2016 году в ст. Гривенской Калининского района Краснодарского края.

Если говорить о группе дисциплин «Дистанция», то на сегодняшний день она не развивается вообще. Причиной этого служит отсутствие желания у муниципального образования заниматься этим. Снаряжения в школах достаточно, и это не может служить проблемой в том, что такая дисциплина не развивается в Калининском районе.

Литература:

1. <http://sport.bobrodobro.ru/21977>
2. <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/22032>

ТРАВМАТИЗМ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ

С.Р. Верина

Научный руководитель доцент В.З. Яцык

Аннотация. В данной работе рассматриваются причины травматизма в горнолыжном спорте и его профилактика.

Ключевые слова: спортсмен, травма, безопасность, склон, горнолыжники.

Горнолыжный спорт – это технически сложный вид спорта, требующий от спортсмена полного самоконтроля и высокой физической самоотдачи. Высокие скорости, разное техническое исполнение дисциплин, крутизна склона – все это и многое другое может привести к травме горнолыжника.

Каждый год FIS (Международная федерация лыжного спорта) издает все больше новых положений об улучшении безопасности горнолыжника на склоне. Однако предвидеть все возможности получения травм FIS не мог. Есть много факторов, которые могут повлиять на получение спортсменом травмы, например [1, 2, 3]: переменчивые погодные условия; подготовка стартового/тренировочного полотна; общая усталость (неправильное планирование тренировочного процесса); физическая подготовленность горнолыжников; моральный настрой; состояние спортивного инвентаря; помехи на трассе (камни, куски льда, ветки, посторонние люди и другое).

За один спортивный сезон как минимум 17% всех спортсменов получают травмы. Этот процент можно сделать меньше, если предпринять профилактические меры не только со стороны FIS, но и самими горнолыжниками.

Например: при плохой погоде с возможным прояснением ставить больше контролеров, которые будут следить за всеми катающимися; расстановка большего числа сеток по краям полотна, плюс спортсмены перед спуском должны делать просмотровый проезд по склону на низкой скорости. Так они смогут узнать подготовку полотна, состояние снега и т.п.; составлять график тренировок спортсмена в соответствии с его физическими возможностями, «разбавлять» походами в бассейн, баню/сауну, походами и др.; развивать все группы мышц, особенно мышцы ног, спины и брюшного пресса; морально подготавливать людей ко всем возможным ситуациям на горе; перед выходом на склон необходимо тщательно проверять состояние своего инвентаря, в случае необходимости заменить его на другой или не выходить на гору с поврежденным инвентарем.

Все вышеперечисленные профилактические меры помогут снизить риск травм, но не убрать их совсем. Прежде всего, нужно контролировать свои действия на горе.

Литература:

1. Парамзин В.Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летних специальностей / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков, С.В. Разновская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 4. – С. 8-13.

2. Яцык В.З. Оперативный контроль на занятиях по лыжероллерной подготовке / В.З.Яцык, В.Б.Парамзин, И.И.Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава (18-22 мая 2015 г.). – Краснодар, 2015. – С. 222-223.

3. Яцык В.З. Построение подготовительной части учебно-тренировочного занятия по лыжероллерной подготовке на этапе начального обучения / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (23-30 мая 2017 года, г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С. 284-286.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ В ДИСЦИПЛИНЕ «МАРШРУТ»

Е.В. Галко

Научный руководитель доцент В.З. Яцык

Аннотация. В данной работе рассматривается развитие общей выносливости спортсменов-туристов в дисциплине «Маршрут».

Ключевые слова: выносливость, спортивный туризм, маршрут, физическая подготовка.

Выносливость является одним из основных физических качеств спортсменов-туристов и определяется как способность выполнять определенную работу в течение длительного времени без снижения интенсивности. Во время соревнований по спортивному туризму выносливость проявляется как способность выполнять соревновательную работу в большом объеме. Туристы, имеющие всестороннюю подготовку, смогут преодолеть протяженный и сложный маршрут за короткий промежуток времени, преодолевая большое количество естественных препятствий [1].

Нагрузка в походе зависит от ряда факторов: 1) категория сложности маршрута; 2) общее количество дней похода; 3) набор сложности естественных препятствий и скорость их преодоления; 4) темп передвижения группы; 5) общий вес рюкзака. В большинстве своем, выносливость зависит от функционального состояния как отдельных органов, так и систем организма. Основными являются: дыхательная, сердечно-сосудистая и центральная нервная система [2].

Важным качеством для спортсменов-туристов является способность распределять свои силы при преодолении препятствий, выполняя технические приемы и физические упражнения, а также способность выполнять эти элементы без особых мышечных усилий, то есть выполнять их технично [3].

Под специальной выносливостью спортсмена-туриста принято понимать технически правильное выполнение поставленных задач на протяжении длительного времени.

Общую выносливость необходимо развивать, начиная с бега. При этом можно использовать общеизвестную методику дозировки нагрузки для практически здоровых людей различных возрастных групп, которые до этого спортом не занимались. Беговой темп лучше выбрать равномерный и невысокий. Для туристов особое значение имеет бег по утрам. Это связано с тем, что организм спортсмена испытывает нагрузки в походе с самого утра. Тем самым ежедневные утренние пробежки не только повышают выносливость организма, но и адаптируют его к предстоящим нагрузкам, которые воздействуют на организм, даже когда он еще не полностью проснулся.

Литература:

1. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков // Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.
2. Долгополов Л.П. Подготовка спортсменов-туристов высокой квалификации в группе дисциплин «Дистанция пешеходная» / Л.П. Долгополов, В.З. Яцык, А.А. Капустин, А.С. Подгорная // Материалы научной и научно-практической конференции ППС КГУФКСТ (21 - 25 мая 2018 года, г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2018 – С. 35-36.
3. Яцык В.З. Физическая подготовка спортсменов-туристов в дисциплине «Дистанция пешеходная» на этапе спортивного совершенствования / В.З. Яцык, А.С. Подгорная // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 41-47.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ В ДИСЦИПЛИНЕ «МАРШРУТ»

Е.В. Галко, Ю.М. Аушева

Научный руководитель доцент В.З. Яцык

Аннотация. В данной работе рассматриваются особенности планирования процесса подготовки спортсменов-туристов в дисциплине «Маршрут».

Ключевые слова: спортивный туризм, планирование, подготовка, маршрут.

Спортивный туризм – вид спорта, целью которого является преодоление категорированных препятствий как в естественных условиях, так и в условиях, созданных искусственным способом. Самым распространенным является пешеходный туризм [1].

Процесс тренировки состоит из систематично повторяющихся элементов – циклов. Содержание каждого тренировочного занятия в определенном цикле соответствует задачам конкретного этапа подготовки спортсменов-туристов и задачам подготовки к участию в походах определенной категории сложности [2].

В спортивном туризме традиционным является двухлетний или однолетний цикл тренировочного процесса – цикл подготовки к главному в сезоне спортивному походу, в то время как в других видах спорта традиционным считается четырехлетний – цикл подготовки к главным соревнованиям этого периода – Олимпийским играм.

Тренировочный процесс каждого туристского сезона подразделяется на три периода: подготовительный (достигается необходимый уровень общей и специальной физической и технико-тактической подготовки, повышается уровень теоретических и специальных знаний), соревновательный (подготовка перед началом похода, участие в походе) и переходный (переход от предельных нагрузок соревновательного периода к умеренным нагрузкам первого этапа подготовительного периода) [3].

Особенностями туристской деятельности, влияющими на структуру тренировочного процесса, являются: 1) длительное воздействие больших физических нагрузок на организм спортсмена (время ходок за день); 2) необходимость наличия специфических психологических качеств личности и высокий уровень технико-тактического мастерства для преодоления объективно опасных естественных препятствий на маршруте.

Таким образом, основной задачей процесса тренировки спортсменов-туристов является создание оптимальных условий для долговременной адаптации организма спортсмена к высоким физическим, психическим нагрузкам.

Литература:

1. Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм / И.Е. Востоков, Ю.Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2008. – 328 с.
2. Долгополов Л.П. Подготовка спортсменов-туристов высокой квалификации в группе дисциплин «Дистанция пешеходная» / Л.П. Долгополов, В.З. Яцык, А.А. Капустин, А.С. Подгорная // Материалы научной и научно-практической конференции ППС КГУФКСТ (21 - 25 мая 2018 года, г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2018 – С. 35-36.
3. Яцык В.З. Физическая подготовка спортсменов-туристов в дисциплине «Дистанция пешеходная» на этапе спортивного совершенствования / В.З. Яцык, А.С. Подгорная // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 41-47.

**РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ ГРУППЫ
ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ»**

Я.В. Гергеленко

Научный руководитель Л.П. Долгополов

Аннотация. В данной работе рассматривается вопрос развития силовых качеств спортсменов-туристов в группе дисциплин «Дистанция пешеходная».

Ключевые слова: спортсмены-туристы, сила, «Дистанция пешеходная».

При планировании тренировочного процесса спортсменов-туристов необходимо учитывать то, что они должны быть всесторонне развиты, иметь высокий уровень развития всех физических качеств: выносливости, ловкости, силы, быстроты и гибкости. Потому что спортивный туризм является смешанным видом спорта, таким как многоборье, а это означает, что в спортивной деятельности спортсменов-туристов все физические качества являются в той или иной мере значимыми. Высокая физическая подготовка спортсмена-туриста составляет основу его спортивного мастерства и позволяет успешно переносить тренировочные нагрузки, а также совершенствовать его техническую и тактическую подготовку [1].

Однако приоритет при развитии физических качеств в спортивном туризме таков: на первом месте – выносливость; на втором месте – координация; на третьем месте – сила; на четвертом месте – быстрота; на пятом месте – гибкость.

У спортсменов-туристов к развитию силовых способностей относится не развитие мышц всего тела спортсмена, а развитие способности мышц приспосабливаться к динамической работе той мощности, которая необходима для спортсменов-туристов в их спортивной деятельности.

К такому физическому качеству, как сила, относится возможность спортсмена за счет усилий мышц преодолевать внешнее сопротивление. Она способна повышаться при проведении разминки перед тренировочным занятием. Однако при достаточно сильном перевозбуждении и утомлении силовые способности уменьшаются.

На проявление силы влияют возраст и пол, общий режим жизни спортсменов, характер их двигательной активности и условий окружающей среды.

Под видами силы подразумеваются: собственно силовые способности, взрывная сила, скоростно-силовые способности, силовая выносливость, динамическая сила. Сила и скоростно-силовые способности развиваются у спортсменов-туристов в условиях среднегорья [2].

При развитии силы и силовых способностей спортсменов-туристов под средствами понимаются упражнения, в которых применяются те или иные утяжеления – с использованием веса собственного тела спортсмена или веса внешних отягощений, при которых увеличивается степень напряжения мускулатуры. В практике спортивного туризма для развития силы и силовых способностей спортсменов применяются различные методы. К числу часто используемых относится статодинамический метод. Также в практике развития силовых способностей на тренировочных занятиях используется соревновательный метод, так как он в значительной мере способствует развитию спортивного мастерства спортсменов-туристов.

Литература:

1. Долгополов Л.П. Развитие скоростно-силовой выносливости в группе дисциплин дистанция пешеходная / Л.П. Долгополов, А.С. Чеснокова // Курорты. Сервис. Туризм. – 2014. – № 1. – С. 135

2. Кравец В.В. Развитие скоростно-силовой выносливости у спортсменов-туристов в условиях среднегорья / В.В. Кравец, Л.П. Долгополов // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 27 с.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕМПИОНОВ В СОВРЕМЕННОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Н.В. Гладкова

Научный руководитель доцент В.З. Яцык

Аннотация. В данной работе представляется историческая справка о возрастных особенностях фигурного катания.

Ключевые слова: фигурное катание, возрастные ограничения, спорт, участники, нагрузки.

Возрастные критерии в спорте претерпевают причудливые перемены в наши дни. До поры в фигурном катании не существовало возрастных ограничений для участников. Между тем нижняя планка опускалась. С прогрессом вида спорта стало очевидно, что в плане сложных прыжков маленькая девочка может выглядеть на льду выигрышнее взрослой девушки. Так, в 1998 году чемпионат мира и Олимпийские игры выиграла американка Тара Липински, которой на тот момент было всего 15 лет. Притом что дебютировала она на мировых первенствах в Эдмонтоне-1996 в 13 лет. Еще более популярная американка китайского происхождения Мишель Кван выиграла свою первую из пяти золотых наград ЧМ в 15 лет. Таким образом, девочки имеют преимущество в технической составляющей, потому что именно в юном возрасте легче прыгать, делать многооборотные прыжки и другие сложные элементы [2].

Если посмотреть на статистику соревнований, можно увидеть много молодых девочек в возрасте от 13 лет, которые обладают всем техническим багажом, необходимым для женского катания. Но из-за возможности нагрузок на мышечную, опорно-двигательную и костную системы в 1996 году появились первые возрастные ограничения. А после Солт-Лейк-Сити отменили правило о допуске призеров юниорских первенств планеты на взрослые соревнования до достижения ими необходимого возраста [3]. Таким образом, в наши дни Липински и Хьюз к катанию на ОИ просто не допустили бы.

По мнению врача сборной команды О. Васильева, пагубность нагрузок на самом деле минимальная, ибо спортсмены начинают заниматься до пубертатного периода.

Таким образом, установленные регламентом ограничения необходимы чисто в профилактическом плане. Потому что по биологическим законам нижняя возрастная граница продолжала бы опускаться все ниже и ниже.

В настоящее время четыре года подряд медалистами чемпионатов мира по фигурному катанию становятся юные спортсменки: 16-летняя Липницкая взяла серебро в 2014-м, 16-летняя Медведева завоевала золото в 2016-м, а в 2015-м средний возраст призеров составил 17 лет. Фигурное катание всегда было видом спорта для молодых, но в последнее время эта тенденция стала особенно очевидной [1].

Литература:

1. Васильченко О.С. Фигурное катание на зимних Олимпийских играх-2018 / О.С. Васильченко, В.З. Яцык, А.В. Гладкова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2018. – №1. – С. 28-29.
2. Гладкова А.В. Проблемы и перспективы в фигурном катании на коньках / А.В. Гладкова, В.З. Яцык // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – КГУФКСТ. – 2018. – С. 11.
3. Яцык В.З. Теория и технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура» / В.З. Яцык: Монография. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 142 с.

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ» НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

К.В. Гущина

Научный руководитель аспирант А.С. Подгорная

Аннотация. Работа раскрывает содержание понятия ловкость, ее развитие в группе дисциплин «Дистанция пешеходная» на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, спортсмены-туристы, этап начальной подготовки, «Дистанция пешеходная», физические качества.

Ловкость – это способность быстро и рационально решать двигательные задачи, которые возникли неожиданно. Ловкость является важным критерием способности спортсмена координировать свои движения [1]. Освоение новых двигательных действий одна из основных задач воспитания ловкости. Это физическое качество характеризуется рядом показателей: рациональность, плавность, точность, равномерность движения.

Этап начальной подготовки в спортивном туризме продолжается до двух лет, актуальный возраст для зачисления 10 лет.

Развитие ловкости в группе дисциплин «Дистанция пешеходная» следует проводить по двум направлениям: развитие способностей в овладении сложными по координации движениями и умение быстро изменять свои двигательные действия в условиях меняющейся обстановки.

Специалисты по спортивному туризму отмечают, что именно тренировочные занятия по физической, тактической, технической подготовке следует проводить в групповой форме.

На этапе начальной подготовки широко используются специальные упражнения для развития ловкости без груза и с грузом: ходьба по бревну, тросу, камням, кочкам, скалолазание, вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии, перестежка карабинов, равновесие боком, маркировка веревки, вязка узлов по заданию, двойные прыжки на скакалке [2]. При выполнении упражнений следует включать элементы новизны, создавать непредвиденные ситуации, которые требуют быстрой реакции.

Именно такие упражнения способствуют развитию ловкости в связке с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью. Наиболее эффективным методом развития ловкости считается метод повтора.

Литература:

1. Чеснокова А.С. Структурный компонент многолетней подготовки юных спортсменов-туристов // Психология и педагогика: методология, теория и практика: сборник статей Международной научно-практической конференции (10 ноября 2015 г. Челябинск). В 2 ч. Ч.2. – Уфа: Аэтерна 2015. – С. 225-227.

2. Дудин Ю.О. Развитие специфических координационных способностей у спортсменов-туристов в группе дисциплин маршрут / Ю.О. Дудин, Л.П. Долгополов // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 16 с.

КЛАССИФИКАЦИЯ И СТРУКТУРА СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

А.А. Денисенко

Научный руководитель преподаватель О.С. Васильченко

Аннотация. В данной работе рассматривается проблема рационального подбора средств подготовки лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: лыжник-гонщик, упражнения, физическая подготовка, лыжный спорт.

Для достижения наивысших результатов в лыжном спорте необходимы постоянные тренировки, которые следует начинать с малых лет. В результате проведенного анализа литературных источников, можно сделать вывод, что занятия лыжными гонками с 5 лет дают возможность добиться наивысших результатов. Главной ошибкой тренера на этом этапе подготовки является неправильное построение тренировочного процесса, неправильный подбор и распределение нагрузки, связанной с чрезмерной односторонней подготовкой [2]. Именно поэтому следует подбирать такие упражнения, которые будут соответствовать возрасту и уровню подготовленности юных спортсменов, а также будут разносторонне влиять на организм занимающихся.

На этапе начальной подготовки главными являются: физическое развитие, укрепление здоровья, привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Огромное внимание уделяется развитию таких физических качеств, как: общей координации движений, равновесия, быстроты движений, скорости двигательных реакций [1].

На данном этапе основным методом тренировки является игровой метод, который должен осуществляться под чутким руководством тренера.

В лыжных гонках необходимо учитывать не только возраст и пол спортсмена, но и его умения и навыки [3]. Упражнения, которыми пользуются лыжники-гонщики, можно разделить на следующие группы:

1. Упражнения лыжного спорта;
2. ОРУ (общеразвивающие упражнения);
3. Специальные упражнения.

Таким образом, для правильного развития физических качеств лыжника-гонщика, необходимо рационально подбирать упражнения. Следует учитывать, что выбранные упражнения должны влиять не только на отдельные группы мышц, но и развивать организм в целом.

Литература:

1. Яцык В.З. Показатели эффективности применения специальных упражнений в процессе начального обучения передвижению на лыжах / В.З. Яцык, И.И. Горбиков, О.С. Васильченко // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 314-315.

2. Яцык В.З. Характеристика основных средств, используемых на учебно-тренировочных занятиях по лыжероллерной подготовке на этапе начального обучения / В.З. Яцык, И.И. Горбиков, В.Б. Парамзин // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 249 с.

3. Яцык В.З. Определение состава специальных упражнений для юных спортсменов в процессе начальной подготовки / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 95-96.

ИСТОРИЯ СИСТЕМЫ ОЦЕНИВАНИЯ В ОДИНОЧНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ**А.А. Жданова****Научный руководитель доцент И.И. Горбиков**

Аннотация. В работе речь идет о самой первой системе оценивания в фигурном катании (шестибалльной), судейской системе ИСУ (новой судейской системе) и о последних изменениях в системе оценивания.

Ключевые слова: фигурное катание, оценки, судьи, элементы, система оценивания, программа, спортсмен.

Система судейства в фигурном катании несовершенна, и в связи с постоянным усложнением технических элементов, несомненно, требует коррекции. Однако это влечет изменение в шкалах оценки результатов. Возникает проблема сохранения рекордов, поставленных в фигурном катании до внесения изменений. Многие специалисты отмечают, что рекорды прошлого сохраняются как исторические, а у спортсменов появится возможность устанавливать новые [1].

В 1901 году Международный союз конькобежцев ввел шестибалльную систему оценок, где существовал принцип «большинства» при подсчете окончательных результатов. Если не было «абсолютного большинства», подсчитывали сумму баллов, а техника и артистичность спортсмена оценивались отдельно. При этом шкала оценивания варьировала от 0,0 до 6,0. Эта система существовала до 2005 года, но уже в 2004 году появилась новая судейская система, которая позволяла оценить спортсмена более детально [3]. Суть системы заключалась в том, что судьи оценивали не всю программу в целом, а отдельно каждый элемент. Технический специалист определял название и сложность элемента, а судьи определяли уровень исполнения элемента по шкале от -3 до +3. Оценки за все элементы складывались. Такая система 2004 года включала в себя оценку таких компонентов программы, как: «владение коньком», артистизм, хореография, передача музыки и связующие элементы.

Последние изменения в системе оценивания были введены в 2017 году [2]. Ранее за исполнение прыжков во второй половине программы спортсмен получал надбавку в баллах, сейчас же в произвольной программе повышенную «стоимость» будут иметь только три элемента, а в короткой – один. Также была расширена шкала оценивания от -5 до +5, и изменилась базовая «стоимость» элементов. Эти изменения в основном направлены на оценку техники четверных прыжков и поиск баланса между артистической и технической составляющих программ.

В ближайшее время планируется замена короткой и произвольной программ на техническую и артистическую. Причина введения такого изменения – отсутствие существенных различий между короткой и произвольной программами. Проблема этой ситуации в том, что не получится объективно сравнить лучшие результаты, достигнутые при существовании старых и новой систем оценивания.

Литература:

1. Васильченко О.С. Организация и методика проведения практических занятий со студентами по лыжной подготовке / О.С. Васильченко, Д.С. Сидоренко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2010. – №1. – С. 180-185.

2. Яцык В.З. Проблемы и перспективы в фигурном катании на коньках / А.В. Гладкова, В.З. Яцык // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 11 с.

3. Яцык В.З. К вопросу планирования общей и специальной подготовки на этапе начального обучения фигуристов / А.В. Каверза, В.З. Яцык // Тезисы докладов XLV научной

конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 19-20.

ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ХОККЕЯ НА ТРАВЕ В РОССИИ

Р.В. Кадулин

Научный руководитель преподаватель О.С. Васильченко

Аннотация. Хоккей на траве – молодой вид спорта в России. В работе проведено сравнение популярности хоккея в других странах и самый популярный клуб в России. Отсутствие вещания СМИ этого вида спорта. Привлечение клубами болельщиков. Отсутствие зрелищности и конкуренции в матчах.

Ключевые слова: хоккей на траве, популяризация, суперлига.

Хоккей на траве для России – сравнительно молодой вид спорта. Но не юность этого вида спорта является главной причиной не популярности его в нашей стране. Если сравнить со странами, где хоккей на траве является одним из популярных видов спорта (Индия, Пакистан, Аргентина, Голландия, Бельгия), то можно увидеть большую разницу в посещаемости болельщиками матчей. В России самым популярным клубом является «Динамо-Казань», на домашние матчи которого, приходят 250-300 человек, когда в вышеупомянутых странах средняя посещаемость матчей 1500-2000 человек. В чем же проблема? Почему так мало людей в России приходят на матчи хоккея на траве?

Во-первых, практически ни в каких СМИ не упоминается этот вид спорта. Даже при условии того, что в последние годы национальная сборная всех возрастов занимает призовые места на международных турнирах, ни на одном, даже спортивном, телеканале мы не могли услышать об этих достижениях.

Во-вторых, привлечение зрителей на трибуны. Болельщик, приходя на матч, не должен сидеть на нем только для того, чтобы просто посмотреть игру, он должен прийти на стадион, как на праздник, где будет стоять ларек с атрибутикой, с напитками и едой.

В-третьих, зрелищность чемпионата России. А если быть точнее, то отсутствие конкуренции в нем. Год за годом за чемпионство в мужской лиге спорят всего лишь две команды («Динамо-Казань» и «Динамо-Электросталь»), а в женской и то 11 лет подряд не было равных «Динамо-ЦОП Москомспорт», и только лишь в 2018 году, гармонию москвичей прервала казанская команда «Динамо-Гипрониавиапром».

Таким образом, из-за этих и ряда других причин, популяризация хоккея на траве находится на очень низком уровне.

Литература:

1. Васильченко О.С. Проблемы хоккея в Краснодарском крае на примере города Краснодара / М.А. Котенев, О.С. Васильченко // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – КГУФКСТ. – 2018. – С. 25-26.

2. Яцык В.З. Развитие лыжного спорта в Краснодарском крае / В.З. Яцык, О.С. Васильченко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, спорта и туризма. – Краснодар. – 2015. – С. 220-221.

3. Яцык В.З. О перспективах развития зимних видов спорта в кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма / В.З. Яцык, И.С. Горбачев, Д.С. Сидоренко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2010. – С. 220-225.

ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

Т.А. Карганова

Научный руководитель доцент В.З. Яцык

Аннотация. В работе рассматривается значимость скоростно-силовых качеств для лыжников-гонщиков и определяются оптимальные возрастные границы их развития.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, возраст, подготовленность.

Современный лыжный спорт характеризуется ростом конкуренции на международном уровне, ежегодно усложняются лыжные трассы, постоянно модернизируются появившиеся энергоемкие лыжные ходы. Особо важную роль при этом играет существенно возросшая скоростно-силовая подготовленность лыжников-гонщиков, определяющая мощность усилий при отталкивании лыжами и палками и, соответственно, скорость на дистанции.

Определение возрастных особенностей формирования скоростно-силовых качеств у гонщиков приобретает особое значение, так как их учет в процессе многолетней подготовки в значительной степени определит спортивную судьбу лыжников.

Известно, что становление двигательных качеств обусловлено развитием биологических факторов, а именно сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем; костно-мышечного аппарата; окислительных процессов в организме.

Установлено, что тренировки скоростно-силовой направленности в работе с лыжниками-гонщиками дают наибольший эффект в возрастном диапазоне от 7 до 20 лет. Для развития специальных скоростно-силовых качеств лыжника оптимальным является возраст 13-14 лет. При этом у девочек сенситивным является диапазон 9-10 и 12-14 лет, а у мальчиков - 9-10 и 13-15 лет. В воспитании скоростно-силовых качеств у юных гонщиков отмечается четкая тенденция их увеличения в период с 11 до 17 лет - с учетом естественного развития прирост составляет 52 % [2].

Общеизвестно, что к 17-19 годам формирование биомеханических систем организма достигает своего максимума.

В возрасте 19-20 лет лыжники переходом во взрослый спорт. При этом существенно возрастают объемы и интенсивность скоростно-силовых упражнений, сопоставимых с повышенными нагрузкам профессионального спорта. По мнению специалистов, развитие скоростно-силовых качеств в силу их особой значимости должно проводиться, в том числе, и в рамках общей физической подготовки лыжников-гонщиков за счет упражнений специального характера [1,3].

Развитию скоростно-силовых качеств гонщиков уделяется большое внимание. Актуальными являются и вопросы оценки их развития, так как у специалистов отсутствует единое мнение за исключением того, что проводить занятия необходимо с учетом возраста занимающихся, функциональной и физической подготовленности.

Литература:

1. Яцык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1989. – 23 с.

2. Яцык В.З. Теория и технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура»: Монография. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 142 с.

3. Яцык В.З. Определение состава специальных упражнений для юных спортсменов в процессе начальной подготовки / В.З. Яцык и др. // Материалы научной и научно-практической конференции ППС КГУФКСТ (21–25 мая 2018 года, г. Краснодар. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 95-96.

ТРАВМАТИЗМ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Э.Ю. Ковтун

Научный руководитель доцент В.З. Яцык

Аннотация. В данной работе рассматриваются травмы, характерные для фигурного катания. Анализируются причины возникновения травм.

Ключевые слова: фигурное катание, травмы, мышцы, опорно-двигательный аппарат, тренировочные нагрузки.

Фигурное катание – один из самых зрелищных видов спорта. В то же время фигурное катание является одним из наиболее травмоопасных видов, особенно в сфере профессионального спорта. Достаточно часто травмируются и начинающие фигуристы. Следует отметить, что в фигурном катании наиболее частыми являются следующие травмы: сухожилия, составляющие 34% от всех получаемых травм, связок – 20% и различные раны, составляющие 12%. Также довольно часто травмы являются причиной завершения спортивной карьеры.

Общеизвестно, что «правильные», сбалансированные физические нагрузки оказывают положительное влияние на здоровье человека. Высокие же нагрузки способны нанести организму спортсменов и значительный вред. Поскольку любая спортивная деятельность невозможна без тренировочных нагрузок, на основе данных суждений можно сделать вывод, что травматизм является неотъемлемой частью спорта.

Рассмотрим основные причины травматизма в фигурном катании [1, 2, 3].

Одной из наиболее частых причин является низкий уровень профессионализма тренера, зачастую выражающийся в тривиальном неумении проводить разминку спортсмена. В итоге не обеспечивается достижение необходимого физиологического эффекта от разминки – остается низкой температура тела, скорости кровотока и метаболического обмена ниже требуемых величин. Особенно тщательно следует разминать паховые мышцы и связки, которые по статистике наиболее часто травмируются.

Второй по значимости причиной, ведущих к получению травм, является переоценка своих возможностей спортсменом. В большинстве случаев это наблюдается в периоде восстановления после болезни. Чтобы избежать этого, нужно грамотно распределять свои силы на конкретном этапе подготовки.

Таким образом, чтобы избежать наиболее частых возможных травм, нужно соблюдать следующие профилактические требования: 1. Методически правильно организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия; 2. Не нарушать сроки проведения врачебного контроля; 3. Строго выполнять установки тренера.

Литература:

1. Парамзин В.Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летних специальностей / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков, С.В. Разновская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 4. – С. 8-13.

2. Яцык В.З. Оперативный контроль на занятиях по лыжероллерной подготовке / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава (18-22 мая 2015 г.). – Краснодар, 2015. – С. 222-223.

3. Яцык В.З. Построение подготовительной части учебно-тренировочного занятия по лыжероллерной подготовке на этапе начального обучения / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (23-30 мая 2017 года, г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С. 284-286.

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

П.С. Кожевников

Научный руководитель доцент В.Б. Парамзин

Аннотация. В работе рассматривается возможность использования средств и методов лыжной подготовки для восстановления физического состояния человека после заболеваний.

Ключевые слова: адекватная нагрузка, средства и методы, лечебная физическая культура.

В литературе и в практике общие задачи лечебной физической культуры (ЛФК) решаются специально направленными упражнениями, приемами и действиями, которые могут выполняться с применением различного инвентаря и оборудования, способствующего лечебному воздействию.

Занятия на лыжах не оказывают на организм человека каких-либо негативных воздействий, а адекватный объем и интенсивность передвижения на лыжах позволяет решать как конкретные, так и общие задачи по восстановлению, улучшению и коррекции функциональных систем, физических качеств и функций опорно-двигательного аппарата [1]. По мнению ученых, правильно дозированная нагрузка в процессе выполнения упражнений на лыжах в ЛФК оказывает общетонизирующее, профилактическое и лечебное воздействие на организм. Кроме этого при регулярных занятиях, не направленных на повышение результатов, происходит профилактика атрофии мышц, тугоподвижности суставов, заболеваний позвоночника, выработка необходимых временных компенсаций при травмах и заболеваниях, стимулируется кровообращение, работа сердца. В дыхательной системе происходит профилактика заболеваний легких, улучшаются функции внешнего дыхания, происходит овладение навыками управления дыханием, повышение защитной функции дыхательных путей и почти всех групп мышц [2]. Во время передвижения на лыжах активно работают мышцы спины, напрягаются мышцы брюшного пресса и грудные мышцы, это влияет на постепенное формирование мышечного корсета.

На сегодняшний день проблема использования средств лыжной подготовки в нашем регионе обусловлена короткой продолжительностью зимнего периода, пригодного для занятий, однако географическое положение позволяет выезжать в горы, среднегорье предоставляет свои преимущества по общему оздоровлению организма [3]. В качестве альтернативы использования средств лыжной подготовки возможно использование лыжероллеров, которые по двигательной активности не уступают лыжам.

Литература:

1. Парамзин В.Б. Физическое состояние как основной компонент построения процесса физического воспитания школьника / В.Б. Парамзин, М.Т. Рахмонова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – № 1. – С. 196-197.

2. Разновская С.В. Применение специальных упражнений для профилактики заболеваний и повышения уровня нервно-психической и эмоциональной устойчивости студентов / С.В. Разновская, В.Б. Парамзин // Материалы конференций ИФКСиТ Петр. ГУ. – Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2016. – С. 169-172.

3. Яцык В.З. Динамика функционального состояния начинающих лыжников-гонщиков в условиях краткосрочных сборов в среднегорье / В.З. Яцык, И.И. Горбиков, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – №2. – С. 7-12.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ИНВЕНТАРЯ, ОБОРУДОВАНИЯ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

П.С. Кожевников

Научный руководитель доцент В.Б. Парамзин

Аннотация. В работе рассматривается возможность использования нестандартного инвентаря, оборудования и разнообразных приспособлений в тренировке лыжника-гонщика.

Ключевые слова: нестандартный инвентарь, нестандартное оборудование, специальные приспособления.

Научные исследования, специальная литература, опрос специалистов и спортсменов показали, что необходимость использования нестандартного оснащения тренировочного процесса, соответствующего конкретным соревновательным условиям и индивидуальным особенностям спортсмена, эффективно влияет на его подготовку.

По нашему мнению, нестандартное оснащение – это термин, в содержание которого можно включить такие понятия, как экипировка, инвентарь, оборудование и специальные приспособления, имеющие измененные параметры, использование которых не предусмотрено правилами соревнований. Нестандартная экипировка – это утяжеленная одежда и обувь, другая форма одежды, несоответствующая привычному тренировочному и соревновательному виду. Инвентарь – удлиненные или утяжеленные лыжи и лыжные палки. В понятие оборудование включаются спортивные снаряды, тренажеры, различные покрытия для выполнения имитационных упражнений, устройства для развития и восстановления физических и специальных качеств, совершенствования технической и тактической подготовленности, исходя из его индивидуальных особенностей [1, 2].

Специальные приспособления – это технические средства, обладающие индивидуальными свойствами и предназначенные для обеспечения условий развития или корректировки отдельных мышц или их совокупности, отдельных физических и специальных качеств, функциональных систем, а также для совершенствования технической и тактической подготовленности лыжника. Специальные приспособления, имеют измененные в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена параметры, используются одновременно с инвентарем, экипировкой или оборудованием использование которых не предусмотрено правилами соревнований.

По мнению специалистов и спортсменов, для полного и эффективного использования нестандартного оснащения, тренер должен обладать соответствующими знаниями, умениями, навыками и творческой активностью [3].

Литература:

1. Парамзин В.Б. Физическое состояние как основной компонент построения процесса физического воспитания школьника / В.Б. Парамзин, М.Т. Рахмонова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – №1. – С. 196-197.

2. Яцык В.З. Определение состава специальных упражнений для юных спортсменов в процессе начальной подготовки / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – №1. – С. 95-96.

3. Парамзин В.Б. Критерии и технология оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных ВУЗОВ / В.Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3 (47). – С. 249-251.

**РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ
ГРУППЫ ДИСЦИПЛИН «МАРШРУТ ПЕШЕХОДНЫЙ»**

Т.В. Криворучка

Научный руководитель аспирант А.С. Подгорная

Аннотация. В работе рассматривается развитие специальной выносливости спортсменов-туристов группы дисциплин «Маршрут пешеходный».

Ключевые слова: спортивный туризм, специальная выносливость, группа дисциплин «Маршрут пешеходный».

Спортивный туризм – это один из видов туризма, в котором участники проходят категориальные препятствия во время длительного похода. Для осуществления прохождения этих препятствий спортсмену-туристу необходимо обладать физическими качествами, в особенности специальной выносливостью.

Специальная выносливость – это способность организма переносить длительные нагрузки, характерные для конкретного вида деятельности, не снижая интенсивности.

Проблемы развития специальной выносливости изучались многими учеными Н.Г. Озолиным (1988), В.М. Зациорским (1970), Л.П. Матвеевым (1991), Ж.К. Холодовым, В.С. Кузнецовым (2004) и др.

Развитие специальной выносливости происходит, когда утомление определенной степени преодолевается в процессе занятий. Таким образом, организм адаптируется к функциональным сдвигам, что способствует улучшению специальной выносливости. Чем выше уровень развития анаэробных возможностей организма, тем быстрее будет развиваться специальная выносливость.

Для развития специальной выносливости можно использовать любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц. Они позволяют выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью. Также можно применять интервальный метод со специальными упражнениями сериями с интервалами отдыха между повторениями и сериями со снижением пульса до 120-132 ударов в минуту (20-22 удара за 10 секунд).

Специальная выносливость спортсмена-туриста выявляется в условиях преодоления препятствий, близких к реальным. Можно использовать марш-бросок по пересеченной местности (кросс-поход) для тренировки и контроля уровня развития специальной выносливости спортсмена-туриста.

Литература:

1. Кравец В.В. Развитие скоростно-силовой выносливости у спортсменов-туристов в условиях среднегорья / В.В. Кравец, Л.П. Долгополов // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – 2018. – 27 с.

2. Галко Е.В., Долгополов Л.П. Физическая подготовка спортсменов-туристов в дисциплине «Маршрут» / Е.В. Галко, Л.П. Долгополов // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2017. – С. 303-304.

**СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВОДНИКОВ В ГРУППЕ
«ДИСЦИПЛИН ВОДНАЯ»**

Е.В. Лиховидов

Научный руководитель доцент Л.П. Долгополов

Аннотация. В работе рассмотрено развитие силовых качеств спортсменов-водников упражнениями, как одним из средств физической культуры, повторным методом тренировки.

Ключевые слова: силовая подготовка, «дистанция водная», спортсмены-водники, физические качества, пояс верхней конечности.

Как известно, водники – это спортсмены, работающие в умеренной зоне мощности, так как продолжительность работы на дистанции составляет от 5 до 15 мин. [1].

Одним из главных технических элементов, осуществляемых спортсменом водником, является «Гребок» вперед и назад. Для его выполнения нужны сильные и мощные сокращения мышечного аппарата пояса верхней конечности.

Развитию этого физического качества способствует многократное повторение упражнений на развитие силы мышц верхней конечности.

1. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа N подходов с постоянным увеличением количества раз за один подход.

2. Условия выполнения те же что и в упражнении №1, но помимо веса спортсмена мы прибавим вес отягощения (N кг) за подход выполняем максимальное количество раз, число выполненных циклов для каждого спортсмена будет соответствующей его физической подготовки.

3. «Французский жим лежа» – упражнение выполняем лежа спиной на скамейке, в руках, вытянутых перед грудью, гантели (блин от штанги, гиря) 8-15 кг. Выполняется упражнение прямыми руками, 1 – руки вверх, 2 – руки вперед и так N подходов по 20-40 раз.

4. Лежа спиной на скамейке в руках гантели 5-10 кг, руки вперед и прямые в локтевых суставах, как и в упражнении №3. На 1 – руки разводятся в стороны, на 2 – в исходное положение, N подходов по 15-25 раз за подход.

5. Иммитация гребка на суше, выполняя правильную технику в экипажах с отягощением весла. Это же упражнение спортсмены выполняют в естественных либо искусственных водных условиях, стоя в воде, выполнить серию подходов гребков с отягощением.

Подобные виды упражнений помогут повысить физическую подготовку и физические качества, такие как сила и силовая выносливость у спортсменов [2].

Литература:

1. Лиховидов Е.В. Развитие силовой выносливости спортсменов-туристов в группе дисциплин «дистанция водная» / Е.В. Лиховидов, Л.П. Долгополов // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – 31 с.

2. Долгополов Л.П. Развитие скоростно-силовой выносливости в группе дисциплин «дистанция пешеходная» / Л.П. Долгополов, А.С. Чеснокова // Курорты. Сервис. Туризм. – 2014. – № 2 (23). – С. 139-141.

МОГУЛ НА ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ**А.К. Лыжин****Научный руководитель доцент В.З. Яцык**

Аннотация. В работе рассматривается развитие фристайла в дисциплине могул, представлены средства подготовки спортсменов к Олимпийским играм.

Ключевые слова: фристайл, могул, зимние Олимпийские игры, спортсмены, горные лыжи, соревнования, водный трамплин, спортивный батут.

Могул – это одна из дисциплин горнолыжного фристайла, которая представляет собой спуски на горных лыжах по склону из бугров и выполнение прыжков на двух могульных трамплинах. Выступление оценивается по следующим критериям: техника могульных поворотов, сложность акробатических прыжков, качество и высота их исполнения, а также время спуска.

Впервые фристайл – могул появился в 1988 году. На Олимпийских играх в Калгари (Канада) он был включен в программу демонстрационного вида спорта. В 1992 году в Альбервиле (Франция) были разыграны первые комплекты медалей во фристайле, в том числе и в могуле. Ввиду своей зрелищности, фристайл быстро развивался. На соревнования Кубков мира и Олимпийских игр трассы могула строились с особой серьезностью, каждая трасса должна соответствовать международным стандартам.

В 2003 году в могуле были разрешены прыжки через голову. Благодаря этому на Олимпийских играх 2006 года в Турине (Италия) многие спортсмены начали прыгать сальто в разных позициях и с винтами, афаксисы. Также были введены меры безопасности, каждый спортсмен должен иметь страховый документ от несчастного случая и на всех тренировках и соревнованиях носить шлем.

Для подготовки спортсменов к Олимпийским играм неотъемлемой частью является спортивный батут, где спортсмены отрабатывают прыжки. Летом спортсмены используют водный трамплин – это спортивный объект со специальным скользким покрытием с водоемом и специальным трамплином. На нем спортсмены безопасно тренируют и совершенствуют прыжки, перед тем как поставить их на снег. Летом многие спортсмены стараются делать спортивно-тренировочные мероприятия на «летнем снегу» – чаще всего это бывают круглогодичные ледники с достаточным количеством снега. На ледниках спортсмены имитируют повороты на ровном склоне без бугров – это позволяет усовершенствовать их технику.

Литература:

1. Яцык В.З. О введении в учебные планы Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма дисциплины «Лыжная подготовка» / В.З. Яцык, О.С. Васильченко, А.В. Ермин, И.С. Горбачев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – № 2. – С. 2-4.

2. Яцык В.З. Оперативный контроль на занятиях по лыжероллерной подготовке / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава (18-22 мая 2015 г.). – Краснодар, 2015. – С. 222-223.

3. Парамзин В.Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летних специальностей / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков, С.В. Разновская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 4. – С. 8-13.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ГЕОРГИЕВСКОМ ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ

А.Н. Махлычев

Научный руководитель доцент Л.П. Долгополов

Аннотация. В данной работе рассмотрены проблемы развития спортивного туризма в Георгиевском городском округе (главные проблемы проведения соревнований 3 класса и выше, а также проведения походов).

Ключевые слова: проблема, тренировка, соревнования, спорт, туризм.

Проблемы развития спортивного туризма в дисциплине маршрут:

1. Отсутствие технической базы в каждой школе. Спортивный туризм – это вид спорта, в котором основа строится на детском спорте. Без правильно оборудованной всесезонной базы невозможно не только достижение результатов, но и просто набор обучающихся в секцию. Георгиевский городской округ конечно же находится на Юге страны, но осенью и зимой лучше заниматься в спортивном зале. К сожалению, не все школы могут похвастаться элементарным оборудованием залов, только в 2 школах возможно проведение соревнований 3 класса.

2. Отсутствие кружков в школах. Из первой проблемы вырастает вторая, которая влечет за собой отсутствие конкуренции, нехватку по половому или возрастному признаку «кружковцев» даже для краевых соревнований.

3. Материальная база в школах и центрах дополнительного образования недостаточная, очень часто устаревшая.

4. Отсутствие оборудованного полигона для проведения соревнований третьего класса в черте города. Город Георгиевск, являясь транспортным узлом Георгиевского городского округа, не имеет ни одного полигона для проведения соревнований третьего класса. Любая подготовка к краевому уровню окружной команды требует выезда на окружной полигон, находящийся в часе ходьбы от остановки.

5. Отсутствие достаточного количества судей. Для проведения большего и более классного количества соревнований необходимы судьи, и очень часто не только в количественном, но и качественном соотношении.

6. Недостаточное количество снаряжения именно для спортивного туризма дистанция. До сих пор тренерам и спортсменам приходится делать снаряжение самим.

Проблемы развития спортивного туризма в дисциплине маршрут:

1. Отсутствие транспортного средства с возможностью перевозки обучающихся. Если с соревнованиями и зачетными походами администрация и отдел образования еще помогает, то все походы, все планы министерства образования «ложатся» на плечи тренера и его воспитанников, в том числе и проблемы с транспортом.

2. Огромное количество документов для организации даже простейшего похода, что «отпугивает» всех перспективных инструкторов в коммерческие походы.

Проблем у детского спортивного туризма в Георгиевском округе очень много, увеличение финансирования помогло бы решить большинство проблем за год.

Хотя я убежден, что единственным решением всех проблем является замотивированный на развитие спортивного туризма тренер.

Литература:

1. <http://georg-cdut.edusite.ru>

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В ХОДЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ

Я.А. Милованова

Научный руководитель доцент В.З. Яцык

Аннотация. В данной работе рассматриваются основные проблемы психологического и эмоционального состояния спортсмена в процессе технической подготовки.

Ключевые слова: фигурное катание, техническая подготовка, психические процессы.

В фигурном катании на коньках повышение уровня мастерства невозможно обеспечить только за счет увеличения интенсивности и объема тренировочных нагрузок. Для повышения эффективности процесса подготовки фигуристов следует использовать средства, раскрывающие внутренние резервы спортсменов [3].

Эффективность управления двигательными элементами при выполнении двигательных действий в значительной степени определяется уровнем сформированности у спортсмена тех психических процессов, которые непосредственно участвуют в саморегуляции ощущений, восприятия, мышления, представлений [2].

Эффективность технической подготовки фигуриста существенно повышается, если он может пользоваться информацией, получаемой в процессе правильного восприятия своих двигательных действий и оценки собственных умений.

Особое место в становлении технического мастерства занимает восприятие движения. Однако его формирование представляет собой достаточно длительный процесс. На технику выполнения элементов фигурного катания, на реализацию потенциала технической подготовленности существенно влияет отношение фигуриста к выполняемому элементу (боязненное отношение или уверенность и др.).

Точные мышечно-двигательные ощущения являются необходимым условием для чувства ребра конька, которым фигурист должен владеть в совершенстве. Чрезмерная концентрация внимания спортсмена на сложности композиции в целом или ее отдельных элементов представляется существенным препятствием для их освоения. Внушение спортсмену мысли о его высоком уровне подготовленности для освоения технического элемента позволит ему достаточно быстро овладеть им в действительности.

Специально подобранные упражнения можно применять для совершенствования не только мышечно-двигательных ощущений, но и остальных психологических процессов, которые связаны с управлением движениями спортсмена [1].

Литература:

1. Парамзин В.Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летних специальностей / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков, С.В. Разновская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 4. – С. 8-13.

2. Яцык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1989. – 23 с.

3. Яцык В.З. Определение состава специальных упражнений для юных спортсменов в процессе начальной подготовки / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Материалы научной и научно-практической конференции ППС КГУФКСТ (21–25 мая 2018 года, г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 95-96.

АНАЛИЗ ИТОГОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ ФИГУРИСТОВ НА XXIII ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ПХЕНЧХАНЕ

Т.М. Михеева

Научный руководитель доцент В.З. Яцык

Аннотация. В работе будут проанализированы итоги XXIII зимних Олимпийских игр в Пхенчхане по фигурному катанию.

Ключевые слова: фигурное катание, место, медали, фигуристы, страна

На зимних Олимпийских играх в Пхенчхане 2018 года соревнования по фигурному катанию прошли на льду Ледового катка Кенпхо. Разыгрывалось всего 5 комплектов медалей: в женском и мужском одиночном катании, в парном катании, танцах на льду и командных соревнованиях. 153 спортсмена участвовали в соревнованиях. Команда из России выступала на Олимпиаде под нейтральным флагом – Олимпийские спортсмены из России (ОСР) [1, 2].

В женском одиночном катании первое место заняла Алина Загитова (ОСР). Второе место – Е. Медведева (ОСР). И третье место завоевала Кейтлин Осмонд (Канада) [1, 2].

В мужском одиночном катании «золото» завоевал Юдзуру Ханю (Япония). Второе место взял тоже представитель Японии – Сема Уно. Третье место занял Хавьер Фернандес – Испания [2].

В парном катании золото взяла пара из Германии – Алена Савченко и Бруно Массо. Второе место заняла пара Суй Вэньцзин и Хань Цун – Китай. И третье место у пары из Канады – Меган Дюамель и Эрик Рэдфорд [2].

В танцах на льду первое место у пары из Канады – Тесса Вертью и Скотт Моир. Второе место заняли Габриэла Пападакис и Гийом Сизерон из Франции. И третье место забрала пара из США - Майя Шибутани и Алекс Шибутани [1, 3].

В командных соревнованиях первое место заняли фигуристы из Канады – Патрик Чан, Кейтлин Осмонд, Габриэль Дэйман, Эрик Рэдфорд, Меган Дюамель, Скотт Моир и Тесса Вертью. Второе место заняли Олимпийские спортсмены из России – Е. Медведева, А. Загитова, М. Коляда, В. Морозов, Е. Тарасова, Д. Соловьев, Е. Боброва, Н. Забияко и А. Энберт. Третьими стали фигуристы из США – Н. Чен, Б. Теннелл, А. Риппон, М. Нагасу, К. Книрим, А. Шимека, М. Шибутани и А. Шибутани.

В целом выступление ОСР, занявшей второе общекомандное место (1 золото и 2 бронзы), следует признать успешным. Созданная на Кубани база для занятий фигурным катанием, а также тренерский состав, работающий на этих сооружениях, дают основания предположить, что скоро и на Кубани появятся фигуристы, достойные выступать на ОИ. Этим успехам должна способствовать и подготовка собственных кадров в КГУФКСТ [3].

Литература:

1. Васильченко О.С. Фигурное катание на зимних Олимпийских играх-2018 / О.С. Васильченко, В.З. Яцык, А.В. Гладкова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2018. – №1. – С. 28-29.

2. Гладкова А.В. Проблемы и перспективы в фигурном катании на коньках / А.В. Гладкова, В.З. Яцык // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – КГУФКСТ. – 2018. – С. 11.

3. Яцык В.З. Теория и технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура»: Монография – Краснодар. – КГУФКСТ, 2008. – 142 с.

СРЕДСТВА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Н.Н. Нихаенко

Научный руководитель доцент В.З. Яцык

Аннотация. В работе представлены комплексы упражнений скоростно-силовой направленности и методы их использования в подготовке начинающих гонщиков.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, комплекс, упражнения.

Отличительная особенность современных лыжных гонок – высокая скорость передвижения при прохождении всех соревновательных дистанций и женщинами, и мужчинами. Она обеспечивается мощной и быстрой фазой отталкивания, для выполнения которой необходим высокий уровень скоростно-силовой подготовленности у лыжника-гонщика [1].

На основании анализа доступной литературы разработаны комплексы упражнений (со вспомогательными средствами и без них) скоростно-силовой направленности для начинающих лыжников-гонщиков, включающие следующие группы.

1. Передвижение на лыжах, в том числе;

- прохождение подъемов малой (6°) и средней (15°) крутизны длиной от 50 до 100 м с палками и без палок – повторный метод тренировки;

- по равнине и в пологие подъемы отрезки длиной от 50 до 100 м одновременными ходами - повторный, контрольный и соревновательный методы. Количество серий – 1-3;

- на отрезки с пересеченным рельефом длиной от 200 до 300 м – повторный метод. Количество серий – 1-3.

2. Прыжковые комплексы: на месте – на двух, на одной ноге; многоскоки – по равнине и в гору; с акцентом выпрыгивания вперед и вверх с подтягиванием толчковой ноги продолжительностью до 20 секунд – выполнять с существенным увеличением частоты движений, окончание при ухудшении результатов в прыжках.

3. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, спины, ног, коленных и голеностопных суставов продолжительностью до 20 секунд. Методы выполнения – повторный, до отказа, круговой.

4. Упражнения с амортизаторами для мышц ног, верхнего плечевого пояса, больших грудных мышц. Продолжительность выполнения упражнений с максимальной интенсивностью 30, с большой – 60 секунд [3].

В качестве вспомогательных средств были определены перекладина, резиновые жгуты, набивные мячи, гантели, гимнастические брусья.

Установлено, что применение разработанных комплексов упражнений способствует положительной динамике показателей скоростно-силовой подготовленности начинающих гонщиков и повышению их спортивных достижений [2].

Литература:

1. Лыжная подготовка: Лыжероллерный спорт: учебное пособие / В.З. Яцык, А.М. Рыльцов, И.И. Горбиков. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 84 с.

2. Яцык В.З. Особенности первоначального обучения студентов передвижению на лыжероллерах / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2016. – № 1. – С. 262-264.

3. Яцык В.З. Определение состава специальных упражнений для юных спортсменов в процессе начальной подготовки / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко С.В. Разновская // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (21–25 мая 2018 года, г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 95-96.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Н.Н. Нихаенко

Научный руководитель доцент В.З. Яцык

Аннотация. В работе рассматриваются методы и подходы в подготовке лыжников-гонщиков с учетом индивидуального подхода.

Ключевые слова: лыжные гонки, тренировочный процесс, функциональные возможности.

В настоящее время российскими и зарубежными исследователями разработаны методические приемы индивидуального нормирования тренировочных нагрузок спортсменов, специализирующихся в лыжных гонках. Периодическая оценка и прогнозирование уровня двигательных возможностей и физической подготовленности позволяют корректировать нагрузки и добиваться положительной динамики технико-тактической подготовленности.

Например, Колыхматов В.И. уделил внимание развитию специальной выносливости высококвалифицированных лыжников-гонщиков. Автор провел исследование, в котором применил на практике в годичном цикле подготовки строго регламентированные упражнения различной методической направленности, что достоверно позволило повысить функциональные возможности основных энергетических систем и физических качеств высококвалифицированных лыжников, обеспечив достижение ими высокого уровня специальной выносливости и соревновательной результативности [1].

В.Г. Слушкин и Е.А. Слушкина посвятили исследования развитию выносливости у лыжников-гонщиков на этапах подготовки. В частности, они выявили, что спортсмены в своем большинстве начинают показывать высокие результаты в 20-21 год. Прогрессирование результативности происходит на протяжении от 8 до 10 лет. Следовательно, специальные физические качества следует развивать на протяжении длительного времени. Их оценка в течении годичного цикла подготовки позволяет корректировать тренировочные нагрузки [2].

Ученые Норвежского университета науки и технологий провели ряд исследований по оценке физиологических детерминантов спринтерской и стайерской результативности у высококвалифицированных лыжников-гонщиков. Они исследовали физиологические возможности спортсменов, как основной фактор результативности на спринтерских и стайерских дистанциях, а также соотнесли физиологические лабораторные показатели с уровнем результативности на спринтерских и стайерских дистанциях лыжных гонок, что дало возможность убедиться в их взаимосвязи [3].

Вышеизложенное позволило убедиться в ценности индивидуального подхода в подготовке лыжников-гонщиков с учетом развития специальных двигательных способностей и функциональных возможностей спортсменов.

Литература:

1. Колыхматов В.И. Развитие специальной выносливости высококвалифицированных лыжников-гонщиков, специализирующихся в спринтерских видах гонок, в годичном цикле подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.И. Колыхматов. – Москва, 2014. – 24 с.
2. Слушкин В.Г. Исследование развития выносливости в лыжных гонках / В.Г. Слушкин, В.Е. Слушкина // Ученые записки университете им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №8. – С. 13-16.
3. Шагарова Е.А. Актуальные проблемы подготовки в лыжных гонках за рубежом / Е.А. Шагарова, Ю.В. Корягина, А.В. Шмидт // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №5. – С. 22-23.

ПРОБЛЕМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ В КРАСНОДАРЕ

А.С. Погребняк

Научный руководитель доцент И.И. Горбиков

Аннотация. В работе речь идет о истории развития хоккея с шайбой в Краснодаре и проблемах популяризации хоккея с шайбой на льду в южных регионах нашей страны.

Ключевые слова: хоккей с шайбой на льду, проблемы популяризации хоккея, спортсмен, хоккейные школы.

Хоккей – это сложный силовой вид спорта, требующий от спортсмена высоких физических возможностей. Многие родители хотели бы отдать своих детей в данный вид спорта, но опасаются, считая его очень травмоопасным. Кроме того, комплект экипировки стоит в среднем 15-20 тысяч рублей, что довольно дорого для некоторых семей. Однако основной проблемой популяризации хоккея в Краснодаре является малое количество ледовых дворцов, оборудованных под хоккеистов разного уровня. В связи с этим количество хоккеистов намного меньше, чем представителей остальных игровых видов спорта. Одним из решений данной проблемы может служить привлечение инвесторов, выделение участков для строительства ледовых дворцов.

Каждому юному хоккеисту хотелось бы выйти на лед с известными хоккеистами высокого класса, поэтому следует приглашать профессиональные хоккейные школы и именитых хоккеистов. Пропаганда хоккея на местных телеканалах и радиостанциях, на наш взгляд, значительно поднимет популярность этого вида спорта.

Впервые намерения о создании профессионального хоккейного клуба в Краснодарском крае были озвучены в середине июля 2007 года. 16 декабря 2011 года было официально сообщено о начале работы по созданию хоккейного клуба «Кубань», подбору хоккеистов, тренеров и административного состава. Основной целью организаторов хоккейной команды было выступление в Высшей Хоккейной Лиге (ВХЛ) в сезоне 2012/13г. 30 мая 2012 года ХК «Кубань» был принят в ВХЛ, а по итогам первого сезона занял 17-е место в регулярном чемпионате и как следствие не попал в плей-офф.

Для решения проблемы популяризации хоккея была создана Федерация хоккея Краснодарского края – общественная организация, созданная для развития и популяризации хоккея на территории Кубани, повышения его роли во всестороннем и гармоничном развитии личности, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни населения. Она является членом Федерации хоккея России и представляет интересы хоккея Краснодарского края на чемпионатах и турнирах различного уровня.

Нам хочется, чтобы родители юных хоккеистов приводили своих детей на мастер-классы профессиональных хоккеистов, которые никогда не жалели о том, что посвятили свою жизнь такому прекрасному виду спорта, как хоккей с шайбой на льду!

Литература:

1. Яцык В.З. Методика начального обучения студентов в лыжероллерном спорте / В.З. Яцык, И.И. Горбиков, О.С. Васильченко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – №1 – С. 226-227.

2. Васильченко О.С. Проблемы хоккея в краснодарском крае на примере города Краснодара / М.А. Котенев, О.С. Васильченко // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 25-26.

3. Яцык В.З. Лыжная подготовка: лыжероллерный спорт: учебное пособие / В.З. Яцык, А.М. Рыльцов, И.И. Горбиков. – КГУФКСТ, 2012. – 84 с.

ПРИЗНАКИ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ В ОБУЧЕНИИ

А.С. Подгорная

Научный руководитель доцент В.Б. Парамзин

Аннотация. В работе приводятся основные группы признаков, способствующих определению уровня заинтересованности студентов в усвоении знаний, умений и навыков в процессе обучения.

Ключевые слова: студент, обучение, преподаватель, знания, заинтересованность.

Весь процесс обучения коренным образом меняется при наличии или отсутствии к нему интереса со стороны студента. Проявление заинтересованности со стороны студентов в изучении предмета является одним из показателей профессионализма преподавателя [1, 2, 3].

В процессе анализа литературных источников, обобщения мнений ведущих педагогов удалось выявить признаки проявления интереса к процессу обучения применительно к физическому воспитанию, которые можно разделить на три группы:

- специфические особенности поведения и действий студента на занятиях;
- особенности поведения и деятельности студента вне учебных занятий;
- особенности всего образа и стиля жизни, возникающие под влиянием интереса к занятиям по физическому воспитанию и спорту.

Первую группу характеризует изменение поведения студента на занятии, связанное с уровнем желания усвоить учебный материал. Важнейший критерий познавательного интереса – появление вопросов.

Изменение поведения студента вне занятий из-за полученного и переработанного учебного материала по дисциплине относится ко второй группе признаков.

В третьей группе выделяются критерии, свидетельствующие об изменении стиля и образа жизни из-за возросшего интереса к занятиям.

Вышеперечисленное может быть показательным, если преподаватель выяснит свою роль в совокупности и взаимосвязи всех признаков: что или кто побуждает его студентов самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Практическое использование этих положений в учебно-педагогической деятельности позволит сделать процесс воспитания интереса к занятиям более управляемым и целенаправленным, что приведет, в конечном итоге, к приобщению большего количества студентов к регулярным занятиям.

Литература:

1. Парамзин В.Б. Критерии и технология оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных ВУЗОВ / В.Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3 (47). – С. 249-251.

2. Парамзин В.Б. Целесообразность формирования теоретических знаний по физической культуре курсантов и слушателей военно-учебных заведений с помощью экспресс-тестов / В.Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – №5(49). – С. 68-72.

3. Яцык В.З. Определение состава специальных упражнений для юных спортсменов в процессе начальной подготовки / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – №1. – С. 95-96.

К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ

А.С. Подгорная

Научный руководитель доцент В.З. Яцык

Аннотация. В работе рассматриваются возможности повышения психофизиологической устойчивости студентов средствами внешней среды и специальных упражнений в процессе занятий на лыжных сборах.

Ключевые слова: внешняя среда, функциональные системы, состояние.

Анализ литературных источников показал, что элементы внешней среды, условий проведения учебно-тренировочных занятий (погодные условия, состояние спортивного инвентаря и экипировки, цветозвуковые параметры помещений, площадок и оборудования) целесообразно использовать как средство для формирования необходимой физической и психической активности в процессе проведения тренировочных занятий на лыжных сборах.

Взаимодействие с внешней средой осуществлялось в процессе занятий лыжной, горнолыжной, общефизической подготовкой и в ходе проверки уровня физического состояния. Кроме этого, использовался специальный комплекс дыхательных упражнений, приемов мышечной релаксации для восстановления функционального состояния организма и умение управлять своим эмоциональным состоянием по внешним проявлениям эмоций [1, 2, 3]. В процессе занятий за счет варьирования объемом, интенсивностью, цветозвуковыми элементами внешней среды в зависимости от необходимости создавались условия бодрости или раскрепощенного состояния студентов. Функцию сердечно-сосудистой системы оценивали по пульсу, состояние дыхательной системы – по времени восстановления дыхания, эмоциональное состояние – по опросу и внешним признакам, реакцию организма на нагрузку по примерной схеме оценки внешних признаков утомления, состояние цветного зрения – по уровню функциональной устойчивости цветоразличения с помощью специальной таблицы. Полная характеристика психофизиологического состояния оценивалась по изменениям показателей и сопоставлялась с поведением студентов.

Педагогические наблюдения, объективные показатели свидетельствуют о том, что данная методика способствует формированию определенной физической и психофизиологической устойчивости организма к нагрузкам.

Литература:

1. Разновская С.В. Эффективность специальной тренировки по оптимизации уровня эмоциональной и нервно-психической устойчивости обучаемых в процессе учебных и самостоятельных занятий по физической культуре / С.В. Разновская, В.Б. Парамзин // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Туризм и образование: исследования и проекты». – Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2018. – С. 229-233.

2. Разновская С.В. Применение специальных упражнений для профилактики заболеваний и повышения уровня нервно-психической и эмоциональной устойчивости студентов / С.В. Разновская, В.Б. Парамзин // Материалы конференций ИФКСиТ Петр. ГУ. – Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2016. – С. 169-172.

3. Разновская С.В. Особенности проявления ситуативной личностной тревожности у студентов в период экзаменационной сессии / С.В. Разновская, А.А Чуринов // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Туризм и образование: исследования и проекты». – Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2018. – С. 219-221.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В АБИНСКОМ РАЙОНЕ

Ю.Ю. Предко

Научный руководитель доцент Л.П. Долгополов

Аннотация. Спортивный туризм – это вид спорта, который включает в себя преодоление различных препятствий на природном и искусственном рельефе.

Ключевые слова: спортивный туризм, проблемы, перспективы, Абинский район, развитие.

В настоящее время в Абинском районе спортивный туризм имеет тенденцию к росту популярности и развитию его в целом, так как обладает большими перспективами в данном направлении, а именно:

1) Высокий природный потенциал (степи; скалистые горы: Свинцовая, Папай, Шизе; Хребты Коцехур и Маркотхский; множество рек: Абин, Адегой, Скобидо и другие. Туристический маршрут можно построить на живописных местах);

2) До Абинского района легко добраться на автобусе, электричке или поезде;

3) Станица Шапсугская является аномальной зоной, что привлекает большое количество туристов со всей страны;

4) В Абинском районе много исторических достопримечательностей;

5) Развита пешеходный и водный туризм, дисциплина «дистанция» на искусственном и природном рельефе, есть перспективы к развитию велотуризма, авто-мототуризма. В дальнейшем собираются приобрести оборудование для рафтинга;

6) По спортивному туризму проводятся спартакиады, различные соревнования;

7) Район хоть и невелик по площади, но он стремится к развитию всех сфер.

Однако существует и ряд проблем:

1) Данный вид спорта является экстремальным и опасным для жизни;

2) Спортивный туризм еще не обладает большой популярностью, поэтому не много детей приходят на занятия по спортивному туризму;

3) Нехватка квалифицированных судей и тренеров;

4) Недостаточное финансирование выходов туристических организаций на маршруты и выезды их на соревнования;

5) Немногие способны ходить в сложные маршруты и участвовать на дистанциях повышенной сложности;

6) Большое количество мест загрязнены недобросовестными туристами;

7) Некоторые природные места, которые хотелось бы посетить, являются частной собственностью и закрыты для посещения.

Из 25 школ района туристические секции есть в 12. За последнее время, по официальной информации, в поход сходило 10700 участников. Исходя из всего вышеизложенного, можно сделать вывод, что направление имеет много перспектив и проблем, и они решаемы, стоит только приложить чуть больше усилий со стороны спортсменов, тренеров, администрации и просто людей, которым не безразличен этот вид спорта.

Литература:

1. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.: ил.

**ПРОБЛЕМЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДИСЦИПЛИНЕ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Э.Ю. Редько,

Научный руководитель преподаватель О.С. Васильченко

Аннотация. В работе рассматривается возможность формирования первоначального навыка передвижения на лыжах с использованием специальных упражнений и освоение техники лыжных ходов на лыжероллерах.

Ключевые слова: техника, навык, спортивная подготовка, лыжная гонка.

Важнейшей проблемой освоения студентами практической части учебной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: лыжные гонки» является низкий уровень владения техникой передвижения на лыжах [1]. Значительный результат овладения именно практической части обучения характеризуется способностью и умением организовывать и проводить учебные занятия по лыжной подготовке с детьми разного возраста и с обучающимися в образовательных учреждениях различного типа, а также формировать внеклассную физкультурно-оздоровительную работу, использовать средства и методы лыжной подготовки для корректировки состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей [2].

Рассмотрение спортивной подготовки студентов, занимающихся по данной программе, показало, что из 23 студентов только 4 человека имеют лыжную специализацию, еще 11 студентов занимались зимними видами, близкими по двигательным действиям. Проведение целенаправленной лыжероллерной подготовки в первом семестре обучения с включением в занятия имитационных, подводящих, специально подготовительных упражнений, а также самостоятельная работа студентов по улучшению уровня координационных способностей и вестибулярной устойчивости помогает выработать первоначальные навыки передвижения на лыжах. Оценка техники лыжных ходов в первом семестре повышает уровень сознательного отношения к приобретению теоретических знаний по совершенствованию техники на дополнительных занятиях [3]. В дальнейшем при проведении промежуточной аттестации проверялся уровень теоретической [3], методической, общефизической и специальной подготовленности, а также оценивалась техника передвижения на лыжероллерах.

Основная проверка уровня подготовленности проводится на зимних сборах, по окончании, которых каждый участник пробегает лыжную гонку – девушки 5 км, юноши 10 км. На лыжных сборах 2018 года все студенты первого курса преодолели свои дистанции, показав положительную динамику в освоении техники передвижения на лыжах. А студенты старших курсов улучшили прошлогодние результаты, показав устойчивую технику передвижения на лыжах.

Литература:

1. Яцык В.З. Особенности первоначального обучения студентов передвижению на лыжероллерах / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ (21–27 июня 2016 г., г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 262-264.

2. Парамзин В.Б. Физическое состояние как основной компонент построения процесса физического воспитания школьника / В.Б. Парамзин, М.Т. Рахмонова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – № 1. – С. 196-197.

3. Парамзин В.Б. Целесообразность формирования теоретических знаний по физической культуре курсантов и слушателей военно-учебных заведений с помощью экспресс-тестов / В.Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 5 (49). – С. 68-72.

СООТНОШЕНИЕ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Э.Ю. Редько

Научный руководитель доцент В.Б. Парамзин

Аннотация. В работе рассматривается соотношение выполняемых упражнений в подготовительной части занятия с различной направленностью и их эффективность.

Ключевые слова: структура упражнения, опорно-двигательный аппарат, подготовительная часть.

Выполнение общих задач подготовительной части учебно-тренировочного занятия (УТЗ) не будет эффективным без знания и понимания особенностей решения задач в основной части занятия. Эффективность основной части зависит не только от общей подготовки организма. Необходимо учитывать направленность и применять специальные упражнения, которые не только участвуют в общей подготовке организма, но и целенаправленно влияют на формирование необходимой структуры двигательных действий для оптимального освоения техники основного упражнения. В стандартную структуру подготовительной части необходимо включать видоизмененные упражнения, направленные на формирование мышечной памяти и одновременно на подготовку мышц, участвующих в структуре основного вида упражнения (спорта).

Гипотеза наших исследований заключалась в том, что применение в подготовительной части специальных упражнений, направленных на формирование мышечной памяти и структуры основного упражнения, уменьшит травматизм и повысит эффективность первоначального освоения техники передвижения на лыжероллерах.

Анализ литературных источников, мнение специалистов в различных видах спорта и спортсменов позволили сделать следующий вывод: количество общеразвивающих упражнений на первых занятиях начального этапа подготовки выполняются в два раза больше, в дальнейшем необходимо разрабатывать и применять смешанные упражнения, в которых постепенно используются связки и детали основного упражнения [1]. В конечном итоге необходимо довести использование специальных упражнений до трехкратного увеличения по сравнению с общеподготовительными. Проведенное исследование показывает, что нет универсальной методики проведения подготовительной части занятия, упражнения подбираются в соответствии с решаемыми задачами основной части, физической и функциональной подготовленностью, возрастными и половыми особенностями занимающихся [2], но с обязательным сохранением структуры и последовательности проведения [3].

Литература:

1. Яцык В.З. Определение состава специальных упражнений для юных спортсменов в процессе начальной подготовки / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 95-96.

2. Парамзин В.Б. Физическое состояние как основной компонент построения процесса физического воспитания школьника / В.Б. Парамзин, М.Т. Рахмонова // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – № 1. – С. 196-197.

3. Яцык В.З. Построение подготовительной части учебно-тренировочного занятия по лыжероллерной подготовке на этапе начального обучения / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2017. – Т. 1. – № 1-1. – 284 с.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Э.Ю. Редько

Научный руководитель преподаватель О.С. Васильченко

Аннотация. В работе рассматривается зависимость формирования техники передвижения на лыжах от спортивной специализации студентов и применения специальных упражнений.

Ключевые слова: спортивная специализация, отрицательный перенос, техника.

Техника лыжных ходов относится к сложно координированным двигательным действиям. Проведенный анализ качества формирования необходимых навыков на начальном этапе показал, что спортивная специализация влияет на первоначальное освоение основ техники. Средний балл экспертной оценки за технику лыжных ходов в группе студентов третьего курса, проводимой в трех семестрах, выявил неодинаковый темп формирования навыка. Так, студенты-фигуристы и хоккеисты основы скользящего и бесшажного ходов освоили с первых занятий, остальные – спортигровики и акробаты намного позже. К первому контролю уровень освоения техники по всем классическим лыжным ходам выровнялся (средний балл – 3,5; хоккеисты и фигуристы – 4,0). Ко второму контролю, где происходило более глубокое оценивание техники сложных ходов, произошло снижение положительной динамики, у хоккеистов и фигуристов 3,8 балла, а у футболистов и акробатов темп освоения остался прежним (3,6). Это говорит об отрицательном переносе уже сформированных навыков своего вида спорта. На третьем этапе в учебные занятия были включены имитационные и специальноподготовительные упражнения, которые разучивались и применялись на каждом занятии [1, 2]. По итогу третьего контроля общий уровень вырос до 4,5 балла. Проанализировав процесс формирования техники лыжных ходов, делаем следующие выводы: первоначальный навык формируется быстрее и зависит от уровня развития профессионально важных качеств, необходимых для лыжников, – вестибулярная устойчивость и равновесие; для освоения звеньев и деталей техники (сложнокоординационных действий) необходимы дополнительные занятия и специальные упражнения, так как сформированные навыки своего вида мешают правильному выполнению; глубокие теоретические знания выполнения двигательных действий, входящих в технику основных и специальноподготовительных упражнений, положительно влияют на качество и сроки освоения техники лыжных ходов [3].

Литература:

1. Яцык В.З. Определение состава специальных упражнений для юных спортсменов в процессе начальной подготовки / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 95-96.

2. Карганова Т.А. К вопросу об использовании подводящих и подготовительных упражнений лыжной подготовки в школе / Т.А. Карганова, В.Б. Парамзин // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма: Материалы научной конференции. – КГУФКСТ. – 2016. – 43 с.

3. Парамзин В.Б. Целесообразность формирования теоретических знаний по физической культуре курсантов и слушателей военно-учебных заведений с помощью экспресс-тестов / В.Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 5 (49). – С. 68-72.

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ У ПИЛОТОВ В БОБСЛЕЕ**Д.Е. Савельев****Научный руководитель преподаватель О.С. Васильченко**

Аннотация. В работе рассматривается разнообразие средств развития внимания у пилотов в бобслее, а также зависимость спортивного результата бобслеистов от уровня развития переключаемости внимания.

Ключевые слова: бобслей, пилот, средства, уровень развития, переключаемость внимания.

Для повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов в бобслее необходимо уделять внимание не только физической подготовке пилотов, но и психологической. В результате проведенного анализа современных литературных источников по изучаемой проблеме было выявлено отсутствие научно обоснованных методик в области психологической подготовки, а именно развитие компонента познавательной деятельности – внимания. В связи с этим тренеры уделяют недостаточное внимание использованию средств, направленных на развитие внимания у пилотов в бобслее [1]. Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания, которые предполагают увеличение уровня интеллектуальной, двигательной и сенсорной активности спортсмена. В результате изучения проблемы развития внимания, была обнаружена необходимость развития у бобслеистов именно переключаемости внимания. Это связано с тем, что при прохождении бобслейной трассы в небольшой промежуток времени происходит быстрая смена ситуации.

Средствами развития внимания у пилотов в бобслее являются физические и психологические упражнения, тренировки [2]. К физическим упражнениям относятся такие упражнения, которые представляют собой общеразвивающий комплекс, направленный на развитие переключаемости внимания под контролем тренера. Эти упражнения необходимо выполнять в подготовительной части тренировочного занятия.

Психологические упражнения и тренировки представляют собой познавательную деятельность, связанную с индивидуальным, психологическим и визуальным сознанием каждого спортсмена в отдельности [3]. Эти упражнения выполняются без физической нагрузки, их необходимо применять во время всего тренировочного процесса и в качестве дополнительных заданий.

Применение всех вышеперечисленных средств развития внимания в течение всего периода тренировочного процесса при подготовке пилотов в бобслее повысит уровень переключаемости внимания, что значительно повлияет на эффективность соревновательной деятельности спортсменов.

Литература:

1. Васильченко О.С. Организация и методика проведения практических занятий со студентами по лыжной подготовке / О.С. Васильченко, Д.С. Сидоренко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2010. – №1 – С. 180-185.

2. Яцык В.З. Динамика психоэмоционального состояния студентов в условиях учебно-тренировочных лыжных сборов в среднегорье / О.С. Васильченко, В.З. Яцык // Материалы VIII международной научной конференции студентов и молодых ученых. – 2018. – Улан-Батор, 20-21 апреля 2018. – С. 225-228.

3. Яцык В.З. О перспективах развития зимних видов спорта в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма / Яцык В.З., И.С. Горбачев, Д.С. Сидоренко // материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2010. – №1. – С. 220-225.

ОСОБЕННОСТИ ПОДБОРА ХОККЕЙНОЙ ФОРМЫ ПОЛЕВОГО ИГРОКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТ

Д.С. Садкова

Научный руководитель доцент В.З. Яцык

Аннотация. Как правильно подбирать хоккейную экипировку для детей и на что следует обратить внимание.

Ключевые слова: хоккей, экипировка, дети, полевой игрок, снаряжение.

Хоккей является силовым видом спорта, и от качества экипировки будет зависеть то, как игрок будет чувствовать себя на льду и насколько ему будет комфортно [1].

Хоть у детей и нет силовой борьбы, но нужно правильно подобрать форму, чтобы избежать травм, так как дети еще не уверенно стоят на коньках и часто падают.

Комплект экипировки для хоккея состоит из: шлема, нагрудника-протектора для защиты шеи, налокотников, шорт, щитков, краг, коньков, клюшки, ракушки, термобелья, майки и рейтуз [2].

Шлем нужен для защиты головы от травм. Примерять его нужно сразу в магазине. Он должен быть легким и удобным, иметь надежные крепления, не болтаться и плотно прилегать к голове. При этом нельзя допускать сильного давления на виски.

Нагрудник – защищает грудную клетку, плечи и спину игрока. Он подбирается под рост ребенка.

Налокотники – предназначены для защиты локтей и рук. Нужно подбирать их по длине рук ребенка вместе с нагрудником и крагами.

Протектор для защиты шеи – защищает шею от порезов коньков.

Шорты защищают нижнюю часть спины, копчик и бедра. Должны при нагрузке сгибаться и разгибаться. Следует примерять их с нагрудником и щитками.

Краги – это хоккейные перчатки. Они предоставляют защиту рукам и кистям от попадания шайбы. Их следует подбирать по таблице размеров. Конструкция краги не должна мешать сгибанию пальцев и повороту кисти руки.

Щитки – предназначены для защиты колена и голени. Выбор щитков зависит от длины голени и ширины икроножных мышц. Нужно учитывать, что они не должны мешать сгибанию и разгибанию коленного и голеностопного сустава.

Коньки. Чтобы правильно подобрать размер, следует достать из них стельки и приложить их к ногам ребенка. Коньки должны плотно прилегать к стопе, при этом должны быть удобными, нигде не мешать и не жать. Не стоит подбирать коньки на вырост и под шерстяной носок.

Клюшка. Не следует покупать ребенку сразу дорогую, хорошую клюшку. Стоит вначале купить обычную клюшку с прямым хватом, для того чтобы ребенок определился, на какую сторону ему играть удобнее, и она должно подходить ему по росту и обхвату в рукоятке.

Для ребенка самое главное, чтобы форма не мешала ему заниматься и не приносила неудобства или болевые ощущения. Лучше всего вначале покупать всю форму сразу и дать ребенку в ней подвигаться, чтобы увидеть и узнать, удобно ли ему [3].

Литература:

1. Кукушкин В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. – М.: Спорт, 2015.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей. – М.: Спорт, 2016.
3. Хоккей для начинающих. – М.: Астрель, АСТ, 2015.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В КАВКАЗСКОМ РАЙОНЕ

Н.Е. Ситникова

Научный руководитель доцент Л.П. Долгополов

Аннотация. В данной работе рассматриваются проблемы и перспективы развития спортивного туризма в Кавказском районе.

Ключевые слова: спортивный туризм, проблема, перспектива, развитие.

Проблемы и перспективы развития есть в каждом виде спорта, и спортивный туризм не исключение. В муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования Центре внешкольной работы г. Кропоткина МО Кавказский район есть секция «Туризм и спортивное ориентирование». Деятельность в этом центре организуют Рыбак Александр Викторович, Рыбак Ольга Геннадьевна, Громько Роман Валериевич и Громько Анна Владимировна. Они способствуют развитию спортивного туризма в целом и также развитию физических качеств у детей.

В 2013 году Центру внешкольной работы было передано здание бывшего детского сада. Оно было реконструировано и в нем на данный момент проводятся занятия секций «Туризм и спортивное ориентирование». В секцию приходит заниматься большое количество детей. Так как ЦВР не спортивная школа, а дополнительное образование, в секции занимаются дети разного возраста и на тренировках сложно подбирать общую физическую нагрузку, в связи с этим у детей плохая физическая подготовка, что приводит к низким результатам на соревнованиях – это одна из проблем развития спортивного туризма в Кавказском районе. Также проблемой является отсутствие спортивного зала, поэтому дети не могут готовиться к зальным соревнованиям по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция пешеходная» и соответственно они не участвуют в таких соревнованиях. И в связи с этим в зимнее время они больше занимаются спортивным ориентированием. Основной проблемой развития спортивного туризма является недостаток финансирования. Выделяются средства на поездки только на соревнования высокого уровня.

Одной из перспектив развития спортивного туризма в Кавказском районе является построение скалодрома. Благодаря поддержке родителей занимающихся были выделены средства на построение скалодрома и уже куплен материал и сделана основа. На базе места, где проводится секция по спортивному туризму, имеется небольшой навес, который в будущем планируется перестроить под спортивный зал для занятий спортивным туризмом в группе дисциплин «дистанция пешеходная», также в нем планируется построен небольшой скалодром для детей младшего школьного возраста. В кадетском казачьем корпусе г. Кропоткина была оборудована небольшая площадка для занятий спортивным туризмом в группе дисциплин «дистанция пешеходная», что заинтересовало большое количество детей этого учебного заведения. Некоторые дети выезжают на соревнования. С 2018 года руководители активно начали развивать спортивный туризм в группе дисциплин «маршрут». Летом 2018 года были совершены 3 похода первой категории сложности. В дальнейшем руководители планируют развивать спортивный туризм в группе дисциплин «маршрут».

Отсюда делаем вывод, что спортивный туризм в Кавказском районе начинает развиваться в разных областях и имеет достаточно перспектив.

Литература:

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). – М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015. – 468 с., ил.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

К.В. Скепский

Научный руководитель доцент И.И. Горбиков

Аннотация. В работе речь идет о развитии и способах оценивания координационных способностей на начальном этапе лыжной подготовки.

Ключевые слова: координационные способности, лыжные гонки, имитационные упражнения, качества, подготовка.

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки «Лыжные гонки», одним из важнейших критериев, влияющих на результативность в данном виде спорта, являются координационные способности, являющиеся неотъемлемой частью технической подготовки на начальном этапе обучения передвижению на беговых лыжах. Координация – это процесс согласования активности мышц тела, направленный на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательных навыков в передвижении на беговых лыжах происходит совершенствование координации движений. Оптимальным путем формирования двигательных навыков в передвижении на беговых лыжах, особенно на начальном этапе, является выполнение имитационных упражнений.

Для развития специальных координационных способностей лыжника-гонщика в процессе формирования двигательных навыков в передвижении на беговых лыжах рекомендуется разработать комплекс специальных имитационных упражнений. Эти комплексы имитационных упражнений следует разрабатывать для изучения конкретного хода (или группы ходов), например имитационные упражнения без экипировки (удержание ласточки, скользящий шаг и другие), на одной лыже, без лыж и палок, с палками и без лыж, на лыжах без палок т.д.

Координационный тест «Фламинго» отлично подходит для применения в контрольных срезах оценки результатов координационной подготовки на начальном этапе обучения.

Путем отслеживания развития координационных способностей тренер может корректировать процесс тренировки и развития других аспектов подготовки спортсмена, таких как техническая, специальная физическая, тактическая подготовка.

Литература:

1. Васильченко О.С. Динамика психоэмоционального состояния студентов в условиях учебно-тренировочных лыжных сборов в среднегорье / О.С. Васильченко, В.З. Яцык // Материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых. – Улан-Батор. – 2018. – С. 225-228.

2. Васильченко О.С. Использование имитационных упражнений при обучении технике передвижения на лыжах / Д.В. Благодаров, Е.А. Иванов, О.С. Васильченко // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – КГУФКСТ, 2018. – 9 с.

3. Яцык В.З. Формирование навыков передвижения на лыжероллерах у студентов по дисциплине «Лыжная подготовка» / О.С. Васильченко, В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, спорта и туризма. – Краснодар. – 2018. – С. 26-27

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В КАВКАЗСКОМ РАЙОНЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

А.С. Солдатова

Научный руководитель доцент Л.П. Долгополов

Аннотация. В работе рассматривается вопрос истории развития спортивного туризма в Кавказском районе Краснодарского края.

Ключевые слова: развитие, история, спортивный туризм.

Спортивный туризм, ставший в России общенациональным видом спорта, отражающим традиции нашего народа, зародился в конце XIX века.

Туристское движение распространялось по всей стране и ни могло ни привлечь энтузиастов из Кавказского района. Первым основоположником-энтузиастом спортивного туризма в городе Крототкине, Кавказском районе стал Григорий Яковлевич Мартиросян. Под его руководством была основана туристская организация «Клуб туристов», в которую входила совершеннолетняя часть населения. Вместе с участниками клуба Григорий Яковлевич организовывал туристские слеты и походы.

В 80-х годах к нему развитием туризма занимался Новицкий Валерий Леонидович, а в конце 80-х годов присоединилась семья Бондорева, Алексей Александрович и Валентина Георгиевна.

Начиная с 1990 года спортивный туризм в Кавказском районе включает в себя не только туристские слеты и походы, но и туристское многоборье, это связано с тем, что в 1990 году по распределению в «Дом пионеров» города Крототкина была направлена методистом по туризму и краеведению Рыбак Ольга Геннадьевна, к которой в 1995 году присоединился, переведясь из средней общеобразовательной школы № 2, Рыбак Александр Викторович. Вместе они занялись популяризацией спортивного туризма среди молодежи Кавказского района, в их деятельность входило туристское многоборье и спортивное ориентирование, к которым с 2001 года добавилась «Школа безопасности».

На сегодняшний день подготовкой спортсменов-туристов в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования Центре внешкольной работы города Крототкина муниципального образования Кавказского района занимаются Рыбак Александр Викторович, Рыбак Ольга Геннадьевна, а с 2015 года к ним присоединились Громыко Анна Владимировна, Громыко Роман Валериевич. Под их чутким руководством команда по спортивному туризму и ориентированию с 2001 года ежегодно занимает только первые места в краевых соревнованиях «Школа безопасности», «Юный спасатель», является победителем Южного федерального округа и серебряным призером Всероссийских соревнований, также выполняются нормативы 1-го, 2-го, 3-го спортивного разряда и КМС.

В целях развития спортивного туризма в городе Крототкине на базе Крототкинского казачьего кадетского корпуса имени Г.Н. Трошева была оборудована площадка, которая служит ресурсом для дополнительной подготовки кадетов.

Руководство МАОУДО ЦВР стремится охватить все возможные дисциплины спортивного туризма в Кавказском районе, поэтому в 2018 году было проведено три похода первой категории. Активное участие в развитии туризма также принимают семьи занимающихся, которые оказывают не только материальную, но и духовную поддержку.

Литература:

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). – М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015. – 468 с., ил.

СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНА ПЕРЕД ВЫСТУПЛЕНИЕМ

Н.М. Соловьев

Научный руководитель доцент В.З. Яцык

Аннотация. Анализируются возможные способы контроля психического состояния в предстартовый период спортивного выступления.

Ключевые слова: психическое состояние, волнение, контроль, спортсмен, способы, спокойствие.

В карьере любого спортсмена всегда есть волнение перед выступлением. Есть несколько способов управления психическим состоянием, но у каждого спортсмена всегда есть свой действенный способ. Охарактеризуем возможные из них.

1. Хорошая разминка – хорошая разминка с большой вероятностью позволит избавиться от волнения, так как внимание спортсмена целиком и полностью настроено на разминку, а мыслей о предстоящем выступлении попросту не возникает.

2. Полное сосредоточение – полностью погрузиться в свой вид спорта: просмотр видеозаписей с мотивирующими моментами, настраивающая музыка и т.д. Существует опасность, что спортсмен может «перегореть», если потратит слишком много эмоций.

3. Очищение мыслей – позволяет спортсмену полностью уйти в свои мысли и обрести спокойствие. Чаще используется профессионалами и плотно связан с йогой.

4. Стартовый адреналин – это очень важный аспект контроля психического состояния, в начале выступления спортсмен должен найти свой ритм и тем самым полностью настроиться на выступление, этот способ в совокупности с другими может дать самый мощный эффект.

5. Собственные «ритуалы» – у каждого спортсмена есть своя «кроличья лапка», «четырёхлистный клевер» и т.д., при этом соблюдение этого ритуала влечет за собой весьма сильную эмоциональную разгрузку и позволяет сосредоточиться не на волнении, а на других аспектах, будь то штанги, форма, зрители и т.д.

6. Работа тренера/педагога – каждому спортивному руководителю необходимо правильно работать со своими подопечными, неважно, насколько высок уровень их профессионализма, помощь человека, кто всегда был со спортсменом, – незаменима!

7. Командная поддержка (только в командных видах спорта) – сплоченный коллектив играет огромную роль во всем, что происходит перед выступлением и во время, если коллектив будет дружный и позитивно настроен – спортсмены будут настроены аналогично, а все волнение будет вне внимания спортсмена.

Важно помнить, что это не априорные способы, но они весьма действенны, их огромное количество и каждый по-своему уникален.

Каждому спортсмену необходимо найти свой способ контроля эмоций и возможность их контролировать.

Литература:

1. Парамзин В.Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летных специальностей / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, И.И. Горбиков, С.В. Разновская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №4. – С.8-13.

2. Яцык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1988. – 23 с.

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ХОККЕЯ НА ТРАВЕ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

А.Ю. Степанова

Научный руководитель преподаватель О.С. Васильченко

Аннотация. В работе рассматриваются проблемы и возможности развития хоккея на траве в Краснодарском крае, направленность и содержание учебно-тренировочных занятий на начальном этапе подготовки в школе.

Ключевые слова: популяризация, инвентарь, массовость, спортивная секция.

По данным федерального статистического исследования, в 2016 году занимающихся хоккеем на траве было 15948 человек. За последние годы число занимающихся выросло, но по сравнению с общим количеством спортсменов в нашей стране этот процент минимальный.

При низком уровне популяризации данного вида, отсутствии условий для заинтересованности подрастающего поколения в занятиях, недостаточном количестве спортивных отделений в ДЮСШ развитие хоккея на траве в большинстве сельских поселений и городов так и останется на прежнем уровне. Невозможно говорить о массовости вида спорта при отсутствии в свободном доступе инвентаря и спортивной экипировки, специализированных полей и площадок, при недостатке в тренерах и других специалистах в этом виде спорта. Отсутствие интереса средств массовой информации к данному виду спорта также не способствует популяризации хоккея на траве.

Для комплектования начальных групп в городах, где существуют ДЮСШ, тренера идут работать в школы учителями физической культуры. Проводя секционную работу с учениками, пропагандируют хоккей на траве. Используя игровые площадки, средства, методы, инвентарь, отдельные элементы хоккея, игры по упрощенным правилам, создают условия для привлечения детей к данному виду спорта. Целенаправленно подбирая физические упражнения, готовят детей к выполнению контрольных нормативов (скорость – бег на 30 м; сила – прыжок в длину с места, вис на согнутых руках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; выносливость – бег на 1500 м), развивают координацию, ловкость, формируют навыки самостраховки при падениях [1]. Зная проблемы психического плана, возникающие у детей при игре в хоккей на траве, постепенно в процессе тренировок воспитывают морально-волевые качества, нервно-психическую и эмоциональную устойчивость [2]. Это говорит о высоком уровне профессионализма специалистов [3]. Несмотря на все отрицательные стороны в развитии и популяризации, в хоккей на траве возможно играть в Краснодарском крае.

Литература:

1. Яцык В.З. Определение состава специальных упражнений для юных спортсменов в процессе начальной подготовки / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – №1. – С. 95-96.

2. Разновская С.В. Применение специальных упражнений для профилактики заболеваний и повышения уровня нервно-психической и эмоциональной устойчивости студентов /С.В. Разновская, В.Б. Парамзин // Материалы конференций ИФКСиТ Петр. ГУ. – Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2016. – С. 169-172.

3. Парамзин В.Б. Критерии и технология оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных ВУЗОВ / В.Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3 (47). – С. 249-251.

НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

С.В. Фомин

Научный руководитель доцент В.З. Яцык

Аннотация. В данной работе рассматриваются возможные направления совершенствования системы подготовки спортсменов.

Ключевые слова: спортсмен, подготовка, совершенствование, направления.

В связи с ростом конкуренции на международной арене система спортивной подготовки нуждается в постоянном совершенствовании. Эффективность этого процесса в значительной степени определяется выбранными направлениями совершенствования системы. На современном этапе развития теории спорта в качестве потенциально продуктивных направлений специалисты выделяют следующие [1, 2, 3].

1. Увеличение объемов тренировочной и соревновательной деятельности. Однако во многих видах спорта такой подход не принес должных результатов.

2. Пересмотр практики участия в большом количестве соревнований в течение года в 4-летних олимпийских циклах и годичной подготовки.

3. Поиск путей увеличения времени спортивной карьеры успешных спортсменов.

4. Рост объемов специфических средств в системе тренировки спортсменов.

5. Совершенствование системы отбора и ориентации спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

6. Оптимизация внутренировочных средств – полноценный отдых, питания, восстановительных мероприятий, применение фармакологических средств.

7. Географическое и климатическое соответствие мест подготовки и проведения главных соревнований (жаркий и холодный климат, часовые пояса, горы).

8. Широкое внедрение нетрадиционных средств подготовки: тренажеров, приборов, оборудования и методических приемов их использования.

9. Построение спортивной тренировки в полном соответствии со структурой соревновательной деятельности с учетом всех значимых компонентов.

10. Система управления тренировочным процессом должна функционировать на основе общих закономерностей становления спортивного мастерства, знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности.

11. Осуществление тренировочной деятельности в условиях, исключающих получение спортивных травм из-за низкого уровня знаний тренеров и врачей.

12. Совершенствование системы контроля, обеспечивающей динамичность системы подготовки и ее оперативную коррекцию.

Указанные направления активно обсуждаются тренерами и специалистами в области теории спорта.

Литература:

1. Карганова Т.А. Структура спортивной деятельности в биатлоне и факторы, обеспечивающие ее эффективность / Т.А. Карганова, В.З. Яцык // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых КГУФКСТ: Материалы научной конференции. – КГУФКСТ, 2016. – 44 с.

2. Яцык В.З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1988. – 23 с.

3. Яцык В.З. Теория и технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению «Физическая культура»: Монография. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 142 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

А.О. Фугаев

Аннотация. В работе рассматриваются основные задачи подготовительного периода подготовки лыжников-гонщиков и средства, используемые для их решения.

Ключевые слова: подготовительный период, средства тренировки, лыжный спорт.

В лыжных гонках, как и в любом другом зимнем виде спорта, тренировочный год начинается в марте, после завершения основных соревнований, а завершается очередным первенством в феврале следующего года. Длительный подготовительный период подготовки начинается в апреле и заканчивается в декабре и относительно короткий период соревнований со второй половины декабря до марта. Естественное разделение на подготовительный период, соревновательный и следующий за ними краткосрочный восстановительный период.

Подготовительный период подготовки можно разделить на 4 этапа:

1-й этап - май - июнь. Основные задачи:

1. обеспечение высокого уровня общей физической подготовленности, использование универсальных тренировочных средств;
2. достижение нового уровня общей и специальной выносливости, а также совершенствование основных навыков техники и тактики.

2-й этап – июль – август. Основные задачи:

1. переход к освоению специфических соревновательных качеств в беге и более широкое использование координационных средств тренировки;
2. достижение нового уровня подготовленности в серии соревнований на лыжероллерах в завершение этого этапа и первого периода.

3-й этап – сентябрь – октябрь. Основные задачи:

1. преимущественное развитие общих и специальных физических качеств, причем доля универсальных тренировочных средств должна быть меньше, чем на втором этапе, а комплексное освоение бега – больше;
2. в завершение бесснежного периода подготовки проводятся несколько соревнований на лыжероллерах

4-й этап – ноябрь – декабрь. Основные задачи:

1. преимущественно специальная подготовка на снегу, с акцентом на развитие общей и специальной выносливости, а также основных навыков бега;
2. Постепенное увеличение интенсивности тренировок на развитие соревновательных качеств и выработку комплексной работоспособности.

Литература:

1. Васильченко О.С. Использование имитационных упражнений при обучении технике передвижения на лыжах / Д.В. Благодаров, Е.А. Иванов, О.С. Васильченко // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – КГУФКСТ, 2018. – 9 с.
2. Яцык В.З. Методика начального обучения студентов в лыжероллерном спорте / В.З. Яцык, И.И. Горбиков, О.С. Васильченко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – №1. – С. 226-227.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В МОСТОВСКОМ РАЙОНЕ

Д.С. Шилов

Научный руководитель доцент Л.П. Долгополов

Аннотация. В работе изложены главные проблемы развития спортивного туризма в Мостовском районе.

Ключевые слова: Мостовский район, туризм, преподаватель, дети, поход.

Мостовский район очень перспективное место для развития туризма, так как расположен в предгорье Кавказских гор. Здесь можно заниматься такими видами спортивного туризма, как пешеходный, водный, велосипедный и др. Примерно с 2007 года, в частности, школьный туризм начал развиваться интенсивнее прежнего. Школами начали проводиться походы. Но в тот момент активисты столкнулись с очень важной серьезной проблемой – отсутствием снаряжения для организации туристского мероприятия. Руководство Мостовского района с этим помогло.

К сожалению, с того времени почти ничего не осталось. И сейчас нехватка снаряжения – одна из главных проблем. Конечно, эта проблема желающих идти в поход не останавливает, и это очень радует, ведь если бы не было желания, то это была бы совсем другая проблема.

В настоящее время проблема отсутствия финансирования никуда не делась, преподавателям приходится искать спонсоров, дети участвуют за свой счет. Даже если бы район выделял хоть небольшие средства, то школьный туризм начал бы развиваться более масштабно и массово.

Также еще одной из главных является проблема нехватки квалифицированных кадров. Но в последнее время преподаватели школ учатся в центре туризма и экскурсий Краснодарского края, что в свою очередь очень положительно сказывается на активном развитии спортивного туризма. Дети все чаще и чаще начинают ходить в категориальные спортивные походы. Все больше школ подхватывают волну и тоже начинают принимать участие.

Но все же проблема с тренерами в том, что это дело добровольное и не многие хотят тратить свое время и средства на поездки в личное время в Краснодар, а также на организацию и участие в походе, который зачастую требует немало средств.

Следует отметить, что спортивный туризм в Мостовском районе держится исключительно на преподавателях школ, которым этот вид деятельности небезразличен.

Что же касается спортивного туризма в классе дистанция, то здесь дела обстоят куда хуже. В районе этим почти никто не занимается, потому что нет снаряжения, квалифицированных тренеров и судей.

Но если решить эти проблемы, то в районе будут заниматься спортивным туризмом, причем условиях естественного рельефа, что уже в свою очередь принесет результаты. Но что касается зальных соревнований, то здесь проблема немного сложнее, ведь сейчас пока еще ни один спортзал не оборудован для таких специальных занятий. Ближайшее место для тренировок находится в Лабинском районе в станице Каладжинской. Из этого становится понятно, что каждый раз возить детей на тренировку другой район будет проблематично.

Я думаю, что в ближайшем времени эти проблемы постепенно будут решены, потому что сам район лично в этом заинтересован, ведь находится он в очень перспективном месте для развития туризма. Организация походов и участие в соревнованиях позволят Мостовскому району выйти на новый уровень, что в дальнейшем сильно скажется на его развитии.

Литература:

1. www.22.mostruo.ru

СОВРЕМЕННАЯ ЭКИПИРОВКА ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Г.В. Эрднигоряева

Научный руководитель доцент В.З. Яцык

Аннотация. Эффективность занятий лыжными гонками и результаты на соревнованиях в значительной степени определяется подборкой инвентаря.

Ключевые слова: лыжный спорт, современная экипировка, требования.

Лыжный спорт, зародившийся в Норвегии в XVIII веке, включает все зимние виды спорта, в которых используются лыжи. Это лыжные гонки на различные дистанции, прыжки с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт и др.

В современном лыжном спорте используются только пластиковые лыжи. Их отличительные особенности – легкость, эластичность, прочность. Их влагоустойчивая скользящая поверхность отличается особыми скользящими свойствами.

В настоящее время выпускают лыжи в трех вариантах – классические, коньковые и комбинированные.

Каждый из этих вариантов лыж предназначен для соответствующего способа передвижения по заранее подготовленным лыжным трассам: для скольжения по лыжне (классические лыжи); для снежного наста или по укатанной трассе (коньковые лыжи); для любых трасс (комбинированные лыжи).

Лыжные палки состоят из рукояти; темляка (ремешка); стержня (трубки); опорного элемента («лапки» или кольца), который не позволяет палке проваливаться в снег и наконечника, изготавливаемого из твердого сплава типа победита.

Для занятий лыжными гонками применяются различные типы крепления. Жесткие крепления предназначены для обеспечения прочного сцепления ботинка с лыжей, что значительно повышает качество управления ею, что имеет особое значение при передвижении по пересеченной местности, которая изобилует поворотами и спусками.

Экипировка лыжника предназначена для обеспечения защиты лыжника от холода и ветра. При этом одежда должна обеспечивать удобство и не нарушать технику передвижений лыжника. Кроме этого, одно из главных требований к одежде – она должна впитывать влагу.

Важную роль в экипировке лыжника выполняют правильный подбор перчаток. Современные спортивные перчатки легкие и тонкие, но при этом теплые с ветрозащитной мембраной.

В целом современная экипировка лыжника должна обеспечивать защиту организма лыжника и от переохлаждения, и от перегревания.

Литература:

1. Яцык В.З. Технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению подготовки «Физическая культура» // Теория и практика физической культуры, 2007. – № 12. – С. 6-12.

2. Яцык В.З. О введении в учебные планы Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма дисциплины «Лыжная подготовка» / В.З. Яцык, О.С. Васильченко, А.В. Ермин, И.С. Горбачев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – № 2. – С. 2-4.

3. Яцык В.З. Развитие лыжного спорта в Краснодарском крае / В.З. Яцык, О.С. Васильченко // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Том № 2. – Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – С. 220-221.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА ЛЫЖАХ

А.Н. Якимова

Научный руководитель преподаватель О.С. Васильченко

Аннотация. В работе рассматриваются возможности развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости студентов-лыжников в процессе учебных занятий с использованием специально направленных упражнений.

Ключевые слова: равновесие, координационные способности, вестибулярная устойчивость.

Значительное влияние на освоение техники передвижения на лыжах имеют координационные способности и вестибулярная устойчивость.

Статическое и динамическое равновесие составляют основу координационных способностей человека. Статическое равновесие позволяет достаточно долго выполнять скольжение на одной ноге (фаза скольжения), а динамическое успешно выполнять подготовительные действия к эффективному отталкиванию. Развитие вестибулярного аппарата позволяет ориентироваться в пространстве и влияет на чувство баланса.

Анализ уровня развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости, зависит от уровня и качества спортивной подготовки. Более 50% поступивших студентов испытывают сложность в освоении техники передвижения на лыжероллерах и лыжах, особенно в таких элементах, как прокат (скольжение), перенос центра тяжести с одной ноги на другую, согласованность работы рук и ног, передвижение в стойке лыжника и в других звеньях и деталях техники [1]. В процессе занятий используются упражнения направленные на развитие ориентировки в пространстве и чувства равновесия, координации движений и структуры техники передвижения на лыжероллерах [2, 3]. Упражнения выполняются в подготовительной и заключительной части занятий в процессе всего периода подготовки.

Проведенный сравнительный анализ выполнения упражнения на равновесие студентами разных курсов обучающихся по дисциплине лыжные гонки показал, что средние показатели не имеют достоверных различий. По данным экспертной оценки, прослеживается положительная динамика в освоении техники лыжных ходов за счет повышения общей координации движений и вестибулярной устойчивости в процессе передвижения на лыжах или лыжероллерах

Литература:

1. Васильченко О.С. Формирование навыков передвижения на лыжероллерах у студентов по дисциплине «Лыжная подготовка» /О.С. Васильченко, В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, И.И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – №1. – С. 26-27.

2. Парамзин В.Б. Педагогическая технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя и оценка ее эффективности / В.Б. Парамзин, В.З. Яцык, А.Э. Болотин, А.В. Новиков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №2. – С. 20-24.

3. Яцык В.З. Определение состава специальных упражнений для юных спортсменов в процессе начальной подготовки / В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко, С.В. Разновская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 95-96.

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

УДК 373.103.71

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССОВ ГИМНАЗИИ № 87 ГОРОДА КРАСНОДАРА

Д.Р. Алдушина

Научный руководитель доцент С.П. Аршинник

Аннотация. Настоящая публикация отражает данные мониторинга физического состояния обучающихся 6-х классов гимназии № 87. Результаты обследования свидетельствуют, что в начале 2018/2019 учебного года наименее сформированными показателями физической подготовленности у мальчиков являются: гибкость и силовые способности; у девочек: скоростные и силовые способности, а также выносливость.

Ключевые слова: мониторинг физического состояния, физические способности, физическое развитие, физическая подготовленность.

Общеизвестно, что на уровень здоровья и обучаемости детей влияет множество факторов, которые в последнее время испытывают тенденцию к их снижению. Вместе с тем одной из важнейших причин снижения умственных и физических способностей ребенка, его работоспособности и выносливости является гиподинамия. Двигательная активность школьников должна быть специально организована средствами физического воспитания в ходе учебного процесса.

Для проверки уровня физического состояния был проведен соответствующий мониторинг 98 учащихся 6 классов гимназии № 87 города Краснодара (46 девочек и 52 мальчика). В процессе мониторинга регистрировались традиционные показатели физического развития и физической подготовленности, при этом последние соответствовали испытаниям современного Комплекса ГТО [2]. Полученные в процессе мониторинга данные сопоставлялись с модельными (должными) значениями, принятыми за 100 % [1].

Полученные в ходе обследования данные физического развития мальчиков и девочек 6 классов в большинстве случаев соответствуют модельным значениям, вместе с тем зафиксировано определенное превышение параметров окружности грудной клетки (3,6% у мальчиков и 6,8% у девочек).

Характеристика физической подготовленности свидетельствует, что у мальчиков в начале учебного года на уровне модельных величин сформированы параметры скоростных, координационных скоростно-силовых способностей, выносливости (во всех случаях 100% должного уровня) и особенно скоростно-силовой выносливости мышц туловища (132,9% должного уровня). Вместе с тем недостаточно сформированными у них оказались такие физические качества, как сила (в среднем, 83,3% от должного) и гибкость (60,0% модельных значений).

У девочек наблюдается несколько иная картина: на уровне модельных величин у них сформированы гибкость, координационные, скоростно-силовые способности мышц ног и туловища (соответственно, 100, 100, 100 и 137,4% должного уровня). Недостаточно сформированными в начале 2018/2019 учебного года оказались такие компоненты физической подготовленности, как быстрота (98,2%), выносливость (91,7%), а также сила (70,8% должного уровня).

Полученные в ходе обследования результаты позволяют наметить пути коррекции физического состояния школьников на основе дифференцированного подхода по гендерному признаку.

Литература:

1. Аршинник С.П. Мониторинг физического состояния школьников: учеб.-метод. пособие / С.П. Аршинник, В.И. Тхорев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 66 с.

2. Тхорев В.И. Оценка физической подготовленности школьников в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник, Г.А. Бугаев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Т.18. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 67-72.

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Е.А. Алексеева

Научный руководитель доцент Н.Г. Шубина

Аннотация. В исследовании раскрываются проблемы становления и совершенствования спортивного мастерства в беге на 100 и 200 метров у женщин, а также предложены модельные характеристики соревновательной деятельности для спортсменок различного уровня подготовленности.

Ключевые слова: скорость бега, спортивное мастерство, динамика результатов, перспективность спортсменок, модельные характеристики.

Показателем состояния подготовленности спортсмена в любой дисциплине легкой атлетики является спортивный результат [1]. В спринтерском беге он складывается из: времени двигательной реакции на стартовый сигнал, величины ускорения в стартовом разгоне, максимальной скорости, которую в состоянии развить спортсмен, способности поддерживать достигнутую скорость в течение бега по дистанции [2].

В исследовании были поставлены задачи: изучить возрастную динамику спортивных результатов сильнейших спортсменок мира, специализирующихся в беге на 100, 200 метров, и выявить объективные закономерности становления и совершенствования спортивного мастерства; изучить динамику скорости пробегания отрезков дистанции 100 и 200 м спортсменками различных квалификационных групп и разработать модельные характеристики соревновательной деятельности для спортсменок различного уровня подготовленности.

Анализ результатов выступления сильнейших бегуний показал, что спортивные достижения женщин в беге на 100 метров возрастают в возрасте от 15 до 32 лет. Отмечены отдельные возрастные периоды (19, 20-22, 24-25, 27, 30 лет) подъема спортивных результатов, которые чередуются с периодами их спада (23, 26, 29 лет). Наиболее активный рост спортивных результатов (от 12,20 с до 11,33 с) наблюдается в первые периоды специализированной спринтерской подготовки в период от 15 до 20 лет (2,34-3,11 %). Большинство ведущих спортсменок мира в беге на 100 метров показывают свой лучший спортивный результат в возрастном диапазоне от 21 до 26 лет, а в беге на 200 метров от 22 до 27 лет.

Исследование возрастных периодов выполнения спортивных разрядов ЕВСК российскими спортсменками показало, что путь от 3-го спортивного разряда до мастера спорта они проходят в среднем за 6,9 лет; в возрасте от 12 до 13 лет достигают уровня 3-2-го спортивного разряда, в 14-15 лет 1-го спортивного разряда и в 15-17 лет кандидата в мастера спорта.

Для разработки модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменок различного уровня подготовленности исследовались временные параметры пробегания ими различных участков дистанции в беге на 100 и 200 метров, что позволило сопоставить эти данные с показателями элитных спортсменок и выявить лимитирующие стороны соревновательной деятельности, определить количественные ориентиры для оценки перспективности спортсменок и дать рекомендации тренерам для дальнейшей целенаправленной работы над совершенствованием скоростных способностей.

Литература:

1. Медведев А.А. Динамика скорости бега спринтеров 1-3 разрядов на дистанции 100 метров в условиях соревнований / А.А. Медведев, М.С. Шубин // Тезисы докладов XXXIX научной конференции студентов и молодых ученых ВУЗов ЮФО (декабрь 2011- март 2012 г.) г. Краснодар. Часть I. – Краснодар, 2012. – С. 96-97.

2. Шубин М.С. Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: курс лекций / М.С. Шубин, Н.Г. Шубина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 126-140.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В РАБОТЕ ТРЕНЕРА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Е.А. Амбросимова

Научный руководитель доцент Н.Г. Шубина

Аннотация. В публикации изложены результаты изучения использования различных методов контроля тренерами, работающими со спортсменами, специализирующимися в легкой атлетике, и обозначены недостаточно используемые методы педагогического контроля в тренерской практике.

Ключевые слова: тренер, методы, педагогический контроль, анкетирование, тесты.

В период исследования было проведено анкетирование 78 тренеров из 16 территорий РФ, работающих с легкоатлетами различной спортивной квалификации. Анализируя анкетные данные тренеров, мы обратили внимание на то обстоятельство, что не все тренеры имеют специальное физкультурное образование, а более половины из них не повышали квалификацию в течение последних пяти лет.

Чаще всего тренеры используют такие методы педагогического контроля, как опрос и наблюдение (96,8%), при этом специалисты, работающие со спортсменами высокой квалификации, больше уделяют внимания ощущениям своих подопечных при выполнении различных технических элементов, а тренеры юных легкоатлетов обращают внимание на физическое состояние спортсмена (97,2%) и на состояние здоровья (75%).

Метод тестирования используют 98,6% тренеров. Наиболее используемыми являются такие тесты, как бег на 30-60 м со старта, бег на 20-50 м с ходу, бег на 150-300 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места, тройной (двойной) прыжок с тумбы высотой от 70 до 90 см, пятерной прыжок с 4-6 беговых шагов на толчковой и маховой ноге. Метод прикидок и контрольных соревнований реже применяют тренеры, работающие с юными легкоатлетами (28,6%).

Довольно редко в тренировочном процессе легкоатлетов используется врачебный контроль (22 % тренеров), причем большинство из них предполагают, что данный метод может быть использован только как ежегодный медицинский осмотр в начале годового цикла подготовки. Практически все тренеры указали, что не используют методы врачебного контроля, но хотели бы получить данные о состоянии здоровья своих спортсменов и их предрасположенности к заболеваниям и травмам. Столь узкое понимание значимости врачебного контроля говорит о недостаточных знаниях в этой области.

Несмотря на различные ответы тренеров о данных, которые бы они хотели бы получить при проведении медико-биологического контроля, почти все можно объединить по интересам: ответы работающих с квалифицированными легкоатлетами тренеров в той или иной степени сводились к простому и оперативному контролю за состоянием тех или иных систем организма (78,2%), а тренеры юных легкоатлетов предполагали определение перспективности своих подопечных (54,1%), однако некоторые тренеры даже затруднились ответить на данный вопрос (7%).

Результаты исследования показали, что тренеры активно применяют методы педагогического контроля, а резервом, который поможет улучшить контроль за эффективностью процесса подготовки в легкой атлетике, может служить повышение уровня врачебного и медико-биологического контроля. Для этого необходимо: изменить отношение тренеров к врачебному и медико-биологическому контролю; повысить уровень знаний и навыков в области врачебного и медико-биологического контроля в рамках курсов повышения квалификации; использовать простые, эффективные и, не требующие дорогостоящего оборудования, средства и методы медико-биологического контроля.

Литература:

1. Шубина Н.Г. Повышение профессионального мастерства: легкая атлетика: курс лекций / Н.Г. Шубина, М.С. Шубин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С. 113-133.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНИЙ-СПРИНТЕРОВ

Н.В. Вязовская

Научный руководитель доцент Н.Г. Шубина

Аннотация. Целью исследования являлось совершенствование методики тренировки бегуний-спринтеров в ДЮСШ. Выявлены особенности распределения тренировочной нагрузки различной интенсивности у юных бегуний на короткие дистанции.

Ключевые слова: спринтер, тренировочный процесс, короткие дистанции, динамика нагрузок, направленность нагрузок.

На первом этапе исследования был проведен анализ дневников тренировки ведущих бегуний Краснодарского края на предмет изучения параметров объема и направленности тренировочных нагрузок в возрасте от 14 до 19 лет, что позволило провести последующий расчет допустимых объемов тренировочных нагрузок испытуемых.

Педагогический эксперимент был проведен в естественных условиях тренировочного процесса на базе ДЮСШ № 2 города Краснодара. В состав контрольной и экспериментальной групп вошли девушки, специализирующиеся в беге на короткие дистанции.

Разрабатывая программу подготовки для спортсменок экспериментальной группы и определяя рациональную структуру тренировочных воздействий, мы основывались на распределении нагрузки скоростной направленности с учетом применения в определенных вариантах энергообеспечения. В контрольной группе девушки выполняли тренировочную нагрузку в соответствии с программой ДЮСШ определенного тренировочного этапа [1].

Для развития частоты и быстроты движений, особенно необходимых бегуням-спринтерам, рекомендуется в возрастной период от 15 до 16 лет применять до 23-25% от общего объема нагрузки упражнения анаэробно-алактатной направленности, используя бег с ускорением на дистанциях от 30 до 80 метров при интенсивности нагрузки от 96 до 100%. Для развития скоростной выносливости наиболее рационально использовать до 25% тренировочной работы анаэробно-гликолитической направленности, включая такие упражнения, как бег на дистанциях от 130 до 280 метров с интенсивностью от 91 до 96%. Не менее важна для бегуний на короткие дистанции тренировочная работа, способствующая развитию специальной выносливости, выполняемая в смешанном режиме энергообеспечения. Объем таких упражнений достигает 50%, и выполняется она с интенсивностью нагрузки до 91%.

Такое соотношение тренировочных нагрузок позволило испытуемым повысить показатели, определяющие уровень развития скоростных способностей и специальной выносливости, а также в целом поднять уровень скоростно-силовых возможностей. При этом спортсменки контрольной группы, в соответствии с программой ДЮСШ, выполняли упражнения скоростной направленности в различных режимах энергообеспечения в следующих объемах: 50% – 25% – 25%. Результаты исследования позволяют говорить о том, что необходимо тщательно планировать возможность применения специализированных средств спринтерской подготовки юных бегуний на короткие дистанции на ранних стадиях тренировочного этапа, чтобы избежать форсирования процесса подготовки.

Методика тренировочного процесса при обучении в тренировочных группах ДЮСШ 4-го года, предусматривающая пропорциональное планирование нагрузок скоростно-силового характера, – до 50% в соотношении к нагрузкам скоростного характера, и до 50% в различных режимах энергообеспечения способствует развитию физических способностей бегуний и улучшению спортивного результата в основном соревновательном упражнении.

Литература:

1. Шубина Н.Г. Особенности организации спортивной подготовки в детско-юношеской спортивной школе / Н.Г. Шубина, М.С. Шубин // Материалы научной и научно-

практической конференции ППС КГУФКСТ (21-25 мая 2018 г. г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 89-90.

ПРЕДСТАРТОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ

Ф.В. Григорьев

Научный руководитель доцент Н.Г. Шубина

Аннотация. Целью исследования являлось экспериментальное обоснование методики индивидуализации предстартовой подготовки спортсмена, специализирующегося в беге на 200 метров. В процессе исследования разработана и экспериментально обоснована методика индивидуальной предстартовой подготовки спортсмена уровня 1-го спортивного разряда.

Ключевые слова: бегун, предстартовая разминка, старт, отрезок дистанции, заданная скорость.

Анкетирование тренеров, работающих со спортсменами, специализирующимися в беге на короткие дистанции, показало, что у бегунов-спринтеров не существует единой схемы предстартовой подготовки, содержание разминки имеет существенные различия, как по длительности, так и по направленности выполняемых упражнений.

Анализ дневников тренировок 32 бегунов-спринтеров Краснодарского края уровня спортивной подготовленности от 1-го спортивного разряда до мастера спорта также не прояснил закономерность распределения в разминке тренировочных средств, их направленность и длительность выполнения.

На основе анализа основных направлений подготовки спортсменов высокого класса [1], была разработана методика проведения разминки бегуна-спринтера в условиях соревнований, а с целью апробирования разработанной методики был проведен педагогический автоэксперимент.

В процессе педагогического автоэксперимента предстартовая подготовка бегуна-спринтера выполнялась по следующей схеме: начало разминки за 80 минут до старта забега; 5-7 минут медленный бег; 10-15 минут общеразвивающие упражнения; 13-17 минут не менее 7-8 специальных беговых упражнений на дистанциях от 40 до 50 метров; бег на 100 метров с высокого старта с последующим ускорением на дистанции 70 метров по повороту; за 40 минут до старта выполняется ускорение на дистанции 150 метров с интенсивностью 95% от максимальной скорости бега; далее следует восстановление и отдых до выхода к старту; перед стартом дважды выполняется старт с применением стартовых колодок с последующим пробеганием отрезка дистанции 20 метров. Данный вариант разминки применялся автором работы в течение летнего соревновательного сезона 2017 года в семи стартах, основной акцент перед каждым стартом был направлен на преодоление с заданной скоростью (95% от максимальной) 150-метрового отрезка.

Одновременно с проведением автоэксперимента были проанализированы результаты выступлений в соревнованиях спортсменов уровня спортивной квалификации от 1-го спортивного разряда до кандидата в мастера спорта, применяющих стандартный вариант предстартовой подготовки, прирост результата в беге на 200 метров в период летнего соревновательного периода у данной группы бегунов статистически достоверен и составляет 0,06 секунды (0,26%).

В процессе применения индивидуального варианта предстартовой разминки, спортивный результат в беге на 200 метров у автора исследования статистически достоверно улучшился. В течение летнего соревновательного сезона прирост результата составил в среднем 0,26 секунды (1,07%), а результат личного рекорда вырос на 0,43 секунды (1,81%).

Литература:

1. Шубин М.С. Технологии спортивной подготовки в избранном виде спорта: легкая атлетика: Курс лекций / М.С. Шубин, Н.Г. Шубина. – Краснодар, КГУФКСТ, 2018. – С. 28-35.

К ВОПРОСУ О СОДЕРЖАНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

И.В. Захаров

Научный руководитель доцент С.П. Аршинник

Аннотация. В данной работе представлены результаты анализа мнений тренеров о содержании тренировочных занятий футболом детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: футбол, старший дошкольный возраст, федеральный стандарт спортивной подготовки, содержание тренировочных занятий.

Несмотря на то что предписываемый Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» возраст начала занятий данным видом составляет 9 лет [3], в настоящее время имеется значительное число научных публикаций, которые свидетельствуют о целесообразности начала занятий футболом в более раннем возрасте, в частности указывается старший дошкольный возраст [1-2]. Вместе с тем в литературе довольно фрагментарно представлены особенности тренировочного процесса по футболу детей данной категории. В этой связи целесообразно провести исследования для уточнения данного вопроса.

С целью выявления особенностей методики занятий футболом детей старшего дошкольного возраста нами проводился анкетный опрос 28 тренеров по футболу, средний профессиональный стаж которых составил $8,8 \pm 2,37$ лет. Вопросы анкеты касались следующих компонентов тренировочного процесса: количества занятий в неделю, продолжительности тренировочных занятий, а также их содержания.

Полученные в процессе обработки анкетных данных результаты свидетельствуют, что количество тренировочных занятий в неделю для старших дошкольников должно составлять от 2-х до 3-х занятий. Их продолжительность, по мнению экспертов, должна варьироваться от возраста занимающихся: у 5-летних не более 30-40 минут, а у 6-летних – до 50-60 минут.

По мнению специалистов, содержание тренировочных занятий у 5-6-летних детей должно включать следующие доступные им элементы футбола: передвижения игрока, удары по неподвижно лежащему мячу, остановки мяча, ведение мяча по прямой, подвижные игры с элементами футбола, а также игру по упрощенным правилам.

Полученные результаты позволяют скорректировать планы и программы подготовки юных футболистов.

Литература:

1. Курдюкова Е.А. Футбол в дошкольном возрасте: проблемы и решения / Е.А. Курдюков, М.Б. Бойкова, Б.Ф. Курдюков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 4. – С. 18-24.

2. Метод оценки организации тренировочного занятия с учетом параметров физической нагрузки юных футболистов в группах начальной подготовки / М.Р. Григорьян, Л.А. Якимова, В.В.Суворов // Физическая культура, спорт – наука и практика: научно. – Краснодар. – 2017. – № 3. – С. 33-39.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол. Утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 34. – М.: Издательство стандартов, 2018. – 24 с.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
МАЛЬЧИКОВ – УЧАЩИХСЯ ГИМНАЗИИ № 36 ГОРОДА КРАСНОДАРА**

Е.А. Кирбабина

Научный руководитель доцент С.П. Аршинник

Аннотация. В публикации представлен анализ физической подготовленности мальчиков – учащихся МАОУ гимназия № 36 города Краснодара.

Ключевые слова: мониторинг, физическая подготовленность, показатели физической подготовленности, Комплекс ГТО.

Известно, что процесс планирования физического воспитания должен основываться на исходных данных, которыми, прежде всего, являются показатели физической подготовленности [1]. Для получения исходных показателей применяется мониторинг физической подготовленности, который регулярно, дважды в год, проводится в гимназии № 36 города Краснодара.

По результатам мониторинга, проводившегося в октябре 2018 года, был определен уровень физической подготовленности мальчиков, учащихся 2-11 классов. Общее количество обследованных школьников составило 148 человек. Уровень физической подготовленности определялся на основании следующих показателей: бег на 30 и 60 м; смешанное передвижение на 1000, 1500 и 2000 м; челночный бег 3x10 м; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук (подтягивание) в висе на высокой перекладине; поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Полученные в ходе исследования данные сопоставлялись с модельными значениями, которые соответствовали нормативам ВФСК ГТО в диапазоне от бронзового до серебряного знака отличия [2].

Анализ полученных данных свидетельствует, что должным (модельным) значениям соответствуют лишь два показателя из семи, а именно: показатели челночного бега (в среднем, 101,3% должного уровня) и показатели поднимания туловища за 1 мин (в среднем, 126,0%).

В то же время недостаточно сформированными в начале 2018-2019 учебного года следует признать следующие параметры физической подготовленности мальчиков и юношей МАОУ гимназии № 36: скоростные и скоростно-силовые способности (соответственно, 99,8 и 99,2% от должного уровня), выносливость (96,6%), гибкость (83,0%), а также собственно силовые способности (79,2%).

В целом, по итогам суммарных показателей, школьники гимназии в начале учебного года способны выполнить предложенные нормативы на уровне 97,8% от должного.

На основе проведенного обследования учителям физической культуры МАОУ гимназия № 36 были предложены рекомендации для коррекции процесса физической подготовки школьников.

Литература:

1. Аршинник С.П. Мониторинг физического состояния: учебное пособие / С.П. Аршинник. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 76 с.

2. Тхорев В.И. Оценка физической подготовленности школьников в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник, Г.А. Бугаев //Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 18. – № 1. – С. 67-72.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ БАРЬЕРНОГО БЕГА СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ И СРЕДНЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

А.А. Клещенок

Научный руководитель доцент Н.Г. Шубина

Аннотация. В данной работе исследуются отдельные параметры техники барьерного бега спортсменок высокой и средней квалификации с целью выявления недостатков в технической подготовленности и в подборе индивидуальных средств и методов для совершенствования элементов техники преодоления барьера.

Ключевые слова: барьерный бег, кинограмма, биомеханический анализ, угловые параметры техники, специальные упражнения.

Для определения характерных особенностей техники барьерного бега на 100 метров были проанализированы кинограммы ведущих спортсменок мира: Чернышевой Е., Загорчевой Г., Нарожиленко Л., Донковой Й., Ошкенац К. и пяти спортсменок уровня мастера спорта, членов сборной команды Краснодарского края.

Биомеханическому анализу подверглись следующие угловые параметры техники: постановка ноги на отталкивание перед барьером, отталкивание толчковой ноги перед барьером, наклон туловища в момент отталкивания перед барьером, сгибание маховой ноги в коленном суставе в момент отталкивания, постановка маховой ноги после схода с барьера, сгибание толчковой ноги в голеностопном суставе в момент перехода через барьер, сгибание маховой ноги в момент входа на барьер, сгибание маховой ноги в голеностопном суставе в момент атаки барьера. Основываясь на данных анализа кинограмм, полученные результаты позволяют говорить о наличии как различий, так и сходства в основных угловых параметрах техники высококвалифицированных барьеристок. По нашему мнению, данные различия обусловлены уровнем физической подготовленности и индивидуальными особенностями техники [1, 2].

Сравнительный анализ кинематических параметров основных технических элементов барьерного бега высококвалифицированных бегуний и спортсменок средней квалификации показал, что наиболее значимыми являются различия в трех показателях: угле сгибания маховой ноги в коленном суставе в момент отталкивания (+ 27,2 °), угле постановки маховой ноги после схода с барьера (+ 10,6 °), угле сгибания маховой ноги в коленном суставе в момент входа на барьер (+ 6, 6 °).

С целью коррекции техники преодоления барьера спортсменок средней квалификации, была разработана и внедрена в тренировочный процесс программа технической подготовки, включающая комплекс специальных упражнений и методических приемов, способствующих изменению этих технических параметров. Экспериментально доказана эффективность применения программы. Так, угол сгибания маховой ноги в коленном суставе в момент отталкивания снизился на 13°; угол постановки маховой ноги после схода с барьера увеличился на 6°; угол сгибания маховой ноги в коленном суставе в момент входа на барьер практически стал равным среднему значению ведущих барьеристок мира.

Литература:

1. Задорожная, В.Э. Динамика длины барьерного шага в беге на 400 метров с барьерами у женщин / В.Э. Задорожная, Н.Г. Шубина, М.С. Шубин /Тезисы докладов XXXXI научной конференции студентов и молодых ученых ВУЗов Южного Федерального округа (декабрь 2013 – март 2014 года) г. Краснодар: материалы конференции. – Ч. II. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – С. 55 – 56.

2. Шубина, Н.Г. Исследование соревновательной деятельности многоборков в барьерном беге на различных этапах мастерства / Н.Г. Шубина, М.А. Банникова, В.В.

Карпетов / Сборник научных трудов, посвященных 75-летию КубГУ. – Краснодар: КубГУ, 1995. – С. 16.

Аннотация. В публикации раскрываются проблемы повышения уровня физической подготовленности студенческой молодежи посредством внедрения в учебный процесс вузов испытаний ВФСК ГТО.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, испытания, рабочие программы, тесты, студенты.

Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» требует от образовательных организаций повышения всех видов физкультурно-спортивной деятельности [2].

Анализ научной и научно-методической литературы показал, что в образовательной среде высших учебных заведений, несмотря на то что время обучения в высшем учебном заведении является одним из периодов наиболее активного совершенствования личности, не выявлены единые для всех направлений и профилей подготовки критерии и уровни физкультурно-спортивной деятельности [1].

Целью исследования являлось определение основных проблем внедрения ВФСК ГТО в программы дисциплины «Физическая культура и спорт» высшего учебного заведения.

Несмотря на то что ВФСК «Готов к труду и обороне» активно внедряется на территории Российской Федерации, ежегодно увеличивается процент населения, выполнивших требования комплекса на отличительные знаки, вопросы внедрения испытаний ВФСК ГТО в учебные программы многих высших учебных заведений пока находятся в стадии обсуждения.

Основными проблемами внедрения ВФСК «Готов к труду и обороне» в рабочие программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в образовательных учреждениях высшей школы являются:

- слабая пропаганда здорового образа жизни, и как следствие отсутствие у обучающихся мотивации к подготовке и сдаче испытаний комплекса;
- недостаточное развитие материально-спортивной базы вузов;
- отсутствие специалистов должного уровня, нежелание педагогов пересматривать свое отношение к преподаваемой дисциплине, консервативный, не творческий подход к преподаванию дисциплины;
- применение преподавателями устаревших средств оценки уровня подготовленности обучающихся.

Решением проблемы повышения уровня физической подготовленности студентов высших учебных заведений может стать адаптирование рабочих программ по дисциплине «Физическая культура и спорт» к испытаниям ВФСК ГТО в соответствии с требованиями определенных ступеней.

Литература:

1. Ткаченко О.С. Анализ готовности студентов непрофильных направлений подготовки КГУФКСТ к выполнению испытаний ВФСК ГТО / О.С. Ткаченко, Н.Г. Шубина, М.С. Шубин / Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2018 г. г. Краснодар): материалы конференции. – Краснодар, КГУФКСТ, 2018. – часть 2. – 72 с.

2. Шубина Н.Г. Особенности подготовки учащихся начальной школы к сдаче испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» / Н.Г. Шубина, М.С. Шубин // Современные стратегии развития легкоатлетического спорта в России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (г. Волгоград, 19-20 октября 2017 г.). – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. – С. 106-109.

К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ФИНАЛЬНОЙ ФАЗЕ МЕТАНИЯ КОПЬЯ

Э.С. Маилова

Научный руководитель доцент Н.Г. Шубина

Аннотация. В публикации представлен аналитический обзор технических действий в фазе финального усилия у спортсменов различной спортивной квалификации.

Ключевые слова: метание копья, техника, ударная постановка ноги, скрестный шаг, тренер.

В финальной фазе метания возникают немалые трудности в измерении двигательных характеристик, и связано это с тем, что техника метания копья представляет собой весьма сложную структуру движения, с точки зрения биомеханики обусловленную большой скоростью разбега и короткой по времени и сложнейшей по координации финальной фазой движения [1].

В метании копья преобладает ударная постановка, и показатели динамики опорных реакций высококвалифицированных метателей существенно ниже, чем у спортсменов массовых разрядов. При метании таких снарядов, как мяч, спортивный снаряд (граната) и копье внешняя структура технических действий одинакова, но внутренне имеет значительные отличия. Мяч имеет наименьший вес из всех снарядов (всего 150 граммов), поэтому скорость выполнения метания увеличивается, и в работу не включаются активно ноги. Именно поэтому следует включать в тренировочный процесс, для отработки хлестообразного движения руки, метание мяча и других легких снарядов, однако выполнять такие упражнения не рекомендуется в соревновательном периоде подготовки, так как это может спровоцировать искажение техники выполнения броска.

Очень важно для метателя сохранить двухопорное положение после выполнения скрестного шага, что будет способствовать успешному выполнению фазы «захвата снаряда». Левая нога при правильном выполнении метания играет роль своеобразного «стопора» и не должна сгибаться в коленном суставе. Часто на этапе начального обучения технике метания тренеры не обращают внимание на выполнение данного технического показателя, что приводит к заучиванию нерациональной техники финальных действий.

Квалифицированные метатели до выпуска снаряда активно взаимодействуют правой ногой с опорой. Спортсмены массовых разрядов «снимают» правую ногу либо перед постановкой левой ноги на опору, либо непосредственно в момент ее постановки, что не позволяет им выполнить один из ключевых технических элементов финального усилия – «взятие снаряда на себя» и, как следствие, приводит к метанию снаряда одной рукой без включения в работу ног. В момент выпуска снаряда у высококвалифицированных атлетов нагрузка правой ноги на опору достигает по вертикали 200 кг и по горизонтали 120 кг, у спортсменов массовых разрядов эти показатели значительно выше и составляют соответственно 300 и 320 кг [2].

Анализируя вышеизложенное, мы можем сделать вывод, что для выявления недостатков в технике метания копья необходим детальный анализ динамики взаимодействия спортсмена с опорой.

Литература:

1. Зотеев Е.И. Взаимосвязь показателей скоростно-силовой подготовленности со спортивным результатом метателей копья II-III спортивного разряда / Е.И. Зотеев, Н.Г. Шубина, М.С. Шубин // Тезисы докладов XXXXI научной конференции студентов и молодых ученых ВУЗов Южного федерального округа (декабрь 2013 – март 2014 года) г. Краснодар: материалы конференции. – Ч. I. – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – С. 42-43.

2. Хасин Л.А. Расчет кинематических и динамических характеристик в метании копья / Л.А. Хасин. – Малаховка: МГАФК, 2012. – С. 162-191.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ МАОУ СОШ № 96 г. КРАСНОДАРА

Г.А. Ненов

Научный руководитель доцент С.П. Аршинник

Аннотация. В данной публикации рассматриваются показатели физической подготовленности учащихся МАОУ СОШ № 96 г. Краснодара.

Ключевые слова: мониторинг, физическое развитие, физическая подготовленность, Комплекс ГТО, модельные значения.

Известно, что планирование в любой области деятельности должно осуществляться на основе исходной информации. Данную информацию можно получить посредством применения мониторинга. Не является исключением и планирование процесса физического воспитания, который должен осуществляться на основе мониторинга физического состояния занимающихся. На уроках физической культуры это, прежде всего обеспечивается посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности обучающихся. Такой мониторинг на протяжении многих лет осуществляется в МАОУ СОШ № 96 г. Краснодара.

В начале 2018-2019 учебного года в обследовании физического развития и физической подготовленности приняли участие 1122 учащихся (591 мальчик и 531 девочка) данной образовательной организации. Для определения уровня физического развития у испытуемых измеряли длину и массу тела, окружность грудной клетки, а также определяли весоростовой индекс. Полученные результаты сопоставлялись с должными значениями, принятыми за 100%. В качестве тестов для определения уровня физической подготовленности использовались двигательные задания, соответствующие испытаниям современного Комплекса ГТО. Также принятые за 100% модельные значения соответствовали бронзовому знаку отличия ВФСК ГТО [2]. Результаты мониторинга представлены в таблице.

Таблица – Соответствие результатов мониторинга модельным значениям

Показатели Пол	Физическое развитие	Физическая подготовленность
Мальчики	100,8%	98,0%
Девочки	100,6%	100,4%
Итого	100,7%	99,2%

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют, что у мальчиков (юношей) и девочек (девушек) уровень физического развития соответствует нормативным данным [1]. В то же время показатели физической подготовленности соответствуют модельным величинам только у девочек (девушек), тогда как у мальчиков (юношей) он не достигает должных величин. Таким образом, итоговый показатель общей физической подготовленности учащихся рассматриваемого учебного заведения составляет 99,2%.

На основании полученных нами данных целесообразно внести коррективы в процесс планирования физической подготовки учащихся мужского пола с целью повышения его эффективности.

Литература:

1. Мониторинг физического состояния: учебное пособие / С.П. Аршинник. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 76 с.
2. Тхорев В.И. Оценка физической подготовленности школьников в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник, Г.А. Бугаев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта – Т. 18. – № 1. – С. 67-72.

**ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ БЕГОВЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ
В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОНТРОЛЕ ЗА ДИНАМИКОЙ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕГА НА 60
МЕТРОВ С НИЗКОГО СТАРТА У ДЕВУШЕК III-II СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ**

Т.В. Ходакова

Научный руководитель доцент В.П. Бондаренко

Аннотация. Начальный этап подготовки девушек, специализирующихся в спринте, характеризуется разнообразием тренировочных средств, направленных на воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, скоростно-силовой подготовки, гибкости и т.д. [1]. Беговые упражнения, в данном случае, занимают одно из важнейших мест [2, 4] кроме использования этих средств подготовки необходим строгий учет не только объемов беговых отрезков, но и интенсивность их пробегания на различных этапах годового цикла [3].

Ключевые слова: педагогический контроль, интенсивность, беговые средства подготовки, «сменные» дистанции.

Педагогические наблюдения проводились на основных этапах 3-летнего цикла подготовки девушек, имеющих III и II спортивные разряды в беге на 60 и 200 метров, фиксировались результаты на данных дистанциях, показания в зимних и летних соревнованиях. Для педагогического контроля за объемами интенсивностью беговой подготовки использовались отрезки 60, 100, 200 и 300 метров с низкого старта. Интенсивность пробегания отрезков 60-300 метров находилась в диапазоне от 80-85% от лучших результатов в базовых осенних этапах. В недельных циклах подготовки были предложены следующие объемы данных контрольных отрезков: 60 м. – 4-6 раз; 100 м. – 3-4 раз; 200 м. – 2-3 раз; 300 м. – 2 раза.

Динамика результатов в беге на 60 метров с низкого старта представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика результатов в беге на 60 метров с низкого старта
в 3-летнем цикле подготовки

№ п/п	Годичный цикл подготовки	Зимний соревновательный период	Летний соревновательный период	t	p
1	2015/2016	9,20 ± 0,32	8,79 ± 0,35	1,2	>0,05
2	2016/2017	9,12 ± 0,30	8,74 ± 0,29	4,44	<0,05
3	2017/2018	8,30 ± 0,14	8,01 ± 0,11	5,11	<0,05

Данная информация показывает хорошую, на наш взгляд, динамику результатов в беге на 60 метров с низкого старта.

Предложенный объем и интенсивность беговых средств на отрезках 60-300 метров с возрастающей интенсивностью 80, 82, 85% от лучших результатов осеннего базового этапа для каждого годового цикла подготовки является оптимальными, а в совокупности с другими средствами подготовки позволил тренеру контролировать содержание тренировочного процесса девушек данной квалификации.

Литература:

1. Абросимов В.В. Использование в тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции комплекса «облегчающее лидирование» / В.В. Абросимов. – М., 2008. – 234 с.
2. Бакрадзе Т.А. Развитие максимальной скорости бега спринтеров / Т.А. Бакрадзе. – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 322 с.
3. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов / Б.В. Валик. – М.: физ. культура и спорт, 2004. – 167 с.
4. Мекрикадзе В.В. О профессии тренера, поиске идей в тренировке спринтеров. / В.В. Мекрикадзе. – М: физ. культура и спорт, 2010. – 122 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

И.А. Целещева

Научный руководитель доцент Н.Г. Шубина

Аннотация. В публикации представлены материалы исследования эффективности методики обучения технике спринтерского бега с использованием специально-подводящих упражнений.

Ключевые слова: специальные упражнения, длина и частота беговых шагов, скорость бега, техническая подготовленность.

В процессе исследования проведен анализ современного состояния вопросов, связанных с обучением, совершенствованием техники спринтерского бега, а также эффективностью применения в процессе обучения специальных упражнений, на основании которого разработана и внедрена в тренировочный процесс спортсменов в возрасте 12-13 лет методика обучения технике бега с применением специально-подводящих упражнений, направленных на эффективное овладение ключевыми элементами техники, включающая: 1) упражнения, выполняемые без продвижения: движения руками как во время бега с изменением частоты, бег с высоким подниманием бедра с опорой руками о барьер (темп выполнения задан звуколидером), беговые движения ногами в положении лежа на спине с максимальной скоростью, имитация движения маховой ноги в положении стоя на толчковой ноге; 2) упражнения, выполняемые с продвижением: «семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра с «загребаящей» постановкой ноги на отталкивание, бег с «захлестом» голени, бег прыжками с максимальной частотой отталкиваний, бег по прямой линии с различной скоростью, бег по наклонной дорожке с выходом на прямую часть; 3) упражнения для корректировки длины и частоты беговых шагов: бег с ходу на отрезке 20 метров с наибольшим или наименьшим количеством беговых шагов, бег по разметкам (расстояние определяется в зависимости от роста спортсмена), бег с разной длиной и частотой беговых шагов через невысокие препятствия высотой от 10 до 15 сантиметров [1].

В процессе исследования проведен педагогический эксперимент с участием спортсменов 3-го спортивного разряда (12-13 лет). В контрольной группе тренировочный процесс строился по стандартной методике обучения технике бега, в экспериментальной группе использовалась разработанная авторами работы методика обучения технике бега с преимущественным применением упражнений, выполняемых в строго определенных параметрах.

По окончании исследования в экспериментальной группе выявлено более рациональное сочетание частоты и длины беговых шагов, что обусловило и более высокие показатели в достижении скорости бега – 7,51 м/с по окончании эксперимента, в контрольной группе – 7,19 м/с. В экспериментальной группе различие показателей до и после эксперимента составило 0,25 с ($P < 0,05$), в контрольной группе 0,2 с ($P > 0,05$). Статистически достоверные и более высокие показатели скорости бега и времени пробегания соревновательной дистанции 60 метров с высокого старта в экспериментальной группе объясняются повышением уровня именно технической подготовленности испытуемых, что доказывает эффективность предложенной методики использования в тренировочном процессе специально-подводящих упражнений для формирования рациональной структуры движений в спринтерском беге у детей 12-13 лет.

Литература:

1. Ротков Ф.А. Характеристика длины бегового шага у спринтеров 12-14 лет / Ф.А. Ротков, Н.Г. Шубина, М.С. Шубин / Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2018 г. г. Краснодар): материалы конференции. – Краснодар, КГУФКСТ, 2018. – Часть 2. – 67 с.

ОБОСНОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА 800 МЕТРОВ У БЕГУНИЙ СРЕДНЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ
Старший преподаватель А.А. Ясюк

Аннотация. В результате исследований была изучена динамика тренировочных нагрузок различной энергетической направленности в годичном цикле подготовки бегуний на средние дистанции и разработана модель прогнозирования уровня результатов в беге на 800 м по результатам в контрольных испытаниях и объемам выполненных нагрузок.

Ключевые слова: динамика тренировочных нагрузок, бег на 800 м, спортивный результат, контрольные испытания.

В процессе анализа и обобщения специальной литературы мы определили, что изучению соотношения тренировочных нагрузок различной направленности у бегуний на средние дистанции посвящено большое количество исследований [1]. Однако в имеющейся литературе мы обнаружили незначительное количество исследований, связанных с изучением особенностей подготовки спортсменов средней квалификации (1-2 разряда).

В течение исследования нами была изучена динамика тренировочных нагрузок различной энергетической направленности в годичном цикле подготовки у бегуний на средние дистанции невысокой квалификации; проанализированы у испытуемых изменения результатов в контрольных тестах, благодаря которым мы видим уровень общей и специальной выносливости. В результате этого мы смогли сделать выводы, что ведущую роль в подготовке бегуний на средние дистанции занимают нагрузки аэробного характера, таким образом, последующие места занимают аэробно-анаэробные, анаэробно-гликолитические и анаэробно-алактатные нагрузки [2].

Полученная достоверная положительная взаимосвязь между результатами в контрольных испытаниях, в результате которых мы можем видеть уровень общей и специальной выносливости, свидетельствует о том, что у бегуний на 800 м средней квалификации вклад аэробных и анаэробно-гликолитических потенциалов в уровень спортивных достижений приблизительно одинаков [3].

На основании результатов используемых в исследовании контрольных испытаний и объемов выполненных нагрузок различной энергетической направленности прогнозировать у избранного контингента бегуний уровень спортивных достижений на дистанции 800 м.

Литература:

1. Бондаренко В.П. Отбор и прогнозирование результатов в беге. – Краснодар: КГАФК, 1993. – 35с.
2. Ромачук А.П. Вегетативное обеспечение кардиореспираторной системы спортсменов различных специализаций [Текст] / А.П. Ромачук, А.М. Овчарек, И.А. Браславский // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7. – С. 48-50.
3. Ясюк А.А. Прогнозирование уровня спортивных достижений у бегуний на средние дистанции // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2012. – №1. – С. 233-236.

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПЛАВАНИЯ, ПАРУСНОГО И ГРЕБНОГО СПОРТА

УДК 797.253

ПОДГОТОВКА ВАТЕРПОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ

П.Ю. Васильковский, М.С. Малиновский
Научный руководитель доцент К.С. Пигида

Аннотация. В данной работе рассматривается проблема подготовки ватерполистов к соревнованиям в закрытых помещениях.

Ключевые слова: водное поло, ватерполисты, соревнования, подготовка, закрытое помещение.

Водное поло – единственный командный игровой вид спорта на воде. Жесткий и контактный вид с интересной историей. С 1990 входит в состав олимпийских видов спорта. Водным поло занимаются люди, обладающие отличной физической подготовленностью, для поддержания которой необходимо ее постоянное совершенствование путем различного рода тренировок. Существует множество методик и способов тренировочного процесса: стандартные тренировки на воде, с освоением и совершенствованием технических действий и специальных навыков, тренировки в условиях закрытых помещений.

Для чего нужны тренировки в закрытых помещениях? Их необходимость заключается в более детальном рассмотрении как технических, так и тактических действий ватерполистов. Подготовка в закрытых помещениях позволяет освоить (на начальном этапе обучения), а позже совершенствовать навыки и игровые действия. Наиболее часто используются упражнения с мячом на овладение техники работы кисти (отработка различных пасов, отработка ударов по воротам) с использованием медицинболов, упражнения в парах с элементами борьбы, упражнения со штангой (присед) для более мощного «жима» ногами на воде. Помимо упражнений для улучшения специальных технических действий, используются занятия по тактической подготовке с использованием тактической доски, на которой рассматриваются различные варианты ведения игры. После все навыки и знания, полученные в ходе занятий в закрытых помещениях, переносятся и отрабатываются непосредственно в воде.

Особое место в подготовке ватерполистов в закрытых помещениях занимает общая физическая подготовка спортсменов. Для повышения результатов, необходимо постоянно улучшать показатели силы, выносливости, ловкости и быстроты. Именно для этого используются отжимания от пола, приседания, челночный бег, подтягивания, жим штанги лежа, велотренажеры и беговые дорожки. Упражнения благоприятно воздействуют на весь опорно-двигательный аппарат, повышают силу и выносливость скелетных мышц спортсменов.

Тренировка ватерполистов в закрытых помещениях при подготовке к соревнованиям является неотъемлемой частью подготовительного процесса. Во время этих тренировок ватерполисты уделяют наибольшее внимание выработке рациональной структуры техники и координации движений, что позволяет достичь наивысших результатов.

Литература:

1. Кабанов А.А. Водное поло – эффективный путь к здоровью // Труды XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (24-26 ноября 2016, Санкт-Петербург). – СПб., 2016. Том 11. – № 1. – С. 396-402.

2. Фролов С.Н. Методика обследования и диагностика ТТП соревновательной деятельности ватерпольных команд высокой квалификации. Метод. Рекоменд. Для

студентов РГАФК. – М., 2000. – 17 с.

3. Чернов В.Н. Контрольные тесты показателей технической и специальной плавательной подготовленности ватерполистов в процессе многолетней подготовки: Метод. Рекомендации для студентов и слушателей факультета усовершенствования ГЦОЛИФКа / В.Н. Чернов, С.В. Голомазов, М.И. Кочубей. – М., 1988. – С. 22.

ОСОБЕННОСТИ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ВОДНОМ ПОЛО

П.Ю. Васильковский, М.С. Малиновский
Научный руководитель доцент К.С. Пигида

Аннотация. В данной работе рассматриваются вопросы командного взаимодействия между игроками водного поло. Особенности взаимодействия между игроками спортивной команды по водному поло являются одним из факторов для достижения наивысшего результата.

Ключевые слова: команда, взаимодействие, особенности, водное поло.

Команда по водному поло, как и любая другая команда, представляет собой формальное объединение с общими целями и интересами. Члены команды находятся в зависимости от решений и действий друг друга, а также несут ответственность за все совершенные действия. Ошибка одного игрока влечет за собой следующие ошибки партнеров по команде.

Водное поло – жесткий контактный вид спорта, где необходимо молниеносно принимать решения, основанные на знаниях и умениях, полученных в ходе тренировочного процесса, где, в свою очередь, отрабатываются не только технические действия, но и «ментальная связь» между игроками. Профессиональные команды, демонстрирующие наивысшие результаты на мировой арене, проводят игры практически в тишине, так как действия игроков доведены до автоматизма, что позволяет «чувствовать» партнера по команде без использования слов.

Для достижения такого уровня взаимосвязи между игроками, перед тренерами стоит задача создания благоприятной обстановки на тренировках, так как тренировочный процесс без негативных факторов является одним из факторов успешного выступления команды. Это способствует повышению работоспособности игроков, а также взаимопониманию действий друг друга (пас отдается не смотря на принимающего игрока, появляется возможность удара без обработки мяча и др.). Соответственно, ухудшение психологического климата в команде может привести к снижению результатов как отдельных игроков, так и команды в целом. К действиям по совершенствованию командного взаимодействия ватерполистов можно отнести: введение командных ритуалов, неформальных встреч, внедрение девиза или гимна команды, который озвучивается перед каждой игрой.

Взаимодействие игроков в команде ватерполистов – сложный тактический и психологический процесс, требующий усилий как со стороны тренера, так и самоотдачи от игроков. Данный процесс играет значимую роль в достижении результата. После анализа выступлений ведущих стран мира, таких как Черногория, Венгрия и Испания, можно убедиться в значимости взаимопонимания между игроками.

Сплоченная и понимающая друг друга команда потенциально является на уровень выше команд, в которых отсутствует высокий уровень сплоченности игроков.

Литература:

1. Казин Э.М. Практикум по психофизиологической диагностике / Э.М. Казин. – М.: Владос, 2000. – 128 с.
2. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Д.А. Денисенко

Научный руководитель преподаватель А.В. Погожев

Аннотация. В работе представлены факторы, определяющие эффективность и содержания процесса обучения плаванию на начальном этапе. Учет данных факторов позволит тренеру эффективно подбирать средства и методы обучения плаванию.

Ключевые слова: плавание, факторы, начальный этап, обучение, опрос.

Эффективное построение тренировочного процесса и получение положительного результата по обучению плаванию на начальном этапе на сегодняшний день являются актуальной темой. Решение этих задач связано с выявлением факторов, определяющих высокую эффективность обучения плаванию [1, 2]. Для определения факторов было проведено исследование в форме опроса. В исследовании приняли участие тренеры водно-оздоровительного центра «Гармония» и фитнес-клуба «Orange Fitness». Всего было опрошено 23 тренера, имеющих опыт работы по обучению плаванию более 10 лет.

Респондентам было предложено расставить по рейтингу (от 1 до 8) факторы, определяющие эффективность обучения плаванию на начальном этапе. Ранговая структура факторов была распределена следующим образом. 18,5% респондентов выделяют на первое место способность спортсмена удерживать на воде горизонтальное положение тела, на второе место 17,3% тренеров выдвигают фактор свободного владения навыком дыхания с акцентом на выдох в воду, далее – 15,4% выдвигают психическую и физическую подготовленность, 14,2% – фактор высокого развития показателя гибкости и подвижности суставов, 10,8% фактор наличия высокоразвитых координационных способностей и согласования движений во время плавания, 9,6% – фактор хорошо развитого умения расслаблять мышцы во время плавания, и на последнем месте 6,5% – отсутствие страха воды.

Таким образом, в результате проведенного исследования были выявлены наиболее значимые факторы, определяющие эффективность обучения плаванию на начальном этапе. Учет данных факторов позволит тренеру эффективно подбирать средства и методы обучения плаванию.

Литература:

1. Карпенко Е.Н. Плавание: методы обучения / Е.Н Карпенко, Т.П. Коротнова. – Москва: Педагогическое общество России, 2015. – 44 с.
2. Погребной А.И. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание / А.И. Погребной. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 144 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ

Д.Ю. Елькин

Научный руководитель доцент К.С. Пигида

Аннотация. В представленном тезисе рассматриваются вопросы, касающиеся особенностей организации оздоровительных занятий с детьми дошкольного, младшего школьного возраста. Особенности подбора упражнений и заданий, направленных на повышение эмоционального фона занятий и снижение монотонности.

Ключевые слова: оздоровительная тренировка, методика, обучение, результат, аэробика, функциональная подготовка.

Использование в ходе занятий плаванием в условиях оздоровительных и фитнес-центров, упражнений с элементами аквафитнеса, игр и дистанционного плавания, качественно повышает интерес занимающихся и способствует овладению техникой плавания [1, 2].

Оздоровительная тренировка для детей по плаванию в условиях фитнес-центра на этапе начального обучения плавания носит в основном развлекательный и игровой характер [3]. Для того чтобы тренировка приносила результаты и не была скучной и не интересной для детей нужно использовать разные методики обучения и вносить разнообразие в тренировочный процесс. Применение в фитнес-центре разработанной нами методики позволило детям разных уровней подготовленности освоить спортивные способы плавания.

После использования нашей методики физические качества и показатели общей выносливости возросли в несколько раз. В контрольной группе с большей долей достоверности ($p < 0,001$) возросли показатели скоростных способностей на 25,3 с, координационных способностей – 0,76 с, скоростно-силовых способностей – 24,4 см, остальные показатели изменялись с меньшей степенью достоверности.

Литература:

1. Аришин А.В. Формирование и контроль техники плавания на первом году обучения в спортивных школах: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2002. – 18 с.
2. Давыдов А.С. Морфофункциональные показатели юных спортсменов различных специализаций и их физическая работоспособность / А.С. Давыдов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – №6. – М., 2013. – 7 с.
3. Погребной А.И. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 144 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ В РЕШЕНИИ ВОПРОСА ВОДОБОЯЗНИ У ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ОСВОЕНИЯ С ВОДОЙ

А.А. Зайцева

Научный руководитель доцент Е.А. Сальникова

Аннотация. Для решения вопроса водобоязни у детей 4-5 лет предлагается методика проведения занятий по плаванию с акцентом на выполнение специальных, корректирующих поведение в воде упражнений, упражнений на суше, формирующих представление о движении, четкие командные установки, влияющие на эмоциональный фон занятия и дисциплину, присутствие тренера в воде. Выявлен более устойчивый интерес и мотивация к регулярным занятиям плаванием, в результате применения данной методики.

Ключевые слова: плавание, дошкольники, методика обучения, водобоязнь.

Вопросы первого знакомства с водной средой и сегодня носят актуальный характер. Этому уделяется должное внимание специалистов в данной области. Повышенный интерес проявляется в дошкольном возрасте, в силу его благоприятных объективных возможностей. Наши исследования проходили на базе бассейна КГУФКСТ ВОЦ «Гармония». Было исследовано 24 ребенка в возрасте 4-5 лет, которые составили контрольную и экспериментальную группы. Занятия проводились 3 раза в неделю по 40 минут. Дети контрольной группы осваивали навык плавания по методике, предложенной Т.И. Осокиной. Дети экспериментальной группы занимались по разработанной нами программе. Занятие проводилось на суше и в воде. В адаптированной для данного возраста форме дети знакомились с водной средой, ее особенностями и тем, как безопасно находиться в ней. Посредством установок и имитационных упражнений формировалось представление об изучаемых движениях в воде.

Для уверенности тренер управлял группой, находясь в воде. Это способствовало слаженности в действиях детей уже с первого занятия.

Применяя разработанную программу, дети экспериментальной группы без особых негативных эмоций вошли в воду и активно выполняли упражнения. Большая часть детей вошла в воду самостоятельно, 18% из них – уверенно без посторонней помощи, 34%, заходя в воду, проявили неуверенность. Остальные дети 28%, при входе в воду проявили страх, но четкие действия тренера способствовали быстрой адаптации детей в воде уже на первом занятии. Практически все дети выполнили задания, не испытывая при этом дискомфорт. В контрольной группе сложилась несколько другая картина. 21% вошли в воду безбоязненно, 69% вошли в воду, но проявляли неуверенность, страх, 10% занимающихся не вошли в воду на первом занятии.

Таким образом, предложенная нами программа решает вопросы преодоления водобоязни у детей уже с первых занятий в воде, повышает эффективность и качество самого процесса обучения, формирует более устойчивый интерес и мотивацию к занятиям плаванием у детей 4-5 лет.

Литература:

1. Алешкин Е.И. Использование наиболее эффективных методических подходов при обучении детей плаванию // Физическая культура в школе. – 2014. – № 8. – С. 28-30.
2. Бажев А.З. Использование дополнительных средств при обучении плаванию // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – № 4-3. – С. 20-22.
3. Сальникова Е.А. Особенности методики обучения плаванию дошкольников с учетом преодоления водобоязни // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (21-27 июня 2016 года, г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 39-41.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА-ЭРГОМЕТРА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПЛОВЦОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Е.В. Иванова

Научный руководитель доцент А.В. Аришин

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы совершенствования специальных физических качеств юных пловцов с использованием специального тренажера-эргометра. В начале и в конце исследования были проведены контрольные тестирования, в результате которых была получена положительная динамика изучаемых физических качеств у юных пловцов.

Ключевые слова: юные пловцы, исследование, специальные физические качества, тренажер-эргометр.

Специальная физическая подготовка является основой в подготовке пловцов, начиная с тренировочного этапа 2 года и заканчивая этапом ВСМ, так как она включает упражнения, направленные на развитие тех мышечных групп, которые выполняют основную нагрузку при плавании. Эти средства подразделяются на соревновательные и специально-подготовительные. Вторыми, в свою очередь, являются упражнения, сходные по специфике проявляемых качеств с соревновательными. Это плавание по элементам, с отягощениями, работа на тренажерах [1]. Одним из самых эффективных средств совершенствования специальных физических качеств, таких как силовая выносливость, скоростная выносливость, являются упражнения на гребковых тренажерах.

В исследовании, проводимом в сентябре 2018 года в период аэробно-силового мезоцикла, приняли участие 16 юных пловцов тренировочного этапа 2-3-го года. Было проведено тестирование физических качеств при помощи тренажера-эргометра [2]. Пловцы были разделены на 2 группы. Первая группа выполняла тренировки на суше с акцентом на ОФП, вторая – на СФП. Юными пловцами выполнялись тренировочные серии с работой на тренажере-эргометре в течение 3-х минут с мощностью $\frac{3}{4}$ от максимальной.

В начале и в конце исследования были проведены контрольные тесты на тренажере-эргометре. Пловцами выполнялась работа в течение 2-х минут в максимальном темпе. В первой группе прирост показателей оказался незначительным (3-4%), во второй прослеживается значительный рост показателей длины гребка (на 7-9%), мощности гребка (на 10%) и силы гребка (на 12%).

Таким образом, проведенное исследование подтвердило эффективность использования тренажера-эргометра в тренировочном процессе юных пловцов тренировочного этапа 2-3 года, что будет способствовать улучшению качества подготовки спортсменов.

Литература:

1. Основы планирования подготовки пловцов: учебное пособие / Авторы-сост.: А.В. Аришин, А.И. Погребной, Е.А. Сальникова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 178 с.
2. Тренажеры в плавании: учебное пособие / А.В. Аришин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – 92 с.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ

И.П. Котковец

Научный руководитель доцент К.С. Пигида

Актуальность. В проведенном исследовании рассматриваются вопросы организации отбора и комплектования экипажей в академической гребле.

Ключевые слова: спортивный отбор, академическая гребля, антропометрические показатели.

На этапе высшего спортивного мастерства качественно проведенный отбор играет огромную роль в эффективности выступления спортсменов. Вопросу качественно организованного отбора одаренных детей на всех этапах подготовки необходимо уделять больше внимания. В связи с этим комплексные научные группы в области спорта занялись разработкой комплексных программ оценки функционального состояния спортсменов, нацеленных на выбор тестов, которые сохраняют свою стабильность на всем протяжении многолетней подготовки и отражают не только морфофункциональную, но и психосоциальную стороны.

Проведенный нами анализ доступных в библиотечных системах данных относительно организации отбора и информативности тестов показал, что все исследования влияние взаимосвязь конкретных параметров отбора на результат показанный спортсменом в конкретных соревнованиях. Анализ литературы и стандартов по виду спорта показал, детально в практике отбора для академической гребли представлены требования по юношам. Этот факт осложняет проведение селекции на более высоких этапах и увеличивает процент отсева детей на тренировочных этапах подготовки.

Таким образом, проведенное на базе Ростовского училища олимпийского резерва исследование позволило сделать следующие заключения. Проводить спортивный отбор необходимо с учетом динамики полового созревания спортсменов и биологического развития. Спортсмены, участвовавшие в исследовании, обнаружили в большей степени встречающийся тип развития средний 75% для занимающихся в возрастном диапазоне от 13 до 18 лет, ниже выявленного норматива в 30% случаев. Антропометрический портрет гребцов высокого класса позволил определить перспективный морфотип, которым является микросоматический тип телосложения, следовательно, морфофункциональные критерии, характеризующие данный тип строения, могут являться наиболее информативными. В свою очередь эффективность отбора зависит от качественного его проведения на всех этапах многолетней подготовки спортивного резерва.

Литература:

1. Исследование функционального состояния спортсменов-гребцов / С.В. Гетманцев, В.Л. Богуш, А.С. Яцунский и др. // Слобожанский научно-спортивный вестник: [науч.-теор. журн.] – Харьков: ХДАФК, 2011. – № 3. – 190 с.

2. Определение координационных способностей спортсменов-гребцов / В.Л. Богуш, С.В. Гетманцев, А.С. Яцунский и др. // Слобожанский научно-спортивный вестник: [науч.-теор. журн.] – Харьков: ХДАФК, 2012. – № 2. – 242 с.

3. Букреева О.Г. Сравнительный анализ показателей жирового компонента массы тела триатлетов / О.Г. Букреева, К.С. Пигида // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль – март 2017 г., г. Краснодар): материалы конференции/ редкол: С.Г. Казарина, М.М. Шестаков, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – Часть 2. – С. 87.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АМЕРИКАНСКИХ ПЛОВЦОВ

О.А. Кузнецова

Научный руководитель доцент А.В. Аришин

Аннотация. В настоящее время сборная США является лидером в плавательном мире. В редких случаях американские пловцы не восходят на пьедестал в индивидуальном зачете, а в командном зачете они закрепили за собой уверенное первое место.

Ключевые слова: плавание, высококвалифицированные пловцы, тренировочный процесс, особенности подготовки.

Высокие достижения американских пловцов – результат систематической, многолетней работы. Несмотря на отдельные расхождения в методике тренировки пловцов, в различных университетах и спортивных клубах все же имеется и много общего [1]. Остановимся на наиболее характерных особенностях подготовки пловцов в США.

Как правило, спортивный сезон у них начинается с октября. В октябре, ноябре и декабре пловцы по 3-5 раз в неделю занимаются физической подготовкой на суше, сочетая эти занятия с тренировкой по плаванию [2]. Занятия по общей физической подготовке включают гимнастику и упражнения с отягощениями, в том числе со штангой, но небольшого веса.

Тренируются пловцы 5-6 раз в неделю, как правило, по 2 раза в день. В ноябре общий объем плавания за один день составляет у спринтеров 3200-4000 метров, у стайеров 6500-8000 метров. В декабре объем плавания спортсменов на короткие дистанции увеличивается до 4000-5000 метров, пловцы на длинные дистанции до 8000-12000 метров. В январе, феврале и марте у американских пловцов продолжается период тренировки в закрытых бассейнах. В эти месяцы спортсмены занимаются по 5 раз в неделю, в субботу принимают участие в соревнованиях, а в воскресенье отдыхают. Проведение соревнований по субботам является характерной особенностью тренировки во многих университетах США. Объем плавания в январе, феврале и марте составляет 7000-8000 метров у спринтеров и 8000-14000 метров у стайеров. Общей физической подготовкой на суше продолжают заниматься только те пловцы, которые имеют слабое физическое развитие. За неделю до начала зимнего чемпионата проходит первенство страны между всеми университетами и отдельно колледжами.

Вторая половина апреля и начало мая отводятся отдыху, затем начинается летний плавательный сезон. С июля пловцы находятся на каникулах и тренируются по 2 раза в день в открытых летних бассейнах. Причем в летнее время спортсмены готовятся не в своей университетской команде, а в составе команд спортивных клубов. Занятия в клубах проводятся по-разному в зависимости от взглядов тренеров. Но чаще всего у хороших тренеров сильные пловцы проплывают в день по 16-20 километров, тогда как у тренеров, стоящих за легкую тренировку, 7000-10000 метров. Наиболее характерной особенностью тренировки является не объем плавания, а высокая интенсивность нагрузки. Удельный вес скоростных упражнений в летнее время составляет 50-60% всей нагрузки в воде.

Литература:

1. Погребной А.И. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 144 с.
2. Сало Д., Риуолд С. Совершенная подготовка для плавания / Сало Дэйв, Риуолд Скот / пер. с англ. Марченко И.Ю. – Москва, 2015. – 268 с.

УТОМЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ В УСЛОВИЯХ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

О.А. Кузнецова

Научный руководитель доцент А.В. Аришин

Аннотация. Проблемы работоспособности и производительности, связанные с процедурой утомления и восстановления, являются актуальной проблемой при распределении величины нагрузки и направленности тренировки высококвалифицированных пловцов.

Ключевые слова: плавание, высококвалифицированные пловцы, утомление, мышечная деятельность, восстановление.

По окончании активной мышечной работы, динамика механизмов восстановления и утомления является основой рационального чередования занятий различной величины интенсивности и направленности тренировочной нагрузки в микроцикле подготовки [1]. В классической форме определение уровня функционального состояния, а также основных показателей общей работоспособности пловца в момент выполнения активной мышечной деятельности и по окончании ее определяется следующими стадиями: 1) расходование, 2) восстановление, 3) сверхвосстановление, 4) возврат энергетических ресурсов организма к исходному или близкому к исходному уровню [2]. Если тело мобилизуется в конце каждой тренировки, вернувшись к первоначальному уровню энергии, то потенциал для физического развития и улучшения пловцов исчезнет. Тенденция развития тренированности – это результат того, что следовые реакции, при которой конкретная тренировочная нагрузка не утилизируются в полной мере, а остается и может прогрессировать. Выполнение определенной тренировочной нагрузки в течение определенного по длительности периода обуславливает суммирование следов конкретных тренировочных нагрузок в организме спортсмена, что впоследствии приводит к повышению тренированности за счет коррекции функционального строя в структуре организма.

В период восстановления активируются конструктивные изменения в некоторых функциональных системах организма спортсмена и являются основой для улучшения тренированности пловца. Из-за этого, после анализа их послерабочего цикла, возникает две стадии: а) под влиянием мышечной деятельности соматических и вегетативных функций (ранний период восстановления, рассчитанный на несколько минут или часов) происходит фазовое изменение мышечной работы, которое базируется на восстановлении баланса гомеостаза организма, как основного условия его существования; б) конструктивная стадия, механизм которой протекает в органах и тканях организма, влечет формирование функциональных и структурных изменений за счет накопления следовых реакций и в результате воздействия трофической иннервации тканей.

Наличие второй, конструктивной стадии и определяет возникновение повышенной способности спортсмена к новым, более значительным по объему и интенсивности, нагрузкам. Вполне понятно, что разделение этих фаз условно, так как они протекают взаимосвязано.

Литература:

1. Платонов В.Н. Тренировка высококвалифицированных пловцов / В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1995.
2. Спортивное плавание. Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. – М: Олимпийская литература, 2002.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ И ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

М.С. Малиновский

Научный руководитель доцент А.В. Аришин

Аннотация. В данной работе рассматриваются вопросы совершенствования максимальной и взрывной силы у квалифицированных пловцов. С помощью тренажера-эргометра исследовали такие специальные физические качества, как максимальная и взрывная сила. В тренировочный процесс был введен комплекс упражнений для совершенствования исследуемых показателей, в результате чего была выявлена положительная динамика роста.

Ключевые слова: специальные физические качества, максимальная сила, взрывная сила, квалифицированные пловцы.

Актуальность. Известно, что для достижения наивысших результатов в плавании необходима комплексная подготовка, которая в числе прочих включает совершенствование специальных физических качеств [1]. Пловцы с высоким уровнем специальной физической подготовленности лидируют на уровне национальных сборных и мирового плавания в целом, Adam Peaty, Sarah Sjöström, Владимир Морозов.

Цель. Совершенствование максимальной и взрывной силы пловцов.

Результаты. В исследовании участвовали 15 квалифицированных пловцов, имеющих спортивную квалификацию не ниже КМС. В начале исследования были проведены тесты исследуемых качеств. На основе полученных исходных данных был разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование максимальной и взрывной силы. Испытуемым было предложено в течение двух мезоциклов выполнение специально разработанного комплекса упражнений в условиях зала, в том числе с использованием тренажера-эргометра [2]. В конце первого мезоцикла было проведено промежуточное тестирование и корректировка уровня нагрузки. При анализе данных контрольного тестирования были выявлены положительные результаты исследуемых качеств. Так, при промежуточном тестировании прирост результатов максимальной силы составил 3,2%, прирост результатов взрывной силы 2,7%. После коррекции нагрузок с использованием специально разработанных упражнений, было обнаружено увеличение результатов максимальной силы (7,8%), а также уровня взрывной силы (6,3%).

Таким образом, включение в тренировочную программу упражнений на совершенствование уровня максимальной и взрывной силы способствует повышению уровня качества подготовки квалифицированных пловцов.

Литература:

1. Основы планирования подготовки пловцов: учебное пособие / авторы-составители: А.В. Аришин, А.И. Погребной, Е.А. Сальникова. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – 181с.

2. Тренажеры в плавании [Текст]: учеб. пособие / А.В. Аришин; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – 92 с.; 5,75 печ. л. – Режим доступа к электрон. коп.: <http://lib.kgufkst.ru/megapro/web>. – 29.87.

ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

С.А. Мясищев

Научный руководитель доцент К.С. Пигида

Актуальность. Настоящее исследование посвящено вопросам правовой регламентации требований к разработке программы спортивной подготовки. В исследовании систематизированы основные критерии, которые необходимо учитывать при переходе на программы спортивной подготовки с учетом многолетних этапов.

Ключевые слова: спортивная подготовка, программы подготовки спортивного резерва, нормативная база.

Произошедшие на сегодняшний день изменения в законе о спорте касающиеся спортивной подготовки, дали возможность спортивным организациям разного уровня активно участвовать в подготовке спортивного резерва. Созданная правовая основа активно подталкивает специалистов к внедрению экспериментальных и инновационных программ подготовки спортивного резерва [2].

В законодательных актах рекомендованы к реализации спортивными организациями следующие программы подготовки спортивного резерва: дополнительные общеразвивающие программы; дополнительные предпрофессиональные программы; программы спортивной подготовки. Необходимо остановиться на ключевых отличиях вышеуказанных программ [1]. Основное отличие — это наличие возрастного ценза. Дополнительные общеразвивающие программы нацелены на формирование здорового образа жизни и не ограничены возрастом, ключевая задача — это физическое развитие и поддержание функционального баланса занимающихся. Дополнительные предпрофессиональные программы направлены на выявление детей, способных заниматься спортом, и реализуются для детей не старше 17 лет. Программы спортивной подготовки ставят перед собой селекционную цель, и на данные программы переводятся спортсмены, прошедшие предпрофессиональную подготовку, возраст не ограничен.

В сложившейся системе организации спортивной подготовки прослеживается необходимость определения механизмов, регулирующих процесс перехода и перевода спортсменов с одной программы на другую. В данный момент недостаточная согласованность отношений между спортивными организациями снижает эффективность спортивной подготовки. Об этом свидетельствуют данные из отчетов 5-ФК [3]. Так, численность занимающихся в спортивных организациях Краснодарского края на спортивных этапах подготовки снизилась в 2017 году в среднем на 1,8% ($p < 0,05$), при росте общего числа занимающихся на 1%. Особо нестабильным является показатель выполнивших квалификационные требования, и он напрямую коррелирует с показателем снижения численности занимающихся на массовых этапах.

Литература:

1. Бауэр В.Г. Основные проблемы подготовки спортивного резерва в России / В.Г. Бауэр // Вестник спортивной науки. – М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2014. – С. 31-36.
2. Осипенко А.В. Организация системы управления физической культурой и спортом / А.В. Осипенко, К.С. Пигида // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль – март 2017г., г. Краснодар): материалы конференции / редкол: С.Г. Казарина, М.М. Шестаков, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – Часть 2. – С. 87.
3. Григорьева И.И. Профессиональные стандарты / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног. – М.: Спорт, 2016. – 280 с.

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ И CROSSFIT НА СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ

А.А. Немкин

Научный руководитель доцент К.С. Пигида

Аннотация. Данное исследование проведено с целью изучения комплексов упражнений для развития скоростно силовых возможностей пловцов-спринтеров.

Ключевые слова: пловцы-спринтеры, скоростно-силовые возможности, тяжелая атлетика.

Плавание является сложнокоординационным, скоростно-силовым видом спорта. Для того чтобы развивать координацию, силу и скорость, в настоящее время ведущие спортсмены из различных стран, такие как Cameron Van der Burgh (RSA), Adam Peaty (GBR), Caeleb Dressel (USA), Sarah Sjöströme (SWE), Katinka Hosszu (HUN) применяют упражнения из тяжелой атлетики и различные комплексы так называемого CrossFit [2].

Кроссфит – это программа постоянно варьируемых функциональных движений, выполняемая с целью повышения тренированности атлета. Тренированность определяется как потенциал работы в различных временных интервалах. Упражнения из тяжелой атлетики помогают развивать практически все группы мышц, необходимые для плавания. А также взрывные возможности атлетов, которые можно увидеть при стартах, стартовом отрезке, поворотах и выходах [1, 3].

В исследовании принимали участие спортсмены уровня кандидаты в мастера спорта и мастера спорта. В каждой из подгрупп по 10 спортсменов. Использовались упражнения «Рывок» и «Толчок» и комплекс CrossFit, состоящий из 6 упражнений в базовом периоде.

После месяца тренировок, направленных именно на развитие скоростно-силовых возможностей спортсменов, выросли показатели силы (+5-7 кг) и скорости в плавании на дистанции 50 м в/с (-0.5, 0.7 сек.) спортсменов, а также увеличился прирост мышечной массы тела (+2-3 кг).

Таким образом, можно говорить о положительном влиянии тренировок такой направленности. Так как идет прирост не только спортивных показателей, но и мышечной массы тела спортсменов и укрепление мышечного корсета.

Литература:

1. Гилев Г.А. Проблемные аспекты подготовки пловцов высокого класса: Монография. – М.: МГЦУ, 1997. – 205 с.
2. Сало Д., Риуолд С. Совершенная подготовка для плавания / Сало Дэйв, Риуолд Скот / пер. с англ. Марченко И.Ю. – Москва, 2015-2018.
3. Теория и методика физического воспитания. – Том 1 / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ БИЗНЕС-ПЛАНА ФИТНЕС-КЛУБА

Н.Г. Пигида

Научный руководитель доцент К.С. Пигида

Актуальность. При организации работы по открытию нового фитнес-клуба необходимо знать факторы, обуславливающие перспективность мероприятия, и четко руководствоваться нормативными требованиями. В данном исследовании мы систематизировали внешние и внутренние факторы, регламентирующие формирование бизнес-плана.

Ключевые слова: бизнес-план, факторы воздействия на бюджет, фитнес-клуб.

Для любой организации одним из ключевых разделов является прогнозирование и планирование бюджета. Схема доходов и расходов организации на определенный период времени называется бюджет.

Планирование бюджета включает в себя построение бизнес-плана, расчеты на дополнительные расходы и прогноз. На формирование бюджета оказывают влияние факторы внешней среды косвенного воздействия, к которым относятся социокультурные и политические факторы, состояние экономики, международные события, инновационные технологии. Эти факторы обуславливают перечень услуг, которые могут приносить прибыль организации, так как от них напрямую зависит платежеспособность клиентов. К фактору внешней среды прямого воздействия относятся поставщики, конкуренты, потребители, законы, профсоюзы. Эта группа факторов регламентирует разделы бизнес-плана фитнес-клуба, так как данные факторы связаны с законодательной базой и платежеспособностью потребителей. При планировании бюджета особое внимание следует уделять объекту планирования. То есть учесть внешние инвестиции, привлечение компаний и собственный возможный оборот. Ключевыми показателями являются емкость – количество конкретных потребителей фитнес-продукта в данном районе. Объем – количество потребителей и фитнес-центров рядом. Предложения конкурентов и цены. Результатом данной работы является бизнес-план, который в конечном счете четко отвечает на вопрос, стоит ли вкладывать деньги в данный проект и принесет ли он доход, который окупит все затраченные средства.

Литература:

1. Гребнев Р.Д. Конституционное право на спорт / Р.Д. Гребнев: Комис. по спорт, праву Асс. юристов России; Нац. объединение спортивных юристов: М., 2012. – 117 с.
2. Осипенко А.В. Организация системы управления физической культурой и спортом / А.В. Осипенко, К.С. Пигида // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль – март 2017 г., г. Краснодар): материалы конференции / редкол: С.Г. Казарина, М.М. Шестаков, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – Часть 2. – С. 87.
3. Экономика массового спорта: Учебное пособие / Авторский коллектив М.И. Золотов, Н.А. Платонова, О.И. Вапнярская. – М.: Физическая культура, 2005. – 300 с.

НАЛИЧИЕ РАНЕЕ СФОРМИРОВАННОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА У ПОЛИАТЛОНИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

А.В. Погожев, А.В. Савичева

Научный руководитель профессор А.И. Погребной

Аннотация. Процесс подготовки спортсменов-полиатлонистов тренировочных групп осложняется большим количеством включенных в программу видов [1]. В большинстве случаев выделяется сформированный двигательный потенциал в плавании и легкой атлетике (беговые виды и метание), в редких случаях в стрельбе, а также в видах, не задействованных с будущей спортивной деятельностью (спортивные игры, гимнастика, единоборства, зимние виды спорта). Следовательно, процесс планирования должен учитывать наличие ранее сформированного двигательного потенциала спортсменов-многоборцев.

Ключевые слова: полиатлон, тренировочные группы, двигательный потенциал, анкетирование.

Двигательной особенностью полиатлона является то, что содержание тренировочной деятельности включает дисциплины и виды спорта, значительно различающиеся по двигательному действию [2].

Цель: выявить наличие ранее сформированного двигательного потенциала у полиатлонистов тренировочных групп и определить наиболее значимые стороны спортивной подготовки.

На данном этапе исследования для выявления двигательного потенциала полиатлонистов использовался метод анкетирования. Анкетирование проводилось с участием 105 спортсменов тренировочных групп Краснодарского края по полиатлону.

Результаты анкетирования показали, что 13,5% опрошенных не имели предварительного опыта занятий спортом, 25,5% опрошенных занимались плаванием, 5% – стрельбой. 24% – легкой атлетикой, 32% – спортивными дисциплинами, не задействованными в полиатлоне (игровые виды спорта, спортивная гимнастика, единоборства, зимние виды спорта).

87,5% полиатлонистов имели предварительный опыт занятий спортом. Причем большинство спортсменов-полиатлонистов – 43,5% имели сформированный двигательный потенциал в дисциплинах, задействованных в полиатлоне.

Таким образом, большинство полиатлонистов тренировочных групп имели предварительный опыт занятий спортом. В большинстве случаев выделяется сформированный двигательный потенциал в плавании и легкой атлетике (беговые виды и метание), в редких случаях в стрельбе, а также в видах, не задействованных с будущей спортивной деятельностью (спортивные игры, гимнастика, единоборства, зимние виды спорта).

Литература:

1. Гильмутдинов Т.С. Особенности построения тренировочного процесса в полиатлоне. – Тамбов: Вестник Тамбова, 2012. – 54 с.
2. Садилкин А.Ф. Структура построения годичного тренировочного цикла полиатлонистов. – Тамбов: Вестник Тамбова, 2017. – 63 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

А.А. Самойленко

Научный руководитель доцент К.С. Пигида

Аннотация. В работе представлен краткий анализ результатов выступления российских пловцов на Олимпийских играх, повлиявших на изменения в правилах соревнований и системе тренировки.

Ключевые слова: олимпийское движение, выступления пловцов, результаты, динамика развития, Олимпийские игры.

В истории Олимпиады не сосчитать выдающихся побед и рекордов, которые надолго останутся в умах миллионов любителей спорта. Не найдется, пожалуй, на Земле человека, которого не интересовали бы Олимпийские игры, потому что они давно уже стали одним из самых значительных событий нашего времени [1].

Активное развитие виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр, получили после Лондонской Олимпиады, повлекшее увеличение число видов спорта и дисциплин. Хельсинкская Олимпиада внесла решающие изменения в историю летних Олимпийских игр. К участию в Играх были официально допущены страны социалистического лагеря. Олимпиада в Мельбурне осталась в истории олимпийского движения как символ мира и дружбы между народами. Для плавания она ознаменовалась отделением баттерфляя от брасса, что положило начало увеличению числа дисциплин в этом виде спорта [2, 6]. Игры в Риме называют Олимпиадой советской тяжелой атлетики, другие просто – Олимпиадой Юрия Власова. Римская Олимпиада вошла в историю летних Игр как Олимпиада рекордов. В неофициальном командном зачете первое место занял СССР, второе – США, третье – объединенная германская команда. Выступление в Мехико было не столь удачным, хотя присутствуют достойные уважения примеры умения вести борьбу [3, 5].

Борьба на Мюнхенской Олимпиаде, как и ожидалось, была намного зрелищней состязания в Риме, Токио и Мехико. В плавании мировые рекорды улучшились в несколько раз. Московская Олимпиада была ознаменована 10 мировыми и 22 олимпийскими рекордами в плавании, и по остальным видам спорта выступления были более чем успешны. Что касается сопоставления результатов команд, добившихся наибольших успехов, мнение было единодушным, что советские легкоатлеты, борцы, велосипедисты, гимнасты и пловцы оправдали возлагавшиеся на них надежды.

Анализируя выступление российской команды, можно также сказать, что результативность выступления спортсменов на Олимпийских играх тесно связана с экономическим и политическим положением страны. Так, СССР смогла выставить команду спортсменов в плавании только в 1952 году на 15 Олимпиаде. До данного времени спортсмены, представлявшие СССР, практически не добивались высоких результатов и система тренировки в плавании развивалась медленно [4].

Литература:

1. Агеев В.Х. Олимпийские игры. Из прошлого в будущее / В.Х. Агеев, Г.М. Поликарпова: СПб: ГАКФ им. П.Ф.Лесгафта. – 1996.
2. Актуальные проблемы олимпийского движения и физ. воспитания молодежи: сборник докладов научно-практической конференции, посвященной 100-летию современных Олимпийских игр (Майкоп, 18-19 апр., 1996). – Краснодар, 1996. – 110 с.
3. Олимпийское движение и социальные процессы: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 100-летию современных Олимпийских игр ОК РФ, СибОА, СибГАФК. – Омск.: СибГАФК, 1995. – 136 с.
4. Олимпийский Глобус: 1991. Зарубежный спорт: Факты и комментарии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 235 с.

5. Олимпийское движение и социальные процессы: Материалы Всесоюзной научно-практической конференции (18-19 сентября 1990). (Олимпийский комитет СССР, Госкомспорт СССР) Всероссийский Олимпийский комитет, Госкомспорт РСФСР. – СГИФК, Смоленск, 1991. – 128 с.

6. Ольшанский А.И. Магия спорта: (страницы олимпийской хроники) / А.И. Ольшанский // Перевод с польского (Предисловие Е.Чена). – М.: Планета, 1989. – 286 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МОРСКОГО МНОГОБОРЬЯ В РОССИИ

Ю.Д. Сидоров, М.С. Малиновский
Научный руководитель доцент К.С. Пигида

Аннотация. Морское многоборье в России является военно-прикладным видом спорта, который в большей степени популяризован среди военнослужащих. Школы, занимающиеся подготовкой спортсменов, расположены по всей стране, однако популярность данного вида спорта среди населения страны очень мала.

Ключевые слова: морское многоборье, проблемы, развитие, перспективы.

В начале 2000-х годов популярность морского многоборья в России достигла наивысшего уровня. В данный период активность занятий данным видом спорта среди населения страны составляла порядка 20%. Однако в связи с тем, что данный вид спорта не получил особого распространения среди населения нашей страны, его популярность на сегодняшний день составляет 5-7%. Для занятий морским многоборьем на сегодняшний день существует ряд школ: специализированная детско-юношеская спортивно-техническая школа ДОСААФ России Саратовской области, Самарской области, Воронежской области, Липецкой области, Екатеринбургская морская школа ДОСААФ, Рыбинская школа ДОСААФ, Нижегородская школа ДОСААФ, Новороссийская школа ДОСААФ и многие другие.

Одной из проблем многоборья является ограничение правилами соревнований выполнения спортивных званий, самое высшее – МС, возможно выполнить только в команде, так как правилами исключено выполнение этого звания в личном зачете. К основной проблеме морского многоборья относится освоение всех видов, включенных в данный вид спорта для занимающихся. Отдавая детей в спорт, в большинстве случаев родители предпочитают более перспективный и узконаправленный вид спортивной деятельности. Также проблемой морского многоборья остается высокая стоимость оборудования и экипировки занимающихся, что делает его менее доступным для населения. Проблема пропаганды среди населения страны является актуальной проблемой нашего времени. Спонсорская помощь при проведении мероприятий, направленных на пропаганду спорта, и проведение соревнований в школах ДОСААФ отсутствует, также как и отсутствие специализированных тренировочных баз, недостаток профессиональных и перспективных кадров.

Решению проблемы развития данного вида спорта поспособствует решение вышеперечисленных проблем. На данный момент времени перспективы развития морского многоборья сводятся к скорейшему исчезновению как вида спорта в России.

Литература:

1. Официальный сайт ДОСААФ России / <http://www.dosaaf.ru/>
2. Александра Белова: статья «Экстрим с морской романтикой» / <http://gazeta-rybinsk.ru/2017/07/20/28750>

**ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СРОКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ
ДЕТЕЙ 4 - 13 ЛЕТ**

Д.А. Стельмах

**Научные руководители профессор Г.А. Макарова,
доцент Е.А. Сальникова**

Аннотация. Согласно государственным стандартам по физической культуре отмечается снижение возраста для начала занятий в спортивных секциях, в том числе и плаванием. Исследовались факторы, определяющие скорость обучения плаванию отдельных возрастных групп. Выявлена зависимость скорости обучения плаванию от возраста и пола.

Ключевые слова: плавание, методика обучения, сроки освоения, факторы.

Актуальность. Согласно результатам исследований, касающихся данной проблемы, дети начинают заниматься отдельными видами спорта с 3,5 года (художественная гимнастика, фигурное катание и другие виды) [1, 3]. Однако ужесточаются меры к безопасному проведению занятий с детьми данного возраста. Ряд авторов считают, что с профессиональной позиции время допуска к занятиям должно определяться, прежде всего, индивидуальными особенностями развития ребенка и рекомендациями врача [2].

Результаты. Исследование проводилось на базе КГУФКСТ ВОЦ «Гармония» с января по июль 2018 г. В эксперименте приняло участие 60 детей в возрасте 4-13 лет, по 20 в каждой возрастной группе. Обучение плаванию проводилось согласно стандартной программе. В отдельной карточке, заведенной на каждого ребенка, регистрировались сроки освоения контрольных упражнений каждого этапа.

Так, в результате, исходя из анализа сроков освоения каждого из пяти базового элемента, начало обучения плаванию у мальчиков наиболее целесообразно к 6 годам, у девочек с 4 до 6 лет. Особенно отчетливые различия во времени обучения наблюдаются в возрасте 5-6 лет, когда девочки достоверно ($p < 0,01$) быстрее мальчиков осваивают базовые элементы начального этапа. Т. е. в этом возрасте целесообразно формировать группы с учетом гендерных различий.

В возрасте 7-13 лет девочки и мальчики не выявляют достоверных различий в освоении базовых элементов. Эти упражнения дети осваивают практически одиноково ($p < 0,05$).

Таким образом, сроки обучения пяти базовым элементам в возрасте 5-6 лет у девочек в 2 раза выше, чем у мальчиков (37% и 17% соответственно); в возрасте 7-13 лет время обучения у мальчиков ниже, чем у девочек (18% и 25% соответственно).

Литература:

1. Гаранина П.А. Особенности обучения плаванию детей. в сборнике: актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма // IV межвузовская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. 2016. С. 646-648.

2. Сальникова Е.А. Освоение плавательных движений детьми дошкольного возраста с учетом полового диморфизма и возрастных особенностей / Е.А. Сальникова, Н.Г. Скрынникова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма. – 2017. – №1. – С. 60.

3. Тарасова П.А. Анализ методик начального обучения плаванию детей грудного и младшего дошкольного возраста // Наука и образование V Всероссийский фестиваль науки. Сер. «Актуальные проблемы педагогики и психологии. Физическая культура и спорт. Артистическое фехтование». – 2015. – С. 179-184.

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ИГР

УДК 796.322.2

ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОК РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

Н.А. Атаманов

Научный руководитель профессор В.И. Тхорев

Аннотация. В данной работе представлен анализ базовых параметров атакующих действий гандболисток сборной России на XIII чемпионате Европы 2018 года.

Ключевые слова: высококвалифицированные гандболистки, параметры атакующих действий, игровые амплуа.

Соревновательная деятельность спортсменов характеризуется «как управляемая сознанием психическая и физическая активность, направленная на достижение победы, посредством технико-тактических действий и при соблюдении установленных официальных правил» (В.И.Тхорев, 2017).

Обследование и анализ соревновательной деятельности является одной из составных частей комплексного педагогического контроля, обязательного для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Объективная информация о степени их подготовленности в условиях соревновательного периода предполагает сравнительный анализ с имеющимися в настоящее время модельными характеристиками (В.И.Тхорев с соавт., 2018). В процессе проведенных исследований использовалась информационная база официальных материалов XIII ЧЕ-2018 (<https://fra2018.ehf-euro.com>).

Полученные в ходе исследования материалы представлены в таблице.

Таблица. Характеристика соревновательной деятельности высококвалифицированных гандболисток различных игровых амплуа

№ пп	Параметры	Игровое амплуа					
		линейные		крайние		полусредние	
		численные значения	соответствие мз,%	численные значения	соответствие мз,%	численные значения	соответствие мз,%
1	Число бросков за игру (кол-во)	2,9	35,1	3,8	48,1	4,5	57,7
2	Количество голов	2,2	36,1	2,6	46,4	2,6	59,1
3	Результативность бросков с игры, %	78,3	98,7	59,2	83,4	59,8	100
4	Число потерь мяча за матч (кол-во)	-	-	-	-	1,1	45,8
5	Кол-во голевых передач	-	-	-	-	1,5	51,7
6	Общая результативность игры в нападении, %	54,1	79,3	55,2	82,0	39,6	92,1
	X_{cp}		62,3		65,0		68,2

Установлено, что общая степень соответствия продемонстрированных спортсменками сборной России показателей атакующих действий в условиях официальных матчей XIII ЧЕ-2018 имеющимся модельным значениям составила 65,2%. При этом, наиболее успешно в атаке проявили себя гандболистки, выполняющие игровые функции полусредних (68,2%) и крайних (65,0%). Одновременно определены и отстающие компоненты их атакующих функций, к которым, прежде всего, следует отнести количественные характеристики бросков мяча в ворота, превышающее число допустимых потерь мяча во время игры и недостаточное количество игровых взаимодействий между атакующими игроками.

Полученные результаты позволяют обоснованно скорректировать планы и программы подготовки высококвалифицированных гандболисток к ответственным соревнованиям.

Литература:

1. Тхорев В.И. Технологии спортивной подготовки: учебное пособие / автор-составитель: В.И. Тхорев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 151 с.

2. Тхорев В.И. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных гандболисток различных игровых амплуа // В.И. Тхорев, Е.К. Кашкаров // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С.301-302.

3. Тхорев В.И. Современная модель соревновательной деятельности гандбольной команды и основные тенденции игры / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник, Е.К. Кашкаров, А.В. Шкуринский // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: РИК УГАТУ, 2018. – С. 425-428.

4. Официальный сайт чемпионата Европы 2018 среди женских сборных [Электронный ресурс].-<https://fra2018.ehf-euro.com> (дата обращения: 21.01.2019).

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА УРОКАХ В ШКОЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ВОЛЕЙБОЛА У ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

О.В. Брундакова, А.В. Маркосян

Научный руководитель старший преподаватель Т.А. Мосол

Аннотация. В работе представлена возможная динамика физической подготовленности у детей 7-10 лет с использованием средств волейбола на школьных уроках.

Ключевые слова: динамика, физическая подготовленность, дети 7-10 лет, волейбол, сенситивные периоды, физические качества.

В настоящее время учителя физической культуры и тренеры используют сенситивные периоды для улучшения физической подготовленности ребенка. Так как в понятие «физическая подготовленность» входит такой термин, как «физическое качество», значит, можно предположить, что улучшение функционального состояния влечет за собой улучшение физического качества или их комплекса.

Некоторые авторы утверждают [1, 2], что младший школьный возраст благоприятный период для обучения двигательным умениям, но для обеспечения этого стоит помнить о нестабильном психологическом состоянии. Поэтому при использовании средств физического воспитания стоит учитывать все возрастные особенности: психолого-эмоциональное, физическое состояние (состояние опорно-двигательного аппарата), умственное.

Стоит помнить, что у детей развито зрительное восприятие, поэтому при составлении плана-конспекта урока стоит брать во внимание те упражнения, которые сможет наглядно продемонстрировать учитель физической культуры. Наглядность обучения играет важную роль, показ должен быть точным и четким, так как дети зачастую копируют педагога и могут повторять его ошибки, так же показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

В младшем школьном возрасте приоритетными для целесообразного воспитания являются такие качества, как гибкость и ловкость. У детей этого возраста внимание удерживается с трудом, они часто фиксируют свое внимание на второстепенных деталях, поэтому целесообразно использовать целостный метод обучения, изучать простые упражнения, пользоваться краткими и точными объяснениями.

В младших классах часто используют на уроках игры с мячом, которые являются подводящими к спортивной игре волейбол. В сочетании с сенситивным периодом в данном возрасте игры с мячом позволяют развивать мелкую моторику пальцев рук, большое количество перемещений благоприятно сказывается на координационных способностях, а командные взаимодействия на социальном аспекте жизни ребенка и развивают у него нравственные качества, такие как воля к победе, коллективизм и т.д. [3].

Исходя из вышесказанного, мы можем предположить, что использование элементов волейбола на уроках физической культуры оказывает положительное влияние на динамику физической подготовленности младших школьников.

Литература:

1. Физическая подготовленность школьников: структура состояние, динамика, средства и методы повышения и контроль: Учебно-методическое пособие / С.П. Аршинник, Е.Ю. Барсукова, В.И. Тхорев. – Краснодар, 2010. – 52 с.
2. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
3. Динер В.Л. Основы теории и методики физического воспитания: учеб. пособие / В.Л. Динер. – 3-е изд., стер. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 239 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ 3 x 3

М.А. Коновалова

Научный руководитель доцент А.М. Глазин

Аннотация. Рассматриваются показатели, которые характеризуют уровень физической подготовленности подростков, занимающихся баскетболом 3x3.

Ключевые слова: баскетбол 3x3, физическая подготовленность, соревновательная деятельность.

Баскетбол 3x3 является молодым видом спорта, но уже очень популярным среди разных слоев населения. За очень короткий срок он прошел путь от простых уличных турниров до Олимпийских игр (Токио 2020). Для баскетбола 3x3 характерна интенсификация соревновательной деятельности. Это можно увидеть в плотности игровых взаимодействий, большого значения индивидуальных действий. Все это невозможно без высокого уровня физической подготовленности, что является основой для того, чтобы игроки могли проявить свой потенциал на корте во время игр [1].

Основными показателями, характеризующими физическую подготовленность у спортсменов, занимающихся баскетболом 3x3, являются: прыжок в длину с места; пробегаемая дистанция за 6 минут (м); метание медицинбола (м); челночный бег 5x10 м (с); рывок 6 м (с) [2].

Исследование проводилось в СДЮШОР №1 г. Краснодара в рамках ежегодного тестирования занимающихся в летний период (12 баскетболистов).

Из полученных результатов видно, что показатели в тесте прыжок в длину с места у юных спортсменов группы колебались от 197 до 237 см. Разность показателей этого теста, соответствующая 40 см, говорит о том, что испытуемые имеют разный уровень физической подготовленности. Среднегрупповой показатель теста прыжка в длину с места составил 217,5 см, что соответствует невысокому уровню подготовленности в учебно-тренировочных группах спортивных школ [2].

Самый низкий показатель в метании медицинбола отмечен на уровне 5,4 м, самый высокий равен 7,3 м (средний по группе – 6,4 м), в челночном беге 5x10 м и рывке на 6 м соответственно 12,1 и 11,0 с (11,6 с), а также 1,6 и 1,3 с (1,5 с).

Диапазон результатов в тесте на выносливость (6-минутный бег) составил 170 м (1440-1610 м); среднегрупповой результат – 1509,2 м.

В целом уровень физической подготовленности подростков, занимающихся баскетболом 3x3 (60 результатов в группе из 12 человек составляют 100%), оценивается как ниже среднего (19 результатов – 32,3%), средний (21 результат – 34,4%), выше среднего (16 результатов – 27,1 %) и высокий (4 результата – 6,2%).

Исходя из представленного материала мы можем увидеть, что уровень физической подготовленности подростков-баскетболистов, занимающихся баскетболом 3x3, преимущественно находится на уровне низких и средних значений тренировочных групп спортивных школ.

Литература:

1. Глазин А.М. Эффективность этапа занятий стритболом в годичной подготовке юных баскетболистов 15-18 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – №2. – С. 27-29.

2. Колесникова Е.А. Характеристика основных статистических показателей соревновательной деятельности баскетболисток студенческих команд / Е.А. Колесникова, А.А. Сичева, В.С. Газарянц // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2018. – №1. – С.39-40.

ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК ПРИ ИГРЕ В БЫСТРОМ ПРОРЫВЕ

М.А. Коновалова

Научный руководитель доцент А.М. Глазин

Аннотация. Приведенные значения отражают уровень скоростно-силовой подготовленности на всех этапах реализации быстрого прорыва баскетболисток.

Ключевые слова: баскетбол, скоростно-силовая подготовленность, фазы быстрого прорыва.

Баскетбол в наши дни — это спортивная игра, проходящая на высоких скоростях, и из года в год она становится быстрее. Игрокам для достижения намеченных целей необходима более качественная специальная физическая подготовка, где одним из основных направлений которой является скоростно-силовая подготовленность [1].

Наблюдение осуществлялось за соревновательной деятельностью студенток баскетболисток сборной команды Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

В ходе педагогического наблюдения было выявлено, что девушки-спортсменки создают быстрый прорыв в среднем 21,3 раза за игру, реализуя 28,2%, 25,1% нападающие переходили в позиционное нападение, 14,9% защитники останавливали быстрый прорыв фолом и 31,8% нападающими была совершена потеря мяча.

Нами была предпринята попытка анализа скоростно-силовой подготовленности баскетболисток в нападении (на примере быстрого прорыва). Для этого быстрый прорыв был разделен на три фазы: начальная (первая передача), средняя (прохождение мяча средней линии), завершающая (бросок по кольцу). Максимальное проявление скоростно-силовой подготовленности игроками необходимо в первой и второй фазах. Исходя из этого был подобран комплекс тестов, который поможет нам протестировать подготовленность игроков в каждой из фаз быстрого нападения.

Из показателей тестирования было установлено, что в тесте №1 (пробегание 20-метрового отрезка с ведением мяча) среднеарифметическое значение составило 4,17 сек, из показателей видно, что две баскетболистки выполнили норматив высокого уровня, пять баскетболисток – среднего и 5 – низкого.

В тесте №2 (передача мяча в цель) среднеарифметическое значение составило 10,6 раза, из 12 тестируемых двое показали высокий показатель подготовки, 6 – средний и 4 – низкий.

В тесте №3 (комбинированное упражнение) среднеарифметическое значение составило 12,07 сек, то есть высокий уровень подготовки показали пять игроков, средний – 3 и низкий – 4.

Из полученных результатов мы можем увидеть, что эффективность быстрого прорыва находится ниже модельных значений, приводимых Ю.М. Портным (2011), а уровень скоростно-силовой подготовленности баскетболисток располагается на среднем и низком уровнях. Для устранения этой проблемы необходима разработка и внедрение комплексов упражнений преимущественно скоростно-силовой направленности в учебно-тренировочный процесс студенток-баскетболисток.

Литература:

1. Колесникова Е.А. Характеристика основных статистических показателей соревновательной деятельности баскетболисток студенческих команд / Е.А. Колесникова, А.А. Сичева, В.С. Газаряц // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2018. – №1. – С.39-40.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОДАЧИ

Е.В. Макарова

Научный руководитель доцент Л.А. Дмитренко

Аннотация. Проведенный анализ соревновательной деятельности квалифицированных теннисисток в тактике приема и выполнения подач показал, что ими не достаточно эффективно используется преимущество своей подачи.

Ключевые слова: теннис, тактика подач, прием подачи, квалифицированные теннисистки.

Современный теннис, несмотря на свою внешнюю мощь, не позволяет рассчитывать только на скорость и силу ударов и подач. Во встрече равных по силе игроков преимущество получит тот, кто более грамотно действует тактически, целесообразно применяет различные тактические схемы игры [1, 2].

Предполагалось, что анализ соревновательных матчей, проведенных с более подготовленными соперницами, позволит выявить особенности их игровой деятельности и сформулировать задачи технической и тактической подготовки на предстоящий тренировочный этап.

У квалифицированных теннисисток гейм разыгрывается в среднем за 22 удара. Продолжительность розыгрыша очка при этом на своих подачах из правого поля в среднем составляет 1,3 удара. При выполнении подач из левого поля розыгрыш очка более длительный и составляет около 6 ударов. Спортсменки более продолжительно держат мяч при приеме подачи соперника.

Считается, что свои подачи дают преимущество в игре, а подача является первым атакующим действием. Проведенный анализ показал, что теннисистки обследуемой группы не используют преимущество своей подачи в игре с более сильными соперницами. Эффективность игровых действий на своих подачах из правого поля составляет в среднем 1,6 балла, из левого поля немного выше 2,25 балла. Показатели эффективности игровых действий при приеме подач соперника несколько выше: из правого поля в среднем 2,55 балла, из левого поля – 3,33 балла.

Выводы. Выявленные особенности тактических действий могут быть обусловлены двумя причинами. Первая – владение недостаточно сложной подачей, эффективность которой зависит не только от мощности, но и от точности и особенностей вращения мяча. Второй причиной может быть недостаточная наигранность комбинаций на своих подачах. Девушкам удается выполнить первый атакующий удар, а дальнейшего развития атаки нет, соответственно сопернику удается осуществить контратакующие действия.

Литература:

1. Дмитренко Л.А. Анализ тактики подач квалифицированных игроков в теннис / Л.А. Дмитренко, Д.Л. Марков // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XI Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. А.В. Родина (Смоленск, 29-31 января 2018 года). – С. 53-57.

2. Нирка В.В. Многолетняя динамика эффективности и результативности соревновательных действий высококвалифицированных игроков в пляжном волейболе / В.В. Нирка, В.В. Костюков, Е.А. Колесникова, О.Н. Костюкова // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №2(62). – С. 39-42.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОДАЧ У ТЕННИСИСТОВ 14 ЛЕТ

Нгуен Нгок Туан

Научный руководитель доцент Л.А. Дмитренко

Аннотация. В данном исследовании рассматриваются технико-тактические особенности применения подач у теннисистов 14 лет. При этом было выявлено, что в данной возрастной группе выполнение подач из правого поля является более эффективным.

Ключевые слова: теннис, тактика подач, крученая подача, юные теннисисты.

Считается, что подача первое атакующее действие, так как она является самым мощным ударом. От точности, силы и разнообразия подач зависит дальнейший успех розыгрыша очка. Если этот элемент у игрока не удастся, то его соперник предпринимает ответные атакующие действия, и в качестве принимающей стороны оказывается подающий [1].

В современном теннисе существует 3 основных вида подач – плоская, крученая и резаная. Постоянная смена скорости, вращения и направления подач в теннисе создает существенные проблемы сопернику благодаря эффекту неожиданности [1, 2].

Анализ соревновательной деятельности теннисистов 14 лет показал, что в этом возрасте почти все игроки применяют в основном крученые подачи и эпизодически плоскую и резаную.

Расчет показательной соревновательной деятельности выявил, что в первом квадрате соотношение первой и второй подач у проигравших теннисистов в 4 раза больше в пользу первой подачи. Выигравшие матч теннисисты первую подачу подают в 2,4 раза чаще. Это свидетельствует о том, что победители матчей часть очков выигрывают мощной подачей. Агрессивная, мощная первая подача затрудняет сопернику прием, и подающий часто выигрывает вторым ударом. Проигравшие теннисисты не рискуют при выполнении подачи, теряя инициативу в игре, что позволяет сопернику выигрывать на их подачах. Во втором квадрате отмечается та же тенденция.

Эффективность игровых действий на своих первых подачах из первого квадрата у проигравших в среднем составляет 44 %, у выигравших – 66,7%. При выполнении вторых подач у проигравших теннисистов эффективность соответствует 30%, у победителей достигает 51%.

Соответственно из второго квадрата результативность данных подач составляет 44,7 % (1-я подача) и 41,7% (2-я подача) у проигравших, у выигравших по 49,3%.

Таким образом, результаты проведенного анализа позволяют заключить, что в теннисе на любом этапе подготовки подачи имеют большое значение. Более эффективным является выполнение подач из правого поля.

Литература:

1. Даценко С.С. Методика подготовки теннисистов 14-16 лет на основе использования технического устройства Babolat Play / С.С. Даценко, Ю.Н. Новиков, Я.В. Сираковская, А.В. Ежова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лескафта. – 2017. – №9(151). – С. 79-83.

2. Дмитренко Л.А. Анализ тактики подач квалифицированных игроков в теннис / Л.А. Дмитренко, Д.Л. Марков // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XI Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. А.В. Родина (Смоленск, 29-31 января 2018 года). – С. 53-57.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.А. Овчаренко

Научный руководитель старший преподаватель Г.Н. Дудка

Аннотация. В работе представлены результаты исследования физической подготовленности учащихся 5 класса МБОУ СОШ №18 с. Николенского.

Ключевые слова: тестирование, тесты, физическая подготовленность, учащиеся, ФВСК ГТО, знак отличия.

В настоящее время идет поиск новых технологий для подготовки учащихся к выполнению ФВСК ГТО. Уровень исходных данных занимающихся можно выявить с помощью исходного тестирования соответствующего тестам ГТО (С.П. Аршинник, 2018).

В данном исследовании принимали участие учащиеся 5 класса МБОУ СОШ №18 с. Николенского Гулькевичского района. Общее количество испытуемых составило 18 человек учащихся 5 класса. Возрастная группа, принявших участие в тестировании относится ко II ступени ФВСК ГТО.

Все школьники, принимавшие участие в тестировании, выполняли следующие контрольные упражнения, включенные в комплекс ГТО: бег 30 метров, прыжок в длину с места и челночный бег 3x10 метров (С.П. Аршинник, 2015). Среди школьниц 5-х классов 7 учениц приняли участие в тестировании.

В тестовом испытании бег 30 метров девочки показали результат, который не соответствует ни одному из знаков отличия. В контрольном упражнении челночный бег 3x10 метров 4 девочки показали результат, который соответствует серебряному знаку, у остальных тестируемых учениц результат не соответствует ни одному из знаков отличия. В испытании прыжок в длину с места были показаны следующие результаты, которые соответствуют 4 золотым знакам, 1 бронзовому, остальные результаты не соответствуют ни одному знаку отличия.

В контрольном испытании бег 30 метров мальчики показали результаты, которые соответствуют двум серебряным знакам отличия, остальные не соответствуют ни одному. В пробе бег 3x10 метров один результат соответствует золотому знаку, один серебряному, четыре бронзовому и пять результатов не соответствуют результатам знакам отличия.

В контрольном тесте прыжок в длину с места учащиеся показали три результата, которые соответствуют золотому знаку отличия, шесть результатов соответствуют серебряному знаку, один результат соответствует бронзовому знаку и один результат не соответствует ни одному из знаков отличия.

Таким образом, для того чтобы подготовить учащихся к сдаче ФВСК ГТО, необходимо наличие информации об их физической подготовленности, результаты которой являются исходными для планирования процесса физического воспитания.

Литература:

1. Степень готовности детей школьного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО / С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко, М.Ю. Пушкарный, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 19-27.

2. Использование данных мониторинга физической подготовленности для подготовки школьников к выполнению нормативных требований ФВСК ГТО / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко, М.Ю. Пушкарный, В.И. Тхорев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №5 (159). – С. 22-28.

ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ТЕННИСИСТОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

Е.А. Павлов

Научный руководитель доцент Л.А. Дмитренко

Аннотация. Проведенный анализ литературных источников и содержание разделов промежуточной аттестации теннисистов в программах по виду спорта настольный теннис, позволил уточнить комплекс тестов по общей и специальной физической подготовленности для спортсменов массовых разрядов с учетом их направленности на разные качества и группы мышц.

Ключевые слова: настольный теннис, теннисисты массовых разрядов, общая и специальная физическая подготовленность.

Достижение максимального спортивного результата в настольном теннисе во многом обусловлено оптимальной физической подготовкой в детском и юношеском возрасте. Хорошей физической подготовленности у теннисистов можно достичь только посредством грамотного управления развитием физических качеств и рациональным планированием учебно-тренировочного процесса [1].

Цель исследования – провести анализ научно-методической литературы по вопросам общей и специальной физической подготовки теннисиста и подобрать критерии ее оценки.

Изучение литературных источников и нормативных документов разных лет показало, что программы разных лет рекомендуют различные средства оценки физической подготовленности теннисистов. Согласно требованиям Федерального стандарта от 2014 года переводные нормативы направлены на оценивание общей физической подготовленности. Предыдущий вариант Программы по настольному теннису 2004 года включал в основном нормативы, отражающие специальную физическую подготовку теннисиста.

Проведя анализ предлагаемых переводных нормативов по их направленности на разные качества и группы мышц, мы обратили внимание на то, что в них недостаточно отражается быстрота движений пояса верхних конечностей, и в частности игровой руки. Чтобы дополнить оценку этой стороны подготовленности теннисистов мы обратились к Программе 1974 года, в которой предлагалось проводить оценку скоростной выносливости игровой руки при выполнении имитации удара накатом в течение 1 мин.

В итоге для оценки общей и специальной физической подготовленности нами были отобраны следующие нормативы: бег 10 м, прыжок в длину с места толчком двух ног, сила пояса верхних конечностей у мальчиков (подтягивание на высокой перекладине), у девочек (сгибание-разгибание рук в упоре лежа), прыжки на скакалке, дальность отскока мяча, бег по «восьмерке», бег вокруг стола, перенос мячей, имитация наката справа за 1 мин.

Литература:

1. Колесникова Е.А. Особенности использования специализированных легкоатлетических упражнений в тренировке юных баскетболистов / Е.А. Колесникова, М.А. Колесников, А.М. Глазин, Т.М. Алавлани, К.Д. Хайдер // Актуальные проблемы и современные технологии подготовки баскетболистов: Материалы Всероссийской науч.-практич. конф. РГУФКСТ (ГЦОЛИФК), Российская федерация баскетбола. – 2013. – С. 72-74.

ОЦЕНКА УРОВНЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Д.Е. Поздеева

Научный руководитель доцент Е.А. Колесникова

Аннотация. В работе приведен анализ уровня скоростной подготовленности баскетболистов, обучающихся на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: юные баскетболисты, быстрота, скоростные способности.

Современный баскетбол характеризуется частой сменой игровых действий на площадке и ограниченным временем атаки. Эффективность соревновательных действий в нападении во многом зависит от быстроты реакции спортсмена и скорости выполнения им технических элементов [1].

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта баскетбол для определения быстроты баскетболистов рекомендуется проводить тест «Бег на 20 м». У юношей, обучающихся на этапе начальной подготовки, данный норматив не должен превышать 4,5 с [2].

Для анализа скоростных способностей юных баскетболистов было проведено педагогическое тестирование юношей 2006-2008 г.р. команд – участниц Всероссийского фестиваля по мини-баскетболу (г. Ейск, 2018 г.). Всего было протестировано 616 человек.

В результате педагогического тестирования юношей 2006 г.р. (12 лет) оказалось, что среднегрупповой показатель теста «Бег на 20 м» составляет $4,35 \pm 0,24$ с, что на 3,4% выше установленных нормативных требований. В то же время 25,9% юных спортсменов из общего числа показали результат 4,51 с и ниже.

У баскетболистов 2007 г.р. (11 лет) средний показатель по группе равен $4,38 \pm 0,32$ с, что на 0,12 с превышает нормативные требования (разница составила 2,7%). Численность юных баскетболистов, показатели которых не вошли в диапазон нормы, составила 30,2%.

Наибольшее число занимающихся, которые показали результат в тесте «Бег на 20 м» ниже 4,5 с, было зафиксировано среди юношей 2008 г.р. (10 лет). Среднегрупповое значение теста составило $4,51 \pm 0,29$ с. Кроме того, у 42,4% юных спортсменов время выполнения норматива не соответствовало требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Проведенный анализ результатов педагогического тестирования в целом свидетельствует об оптимальном уровне развития скоростных способностей юношей 10-12 лет, занимающихся баскетболом в группах начальной подготовки. Однако следует отметить, что для зачисления в тренировочные группы норматив «Бег на 20 м» юными спортсменами должен выполняться с результатом не ниже 4,0 с.

Литература:

1. Колесникова Е.А. Анализ защитных действий баскетболистов студенческих команд разных игровых амплуа в условиях соревновательной деятельности / Е.А. Колесникова, Г.К. Георбелидзе // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – №1. – С. 36.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. №114).

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ БРОСКОВ МЯЧА БАСКЕТБОЛИСТАМИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д.Е. Поздеева, Д.Е. Таранюк

Научный руководитель доцент Е.А. Колесникова

Аннотация. В работе приведен сравнительный анализ реализации бросков мяча в играх команд различной квалификации.

Ключевые слова: броски мяча, баскетболисты, соревновательная деятельность.

В современном баскетболе все действия в нападении основываются на умелом сочетании продуманной комбинационной игры с постоянной нацеленностью на создание ситуаций одному или нескольким игрокам команды для беспрепятственной атаки корзины [2]. По ходу матча тренер имеет возможность скорректировать деятельность команды в нападении или в защите, на основе получаемой им оперативной статистической информации, однако повышение результативности бросков в кольцо является наиболее трудоемким и длительным процессом в системе спортивной подготовки баскетболистов [1].

Для выявления квалификационных особенностей в реализации бросков был проведен анализ статистических отчетов игр команд, выступающих в чемпионатах Единой Лиги ВТБ и Единой Молодежной Лиги ВТБ, а также игр баскетболистов КГУФКСТ, принимающих участие в студенческих соревнованиях.

Анализ статистических отчетов баскетболистов показал, что у спортсменов высокой квалификации среднее значение реализации двухочковых бросков составляет 52,4%, в то время как у представителей молодежных команд (до 21 года) данный показатель равен 46,3% ($t=3,75$, $P<0,01$). Баскетболисты КГУФКСТ реализуют в среднем 37,7% бросков из двухочковой зоны.

Процент попадания трехочковых бросков также значительно выше у баскетболистов команд высокой квалификации (среднее значение показателя в сезоне составляет 36,7%). У спортсменов, участвующих в соревнованиях в составе молодежных команд и команды КГУФКСТ, результативность дальних атак значительно ниже и равна 29,5% и 29,8% соответственно ($t=5,75$, $P<0,001$).

Аналогичные различия были выявлены и при анализе реализации штрафных бросков. Так, у баскетболистов высокой квалификации среднее значение данного показателя на 10,8% и 12,2% выше, чем у представителей молодежного чемпионата и студенческой команды КГУФКСТ ($t=7,70$, $P<0,001$).

Таким образом, для повышения эффективности соревновательной деятельности баскетболистам КГУФКСТ, в первую очередь, следует обратить внимание на повышение результативности бросков, совершаемых из двухочковой зоны.

Литература:

1. Колесникова Е.А. Характеристика основных статистических показателей соревновательной деятельности баскетболисток студенческих команд / Е.А. Колесникова, А.А. Сичева, В.С. Газарянц // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – №1. – С. 39-40.

2. Пыхтина А.Ю. Характеристика пространственно-временных показателей и результативности ситуаций быстрого прорыва баскетболистов и баскетболисток студенческих команд / А.Ю. Пыхтина, В.В. Скачкова, Е.А. Колесникова // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации сборник статей III Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 157-161.

**ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ОТДЕЛЬНЫХ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ
ПОКАЗАТЕЛЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ**

Ю.В. Саврикова

Научный руководитель доцент Е.А. Колесникова

Аннотация. В работе представлена возрастная динамика антропометрических показателей спортсменов 10-12 лет, занимающихся баскетболом.

Ключевые слова: юные баскетболисты, физическое развитие, антропометрические показатели.

Разработка и изучение модельных значений функционального состояния спортсменов, их антропометрических данных и показателей специальной подготовленности, а также параметров соревновательной деятельности отдельных игроков и команды в целом является актуальным направлением исследований в системе спортивной тренировки в различных видах спортивных игр [1, 3]. В современном баскетболе анализ и построение таких характеристик дополнительно осуществляется с учетом игровых амплуа спортсменов [2].

Анализ основных антропометрических показателей юных баскетболистов осуществлялся во время проведения Всероссийского фестиваля по мини-баскетболу (г. Ейск, 2018 г.). Всего было протестировано 612 мальчиков 2006-2008 г.р. Определялись длина и масса тела спортсменов, размах рук.

В результате проведенного анализа был выявлен ряд достоверных различий между возрастными группами. Так, среднее значение длины тела мальчиков 2008 г.р. (10 лет) составляло $144,4 \pm 2,56$ см, в то время как у мальчиков 2007 г.р. (11 лет) и 2006 г.р. (12 лет) данный показатель соответствовал $152,0 \pm 4,28$ см и $159,3 \pm 3,78$ см ($t=6,22-14,86$, $P<0,001$). Среднегрупповой показатель размаха рук баскетболистов 10 лет равен $141,8 \pm 4,77$ см. У 11-летних спортсменов он на 6,1% больше, а уже к 12 годам достигает $157,8 \pm 5,05$ см, что на 10,2% больше ($t=5,22-10,19$, $P<0,001$).

Похожие возрастные темпы прироста были зафиксированы и в показателях массы тела юных спортсменов. Оказалось, что среднее значение по группе баскетболистов 12 лет на 18,7% больше, чем у 10-летних спортсменов, и на 11,4% больше, чем у баскетболистов 11-летнего возраста.

Таким образом, для дальнейшего развития детско-юношеского баскетбола необходимо уделять внимание основным антропометрическим показателям при отборе занимающихся в группы начальной подготовки с целью поиска наиболее талантливых детей, способных достичь максимальных результатов в спорте высших достижений.

Литература:

1. Алексанянц Г.Д. Использование некоторых соматометрических показателей при спортивном отборе в настольном теннисе / Г.Д. Алексанянц, Т.Г. Гричанова, Л.А. Дмитренко, Л.Н. Сабирова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – №2. – С. 37-40.

2. Колесникова Е.А. Анализ защитных действий баскетболистов студенческих команд разных игровых амплуа в условиях соревновательной деятельности / Е.А. Колесникова, Г.К. Георбелидзе // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – №1. – 36 с.

3. Тхорев В.И. Возрастные и антропометрические ресурсы конкурентоспособности женской сборной России по гандболу / В.И. Тхорев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – №1. – С. 233-234.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

С.И. Шамрай

Научный руководитель профессор В.И. Тхорев

Аннотация. В работе рассматриваются некоторые особенности тренировочных занятий в спортивном туризме.

Ключевые слова: спортивный туризм, тренировочное занятие, юные спортсмены, физическая нагрузка.

Современный уровень развития спорта, наряду с совершенствованием действующих методик подготовки высококвалифицированных спортсменов, предполагает существенную корректировку всей системы подготовки начинающих спортсменов [3].

Выявление особенностей тренировочных занятий по спортивному туризму в группе дисциплин «Дистанция пешеходная» позволяет определить проблемные элементы процесса подготовки и наметить перспективные направления повышения его эффективности [1]. Однако исследований в данной сфере крайне мало. Это, указывая на необходимость рассмотрения данной проблемы, определяет актуальность нашей темы.

При анализе особенностей тренировочных занятий рассмотрению подверглись следующие параметры: величина выполняемой спортсменами тренировочной нагрузки; продолжительность занятий и их моторная плотность.

Для определения величины нагрузки нами применялась балльная методика. Величина тренировочной нагрузки определялась условными единицами – баллами, представляющими собой произведение времени выполнения двигательного задания и его энергетической «стоимости» в соответствии с пульсовым значением [2].

Исследования проводились на базе МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» МО Абинский район. Количество подвергшихся анализу тренировочных занятий – 20.

Полученные в исследовании данные позволяют констатировать:

- среднюю продолжительность тренировочного занятия, составившую $110,7 \pm 1,76$ минуты;

- моторную плотность, соответствующую $49,7 \pm 0,40\%$;

- общую величину выполняемой юными спортсменами тренировочной нагрузки составившую $693,5 \pm 13,61$ балла.

Литература:

1. Михайлов Б.А. Физическая подготовка туристов: метод. реком. ЦРИБ «Турист» / Б.А. Михайлов, А.А. Федотова, Ю.Н. Федотов. – М., 1985. – 32 с.

2. Тхорев В.И. Технологии спортивной подготовки: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 151 с.

3. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М., 2004. – 330 с.

СТЕПЕНЬ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ 12-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

С.И. Шамрай

Научный руководитель профессор В.И. Тхорев

Аннотация. В работе рассматривалось влияние видов спортивной подготовки на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов в спортивном туризме, по мнению экспертов.

Ключевые слова: подготовка, спортивный туризм, значимость, спортивная подготовка, дистанция.

В настоящее время в спортивном туризме активно развивается группа дисциплин «Дистанция пешеходная» [1]. В связи с этим появляется необходимость в оптимизации содержания и направленности тренировочного процесса на различных этапах становления спортивного мастерства в данном виде спорта. Исходя из этого, в данной работе нами была предпринята попытка рассмотрения мнения специалистов относительно некоторых содержательных аспектов системы тренировки подростков 12-14 лет, занимающихся спортивным туризмом.

Исследование проводилось посредством анкетирования квалифицированных тренеров по спортивному туризму и ведущих спортсменов данного вида спорта. В ходе работы опрошено 23 тренера Южного федерального округа и 47 призеров Первенства Краснодарского края. Респондентам было предложено указать наиболее значимый, по их мнению, вид спортивной подготовки.

Данные о результатах представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетирования специалистов Южного федерального округа относительно значимости различных видов подготовки в дисциплине «Дистанция пешеходная» (n =70)

Вид подготовки	Значимость	
	кол-во ответов	процентное соотношение, %
Теоретическая	1	1,4±1,4
Физическая	44	62,9±5,8
Техническая	8	11,4±3,8
Тактическая	7	10,0±3,6
Психологическая	4	5,7±2,8
Интегральная	6	8,6±3,4

Установлено, что, по мнению специалистов, на рассматриваемом этапе становления спортивного мастерства приоритетной следует считать физическую, подготовку, также необходимо уделить внимание технической и тактической подготовке. Исходя из этого, можно вносить коррективы в структуру тренировочного процесса с целью повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов.

Литература:

1. Долгополов Л.П. Структурный компонент многолетней подготовки юных спортсменов-туристов / Л.П. Долгополов, А.С. Чеснокова // Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях 11-12 ноября 2015 года, г Липецк. – М.: Издательство Перо, 2015. – С. 225-226.

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ, ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ И СТРЕЛКОВОГО СПОРТА

УДК 796.83

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БОКСА

К.Ю. Айрумян

Научный руководитель доцент А.А. Близнюк

Аннотация. В материале раскрываются основные этапы зарождения и развития бокса как вида спорта.

Ключевые слова: кулачные бои, бокс, Олимпийские игры.

Начало проведения поединков по боксу началось более 5000 лет назад в виде кулачных боев. В то время они уже были известны во многих странах. Кулачные бои, напоминающие бокс, проходили еще в Древней Греции, они напоминали обычную уличную драку и проводились без каких-либо правил. Приемы ведения схватки передавались из поколения в поколение по наследству. Схватки проводились на ровной поверхности и ограждением площадки являлись сами зрители, таким образом контуры площадки произвольно менялись, что не позволяло бойцу, проводящему атаку, загнать соперника в угол и возможно завершить поединок в свою пользу. Время боя никак не регламентировалось, раундов в привычном нам понимании просто не существовало. Для того чтобы соперники не нанесли друг другу увечья, за ходом поединка следил специально обученный человек – судья. В Древней Греции не существовало разделения бойцов по весовым категориям, в поединках участвовали все желающие свободные граждане, таким образом основную массу бойцов составляли бойцы с большой массой тела.

Бокс, в том виде как мы его знаем сейчас, зародился в Англии в начале XVII века, основателем нового вида спорта стал англичанин Квинсбери. В разных странах имеются свои разновидности бокса, поэтому повсеместно используется термин «английский бокс».

Правила проведения Олимпийских игр были жестоки в части применения каких-либо нечестных и недобросовестных приемов. За подкуп соперника или нанесение увечий сопернику участники жестоко карались телесными наказаниями. За соблюдением принципов честной борьбы на Олимпийских играх следили специальные судьи – эладонники [1].

Устав Олимпийских игр позволял участвовать в соревнованиях всем свободным гражданам, к участию в Играх не допускались варвары и рабы. Свободному гражданину необходимо было предоставить свидетельство своей ежедневной подготовки с участием в Играх на протяжении не менее десяти месяцев, также необходимо было прибыть в Олимпию за месяц до начала Игр и доказать свою способность участвовать в них, проходя специальные испытания в гимназии, причем все оплачивалось самим претендентом на участие в Играх, то есть могли участвовать состоятельные граждане.

Бокс, как и любой другой вид спорта, постоянно эволюционирует и совершенствуется. Таким образом, в связи с историческими изменениями правил соревнований боксеров и техники выполнения упражнений возникает необходимость в совершенствовании методики тренировок, которые будут призваны вывести на новый уровень технического мастерства, а также уровень тактического мышления. Все это предъявляет новые требования к тренеру и спортсмену, а также к организации тренировочного процесса.

Литература:

1. Котешев В.Е. Выступление сборных команд по боксу СССР, СНГ и России на Олимпийских играх 1952-2016 гг. / В.Е. Котешев, А.А. Близнюк // Материалы научной и

научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – С. 39.

АЭРОБНЫЕ И АНАЭРОБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ БОКСЕРОВ**С.В. Водопьянов****Научный руководитель доцент А.А. Близнюк**

Аннотация. В материале рассматривается вопрос об особенностях проявления аэробных и анаэробных возможностей боксеров во время ведения боя.

Ключевые слова: бокс, способности боксеров, аэробные возможности, анаэробные возможности.

В посвященных изучению силовых параметров научных исследованиях была выявлена зависимость между силой и спортивной результативностью, между силой и другими свойствами опорно-двигательного аппарата, а также влияние разных моделей силовых тренировок на развитие силы. В последние годы в силовые тренировки все чаще включают плиометрические упражнения [1]. Работоспособность, проявляющаяся в результате функционирования анаэробной энергетической системы, источником которой служит метаболизм скелетных мышц, во время субмаксимальных и максимальных нагрузок, определяется как анаэробная емкость (способность). Анаэробная работа выполняется при рабочей нагрузке, интенсивность которой находится на уровне анаэробного порога и выше (например, при выполнении упражнений с взрывной силой) и представляет собой тип физической активности, приводящей к развитию усталости. Концепции анаэробной и аэробной способности были разработаны при изучении интенсивности тренировок и в действительности тесно взаимосвязаны. Так, для развития анаэробной способности необходимо развивать аэробную способность.

Занятия боксом представляют собой способ развития физической силы, координации и гибкости, а также таких психических свойств, как уверенность в своих силах, уравновешенность и концентрация. Для этого вида спорта типичными являются краткие периоды высокоинтенсивных нагрузок, когда организм не получает достаточно кислорода, и при этом работоспособность возникает в результате бескислородного производства энергии и характеризуется анаэробной мощностью. Анаэробная мощность служит обозначением способности вырабатывать энергию на определенной дистанции за максимально короткое время. Достижение успеха в боксе в значительной степени зависит от анаэробной мощности.

Боксер должен обладать способностью выдерживать высокоинтенсивные нагрузки во время соревнования. В то же время ему необходимо сохранять оптимальный уровень результативности на протяжении всего года. На данный процесс оказывает влияние множество факторов. По этой причине боксеру требуется развивать такие характеристики, как сила, аэробная мощность, анаэробная мощность, скорость, гибкость, равновесие и координация помимо развития технико- тактических навыков во время специальных тренировок по боксу. Наше исследование представляет собой экспериментальное исследование по определению влияния десятидневных плиометрических тренировок на анаэробную мощность боксеров. Привлечение к данному исследованию боксеров является одним из аспектов, который отличает его от других исследований, связанных с изучением воздействия плиометрических тренировок.

Литература:

1. Бокс: теория и методика. Учебник / Под общ. ред. Ю.А. Шулики и А.А. Лаврова. – М.: Советский спорт, 2018. – 767 с.

РОЛЬ ТРЕНЕРА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ТХЭКВОНДИСТОВ

Н.И. Глышко

Научный руководитель доцент А.А. Близнюк

Аннотация. Одной из главных задач тренера в спортивной подготовке тхэквондистов является воспитание талантливых и сильных спортсменов, которые смогут показать высокие результаты и добиться успеха на международной арене [1].

Ключевые слова: спортивная подготовка, роль тренера, спортсмен, система отбора в тхэквондо.

На начальном этапе занятий тхэквондо тренер играет основную роль в подготовке юных спортсменов [2]. Задача тренера – заинтересовать ребенка и привить любовь к данному виду спорта. Для этого необходимо быть квалифицированным специалистом, умеющим донести информацию до спортсменов разного возраста и пользоваться авторитетом среди детей. Тренер должен прививать детям уже с юного возраста такие качества, как самоконтроль, коллективизм, взаимопомощь, соблюдение этикета корейского боевого искусства, уважение к взрослым и своим товарищам. Работа тренера имеет высокую физическую и эмоциональную нагрузку. Для того чтобы воспитать сильных спортсменов, необходимо приложить большие усилия и иметь индивидуальный подход к каждому. Поэтому на тренировках следует взаимодействовать с учениками и полностью контролировать тренировочный процесс. Также для достижения высоких результатов нужно постоянно мотивировать, поддерживать и верить в своих спортсменов [3].

В тхэквондо, как и во всех видах спорта, существует спортивная система отбора, которая позволяет выявить наиболее талантливых и сильных спортсменов. В эту систему входят: комплексы медико-биологических и организационно-методических мероприятий, комплексы физических и психологических тестов, позволяющие определить техническую квалификацию и работоспособность организма спортсмена. Решающим фактором является эффективность совершенствования физической, технической и тактической подготовленности.

Из всего вышесказанного можно сделать выводы:

1. Тренер должен быть лидером и пользоваться авторитетом среди спортсменов.
2. Тренер должен быть примером и другом для своих учеников.
3. Тренер должен играть важную роль в становлении личности и подготовки спортсменов.
4. Тренер должен иметь наладить взаимопонимание со спортсменами.
5. Тренер должен иметь индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Также не стоит забывать, что успех и достижения спортсмена во многом зависят от самоотдачи и полного доверия тренеру.

Литература:

1. Шулика Ю.А. Тхэквондо (Теория и методика). – Ростов н/Дону: Феникс, 2007.
2. Павлов С.В. Спортивное тхэквондо / С.В. Павлов. – Челябинск: УГАФК, 2003.
3. Сулов Ф.П. Теория и методика спорта / Ф.П.Сулов, Ж.К. Холодов. – М.: Воениздат, 2010.

АНАЛИЗ УЧАСТИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КГУФКСТ ПО БОКСУ НА РЕГИОНАЛЬНЫХ И ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО БОКСУ

А.А. Голыженков

Научный руководитель доцент И.Г. Малазония

Аннотация. В материале рассмотрены итоги участия сборной команды КГУФКСТ по боксу на студенческих соревнованиях различного уровня.

Ключевые слова: бокс, универсиада, студенты-боксеры.

Универсиада Кубани проводится среди высших учебных заведений. Она является комплексным спортивно-массовым мероприятием, которое преследует много целей, призванных привлечь студентов вузов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также выявить те вузы, в которых наиболее качественно проводится физкультурно-спортивная работа. Общее руководство Универсиадой осуществляют двумя органами исполнительной власти Краснодарского края – министерством физической культуры и спорта Краснодарского края, а также министерством образования и науки Краснодарского края [1].

Программа Универсиады Кубани составляется на основе положения о «Всероссийской летней универсиаде». Состав и количество видов спорта, входящих в программу Универсиады Кубани, в основном остается неизменным. К таким видам спорта относятся: тхэквондо – ВТФ, самбо, волейбол, плавание, бадминтон, настольный теннис, шахматы и бокс.

Начиная с 2008 года и по настоящее время, победителем в комплексном зачете является команда Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, оставляя своих соперников далеко позади. Остальные призовые места между собой делят команды Кубанского государственного университета, Кубанского государственного аграрного университета им. И.Т. Трубилина, а также Кубанского государственного технологического университета.

Одними из наиболее зрелищных соревнований, входящих в программу Универсиады, являются соревнования по боксу, которые проводятся по правилам соревнований международной федерации бокса АИБА.

Здесь стоит отметить тот знаменательный факт, что студенты-боксеры КГУФКСТ на соревнованиях по боксу, проводимых в рамках Универсиад Кубани, проигрывали только один раз. Это произошло в 2004 году, когда победителями по данному виду спорта стали студенты Кубанского государственного аграрного университета.

После 2004 года сборная команда по боксу КГУФКСТ не проигрывала соревнования по боксу в рамках Универсиады Кубани ни разу. Это в некоторой мере связано с тем, что активно началась работа по научно-методическому сопровождению спортсменов – членов сборной команды вуза.

В последующие годы боксерами КГУФКСТ были достигнуты очень высокие результаты. Что касается Всероссийской универсиады, то в 2016 году сборная команда заняла третье место. Здесь стоит отметить заслугу боксеров-студентов легкого веса – Прокопьев М. (весовая категория до 49 кг.) занял первое место; Брусничкин М. (весовая категория до 52 кг.) занял второе место. Только один представитель тяжелой весовой категории – Мальцев С. (весовая категория +91 кг.) занял третье место, тем самым сделав вклад в получение призового места на соревнованиях данного уровня.

Соревнования по боксу в рамках VI Всероссийской летней универсиады по боксу прошли в 2018 году в городе Омск. В этом году спортсмены-боксеры добились еще больших результатов, получив серебряные награды данного турнира, проиграв только спортсменам из Москвы всего 3,5 очка.

Вклад в данное достижение внесли следующие спортсмены: Григорян А., Прокопьев М., Хачетлов И., Констанян Р. И Капустин В.

Анализируя результаты выступления сборной команды КГУФКСТ по боксу, следует предположить, что у нее имеется огромный потенциал для достижения более высоких результатов.

Литература:

1. <https://pandia.ru/text/80/037/16431.php> (дата обращения 06.12.2018 г.).

ПАУЭРЛИФТИНГ КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.Т. Гуржибеков

Научный руководитель профессор И.И. Иванов

Аннотация. В настоящее время пауэрлифтинг – один из самых популярных видов спорта. Соревнования по этому виду спорта проводятся как среди мужчин, так и среди женщин. Упражнения с отягощениями оказывают на организм человека разностороннее положительное воздействие.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, средство, физическая культура.

Среди атлетических видов спорта пауэрлифтинг является относительно молодым силовым видом современного спорта. Чемпионаты мира по этому виду спорта проводятся с 1971 года, чемпионаты Европы – с 1978 года, а первый чемпионат СССР впервые был организован только в 1990 году.

В настоящее время популярность пауэрлифтинга возрастает с каждым годом. В соревнованиях по этому виду спорта стали принимать участие и женщины. Чемпионаты мира среди женщин проводятся с 1980 года, а чемпионаты Европы – с 1983 года. Традиционно лидирующее место занимали команды Швеции, Норвегии, Финляндии и некоторых других европейских стран. Однако с участием команды России передовые позиции этих стран были смещены. С 1993 года наша команда стала занимать призовые места на всех чемпионатах мира и Европы.

В настоящее время прилагаются все усилия, чтобы пауэрлифтинг был включен в программу Олимпийских игр.

С 1996 года в программу Паралимпийских игр вошел пауэрлифтинг. Это перспективный вид спорта, который позволяет лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, не только чувствовать себя социально значимой личностью, но и укреплять свое здоровье.

В нашей стране в 1990 году была образована федерация пауэрлифтинга СССР, а в 1992 году федерация пауэрлифтинга России была уже включена в состав европейской федерации.

Основу в пауэрлифтинге составляют упражнения, применяемые в методике тренировок тяжелоатлетов, – приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на скамье и становая тяга [1].

Упражнения с отягощениями оказывают различный оздоровительный и тренировочный эффекты. Отмечаются положительные изменения в общем самочувствии, нормализуется деятельность кардиореспираторной системы, укрепляется мышечный корсет занимающегося.

Проведенные научные исследования подтвердили тезис о том, что занятия с отягощениями по адаптированной программе являются эффективным средством против процессов старения организма человека [2].

Литература:

1. Перов П.В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Павел Викторович Перов; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культ. им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 154 с.

2. Особенности физического развития студентов, занимающихся различными видами атлетической гимнастики / И.Д. Харисов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 32-35.

ВЛИЯНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ НА ТАКТИКУ ВЕДЕНИЯ БОЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ТХЭКВОНДО

Р.С. Дерманский

Научный руководитель доцент И.А. Бушин

Аннотация. В работе проанализировано влияние антропометрических данных на тактическое ведение боя в соревнованиях по тхэквондо.

Ключевые слова: тхэквондо, тактика, спортсмен, поединок, антропометрические данные.

Современное тхэквондо (ВТФ) – это уже далеко не то боевое искусство, которое было раньше. С внедрением современных технологий в систему подсчета очков пропала надобность нанесения сильных ударов, которые наносят большой урон противнику. Подсчет очков сейчас осуществляется с помощью электронного жилета и шлема, путем соприкосновения и создания определенного давления с сенсорными футами. После введения электронной системы тхэквондо стало похоже на фехтование, только на ногах. В таких условиях получили преимущество спортсмены с большими ростовыми данными, так как длина ноги стала играть огромную роль. Главная задача таких спортсменов – вести поединок на длинной дистанции.

Тактика спортсменов со средними и маленькими ростовыми данными заключается в том, чтобы нейтрализовать преимущество длины ног. Это происходит за счет навязывания противнику тактики ведения боя на ближней и средней дистанции. Для этого тхэквондисты применяют активное сближение с элементами защиты, разнообразные степовые передвижения и технику ударов при работе с положением клинч.

Таким образом, антропометрические данные имеют огромное влияние на построение и ведение тренировочного и соревновательного процесса.

Литература:

1. Учебно-методическое пособие «Особенности формирования двигательных качеств тхэквондистов» (на примере сборной команды России по тхэквондо (ВТФ) / Е.В. Головихин, А.В. Лашпанов, А.П. Ефремов, В.И. Воробьев, Б.А. Зенкин. – Москва. – 2007. – 320 с.

2. Чой Сунг Мо Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Чой Сунг Мо, Е.И. Глебов // Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Дону: Феникс, 2002. – 320 с.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ДЕЙСТВИЙ НАПАДЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ФЕХТОВАНИИ НА ШПАГАХ

А.П. Журыбеда

Научный руководитель доцент Б.А. Десятериков

Аннотация. В работе рассматривается структура и порядок построения моделей боевых действий нападения фехтовальщиков на шпагах, с целью их использования в тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: антропометрия, боевые действия, видеоанализ, действия нападения, действия обороны, моделирование, модельные характеристики, спортивное фехтование, шпажист.

В настоящее время метод моделирования широко применяется в спорте как ведущий инструмент подготовки и реализации управления сложной психофизиологической деятельностью спортсменов, в том числе и фехтовальщиков.

Разработка моделей действий нападения фехтовальщиков связана с видеоанализом боевых действий обороны их противников, изучением модельных характеристик и построения проектов моделей действий нападения. Модельные характеристики в фехтовании – это технические приемы, входящие в состав боевых действий, а также структура, глубина, амплитуда, быстрота и ритм их выполнения, воплощенные в соревновательную деятельность и отражающие уровень подготовленности спортсмена.

При подборе моделей действий нападения в фехтовании на шпагах большое значение имеет уровень освоенности спортсменом техники и тактики, детерминированных условиями соревновательной деятельности в данном виде оружия. Возможность нанесения укола в любую часть поражаемой поверхности противника, чаще всего в его вооруженную руку, и контроль безопасности собственной вооруженной руки, а также борьба за верхнее положение гарды своей шпаги по отношению к гарде соперника, в ходе боевого противодействия, накладывают отпечаток на выбор соответствующих боевых действий.

При освоении проектов моделей боевых действий необходимо соблюдать в тренировочном процессе общепедагогические принципы обучения – постепенность, последовательность, повторность и др., а также учитывать индивидуальные психомоторные и антропометрические особенности шпажистов.

Таким образом, применение метода моделирования в подготовке спортсменов может оказать позитивное влияние на состав и результативность действий нападения фехтовальщиков на шпагах.

Литература.

1. Мидлер М.П. Психологическая подготовка фехтовальщиков / М.П. Мидлер, Д.А. Тышлер. – М.: ФиС, 1969.
2. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию: учеб. пособие для вузов. – М.: Акад. Проект, 2007. – 432 с.
3. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 266 с.
4. Тышлер Д.А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. Методическое пособие / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. – М.: Академический Проект, 2012. – 183 с. – (Технологии спорта).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ

А.А. Карданов

Научный руководитель старший преподаватель П.Г. Омарова

Аннотация. В публикации рассматривается вопрос использования игрового метода обучения при формировании техники и тактики юных борцов.

Ключевые слова: борьба, обучение, метод, игра, техника, тактика.

Игра, благодаря многосторонности воздействия, является эффективным методом обучения спортсменов разного возраста, при этом ее можно использовать во всех видах подготовки. Обладая возможностями, игровой метод обучения позволяет в короткие сроки овладеть навыками технически сложных приемов или его частей [3].

Для освоения базовых технико-технических действий борцами на начальном этапе подготовки характерна фазовость и этапность. Однако данный процесс не всегда проходит успешно. Наибольшая сложность возникает при формировании техники и опыта тиснения, выведения из равновесия, реализации позиций при неравноценных и проигрышных взаиморасположениях борцов [1].

Специфичные для вида спорта игры позволяют овладеть навыками двигательных действий даже в тех случаях, когда другие методы не позволяют решить необходимые задачи.

Для обучения техническим действиям используются более сложные игры с элементами техники борьбы. В спортивной борьбе при освоении техники используются следующие виды игр: игры с касаниями; игры с атакующими захватами; игры с тиснениями; игры с элементарными техническими действиями.

Использование игрового метода при обучении требует постоянного контроля со стороны тренера, иначе решить поставленные задачи в должной мере будет невозможно [2]. Интенсивность тренировочной нагрузки необходимо чередовать с перерывами на отдых. Регулирование игры возможно с помощью следующих методов: сокращение или увеличение времени игры; перерывами на отдых; усложнение или упрощение игры; изменение состава и количества игроков; изменение используемой площади для проведения игры; изменение правил и сменой ролей игроков.

По окончании игры необходимо дать обратную связь спортсменам. Это будет способствовать не только повышению знаний об адекватности использования различных тактических задач, но и также научит борцов анализировать сам процесс и результат своей работы.

Таким образом, игровые формы обучения являются незаменимыми при подготовке борцов разного возраста. Особенно важно их использование в организации тренировочного процесса детей. Адекватное применение игр позволяет снизить временные рамки освоения двигательных действий в спортивной борьбе.

Литература:

1. Курицина А.Е. Базовые технико-тактические действия и методика освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов 10-12 лет: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.Е. Курицина. – Омск.: 2012. – 24 с.
2. Панков В.А. Специальная физическая подготовка в спортивных видах единоборств / В.А. Панков, А.О. Акопян // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 50-54.
3. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба / Ю.А. Шулика, И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев. – Ростов н/Дону: Феникс, 2004. – 133 с.

ТАКТИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Э.Э. Кочарян, С.М. Марьянн

Научный руководитель профессор И.И. Иванов

Аннотация. Тактика в греко-римской борьбе занимает важное место в процессе спортивной тренировки. Она многообразна и зависит от индивидуальных особенностей каждого борца греко-римского стиля.

Ключевые слова: тактика, техника, греко-римская борьба.

Тактика в спортивной борьбе представляет собой совокупность способов и методов управления конфликтным взаимодействием соперников, направленных на нейтрализацию его возможностей при проведении технических приемов [2].

Тактика выполнения технических приемов зависит от типа конфликтного взаимодействия борцов и определяется двигательными действиями атаки и защиты.

Эффективность выполнения тех или иных технических приемов обусловлена выбором ведения соревновательного поединка. Важное значение имеет не только соревновательная ситуация, но и влияющие на нее факторы. Для создания благоприятной соревновательной ситуации с целью решения тактических задач применяются различные виды ведения тактики. В греко-римской борьбе существуют следующие виды тактики:

- подавление противника, создавая превосходство над ним;
- маневрирование, создавая благоприятную ситуацию для выполнения технико-тактических действий;
- маскировка технико-тактических действий;
- угрозы и вызовы как технико-тактические действия, создающие опасные ситуации в соревновательном поединке;
- сковывание как технико-тактическое действие, ограничивающее действия противника [1].

Технико-тактическое совершенствование приемов зависит от арсенала тактических планов каждого борца, реализуемых в процессе соревновательного поединка. Современная тактика греко-римского стиля характеризуется разнообразием средств и методов воздействия на соперника, определяя методологию соревновательной деятельности в греко-римской борьбе.

Таким образом, именно тактика определяет спортивное мастерство высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

Литература:

1. Иванченко М.М. Тактические компоненты бросков из партера в греко-римской борьбе: автореф. дис. ... канд. пед. наук; Российский ГУФКСИТ. – М.: РГУФКСИТ, 2006. – 23 с.
2. Основы спортивной борьбы: учеб. пособие / авт.- сост. Ю.М. Схалыхо. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 44 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ В БОКСЕ**Ш.А. Минасян****Научный руководитель доцент А.А. Близнюк**

Аннотация. В материале рассматривается вопрос об особенностях применения тех или иных видов нагрузки при тренировке боксеров.

Ключевые слова: бокс, тренировка боксеров, физическая нагрузка.

Тренировочный процесс в боксе отличается значительной сложностью, поскольку требует от спортсменов высокого уровня физической, координационной, технической и психологической подготовки. Тренерам необходимо планировать тренировочные программы таким образом, чтобы стимулировать повышение результативности спортсменов. Упражнения, содержащиеся в тренировочной программе, могут быть самыми разнообразными, хотя некоторые тренеры поддерживают предложение включать в тренировки только специфические упражнения, руководствуясь принципом специфичности физических нагрузок для каждого вида спорта. Если довести следование данному принципу до крайности, то все тренировки будут простой имитацией требований, предъявляемых к спортсменам во время соревнований. Хотя можно ожидать, что подобный подход обеспечит быстрый переход опытных спортсменов на более высокий уровень результативности, с другой стороны, можно предположить, что он может сопровождаться такими негативными последствиями, как перетренированность, мышечный дисбаланс, повышенный риск травматизма и появление скуки у спортсменов в долгосрочной перспективе. По этой причине рекомендуется применять в обычной тренировочной практике разные типы физических нагрузок, направленные на достижение разных целей и развитие различных способностей и умений. Эти нагрузки можно подразделить на три группы: общие, специальные и специфические [2].

Приблизительно 70 лет назад знания тренеров о роли общих или неспецифических нагрузок ограничивались понятием, что они закладывают «фундамент общей физической подготовки». Более недавнее обоснование важности выполнения общих нагрузок заключается в том, что они обеспечивают развитие сбалансированной нервно-мышечной системы как основы для дальнейшего проведения более специфических тренировок [1]. Исходя из теоретической модели спортивных тренировок, общие физические нагрузки представляют собой комбинацию рабочей нагрузки и метода физической тренировки с целью создания соответствующих тренировочных средств. Согласно модели цель применения общих тренировочных средств состоит в развитии общих способностей, не связанных напрямую со спортивной результативностью. Таким образом, общие тренировочные средства служат фундаментом для гармонического развития механизмов специфической адаптации, удовлетворяющей требованиям каждого конкретного вида спорта.

Литература:

1. Бокс: теория и методика. Учебник / Под общ. ред. Ю.А. Шулики и А.А. Лаврова. – М.: Советский спорт, 2018. – 767 с.
2. Близнюк А.А. Методика педагогического контроля технической подготовленности боксеров различной квалификации / А.А. Близнюк, В.Е. Котешев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 1. – С. 31-33.

ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СОВРЕМЕННОМ СУМО, КАК ВИДЕ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

А.А. Пацята

Научный руководитель профессор С.В. Фомиченко

Аннотация. В данном материале проводится анализ литературных источников, которые позволили установить специфические признаки сумо как вида спорта. Установлено, что в основе сумо лежит религия синтоизм (синто), под влиянием которой веками складывались традиции и правила данного вида спорта.

Ключевые слова: сумо, восточные единоборства, принципы сумо, правила сумо.

На сегодняшний день сумо завоевывает все большую популярность среди единоборств. С каждым годом интерес к этому виду спорта только растет.

Материалы анализа последних исследований и публикаций свидетельствуют о том, что изучением вопросов, связанных с формированием двигательных умений и навыков в процессе занятий сумо, занималось незначительное количество специалистов. В большинстве публикаций раскрыты вопросы истории японской борьбы сумо, охарактеризованы основные теоретические вопросы классификации техники и тактики, организационно-институциональные основы этого вида спорта, турнирная и тренировочная практика, церемониально-ритуальные аспекты, обобщены вопросы, связанные с организацией учебно-тренировочного процесса, построения тренировочных занятий. Имеющийся в теории и методике сумо недостаток информации относительно данной проблемы определяет актуальность нашего исследования.

Сумо можно охарактеризовать как вид спорта с ациклическими движениями переменной интенсивности. Определяющую роль играет быстрота реакции, скорость проведения технических действий, а также адаптация к болевым ощущениям и быстро меняющейся ситуации в поединке.

Главные задачи федерации: поддержка национальных федераций сумо, проведение мировых чемпионатов и продвижение борьбы в Международный олимпийский комитет (МОК), а также внесение сумо в олимпийскую программу. Международная федерация делает все возможное для привлечения молодежи к занятиям спорта и популяризации этого вида борьбы.

Под эгидой Японской национальной федерации сумо также отправляют своих специалистов на международные турниры и тренерские семинары, проводимые за пределами Японии.

В сумо для достижения победы можно применять технико-тактические действия из любых видов единоборств, которые не противоречат правилам. Характерная особенность сумо – быстротечность поединка, обычно он составляет 5-20 секунд, решающими являются первые секунды схватки. Однако по правилам соревнований схватка может длиться до 5 минут, тем не менее, в практике подобные случаи крайне редки.

Сегодня важнейшим заданием является сохранение этого вида спорта как духовного наследия предков.

Литература:

1. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств: т. 2: Воины и мудрецы Страны восходящего солнца / А.А. Маслов. – М.: ГАЛА ПРЕСС, 2000. – 424 с.
2. Морачева Л.М. Основы сумо / Л.М. Морачева, С.В. Праотцев, А.Е. Цвиоров. – М. : Япония сегодня, 2001. – 77 с.
3. Милковский Ежи. Искусство спортивной борьбы Японии / Ежи Милковский. – Минск: Польша, 1991. – 174 с.

Аннотация. Анализ литературных источников, документов показывает, что имеющиеся программы по физическому воспитанию не решают проблем детей школьного возраста. Это связано с особенностями работы учебных заведений, условий, запросов конкретного учителя и ребенка. В связи с этим специалисты продолжают проводить исследования, связанные с дальнейшим совершенствованием существующих программ. Главное направление в решении этого вопроса находится в разработке обоснованной оптимальной методики, тесно связанной с общими принципами дидактики, а также поиском нестандартных организационно-методических приемов, использованием нетрадиционных форм физического воспитания. Примером может служить сумо.

Ключевые слова: сумо, восточные единоборства, физическая подготовка, физическое развитие младших школьников.

Регулярные занятия физическими упражнениями и тренировки со школьниками способствуют успешному росту их тканей, поэтому такие дети физически заметно крепче и выносливее сверстников. Несоизмеримые с возрастом детей нагрузки в совокупности с недостатком отдыха становятся причиной замедления роста школьника, физическое развитие которого может практически остановиться. Поэтому так важно правильно распределять нагрузки и составлять график занятий, привлекая к ним детей из младшей школы.

Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся другими видами единоборств, и их сверстников сумоистов позволила не только определить уровень физического развития занимающихся, но и выявить динамику изменений этих показателей посредством занятий сумо.

После проведения педагогического эксперимента, на основе экспериментальных исследований выявлены параметры уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста, детей, занимающихся другими видами спорта, и их сверстников сумоистов со стажем занятий 1 год.

Так, установлено, что в тесте челночный бег 3x10 м показатели детей, занимающихся другими видами спорта, равны 10,63 с, сумоистов – 10,5 с; в тесте Бондаревского (с закрытыми глазами) у детей, занимающихся другими видами спорта, – 2,08 с, сумоистов – 2,95 с; наклон туловища вперед из положение сидя показатели детей, занимающихся другими видами спорта – 5,46 см, сумоистов – 8,74 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа у детей, занимающихся другими видами спорта, – 10,38 раз, у сумоистов – 19,5 раз; показатели становой силы у детей, занимающихся другими видами спорта, – 29,3 кгс, сумоистов – 35,37 кгс; прыжок в длину с места у детей, занимающихся другими видами спорта, – 123,56 см, сумоистов – 136,32 см; прыжок в высоту с места у детей, занимающихся другими видами спорта – 23,28 см, у сумоистов – 29,09 см; бег на 30 м с высокого старта у детей, занимающихся другими видами спорта, – 6,0 с, сумоистов – 5,89 с; бег на 1000 м у детей, занимающихся другими видами спорта, – 315,81 с, сумоистов – 311,19 с.

Материалы исследований свидетельствуют о том, что в процессе занятий сумо с детьми младшего школьного возраста рост силовых, скоростно-силовых и показатели гибкости сопровождаются достоверным повышением ($P < 0,05$). Так, прирост в тестах становой силы составил – 21%; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 87%; прыжок в высоту с места – 25%; наклон туловища вперед из положение сидя – 60%.

Литература:

1. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств: т. 2: Воины и мудрецы Страны восходящего солнца. / А.А. Маслов. – М.: ГАЛА ПРЕСС, 2000. – 424 с.
2. Морачева Л.М. Основы сумо / Л.М. Морачева, С.В. Праотцев, А.Е. Цвиров. – М. : Япония сегодня, 2001. – 77 с.
3. Сумо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. – М.: Советский спорт, 2006. – 112 с.

КОНТРАТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ УДАРА РУКОЙ В РУКОПАШНОМ БОЕ

И.В. Попов, А.А. Якимов

Научный руководитель доцент И.А. Коротких

Аннотация. В приведенном материале представлены данные, которые доказывают эффективность применения контратакующих действий против удара рукой в рукопашном бое.

Ключевые слова: рукопашный бой, контратакующие действия, базовая техника, начальный этап подготовки, бросковая техника, ударная техника, удар рукой, удар ногой, удар коленом, встречный удар.

Рукопашный бой является сложнокоординационным видом спорта, так как в его арсенал входит большое количество технических действий, заимствованных из других видов единоборств. Кроме того, специальный раздел рукопашного боя подразумевает технико-тактические действия против атак с помощью огнестрельного, холодного оружия и подручных средств. Одним из условий успешности соревновательной деятельности в бою является правильный выбор и реализация техники в атакующем или контратакующем режиме. Контратакующие действия являются более сложными, чем просто атакующие, так как бойцу необходимо после правильно и вовремя организованной защиты от атаки противника, продолжить данный эпизод своей успешной атакой. В данной работе проанализированы и подобраны наиболее оптимальные варианты контратак против наиболее часто используемой бойцами атакующей техники, ударов руками.

В результате модельного эксперимента нами были отобраны четыре варианта наиболее эффективных контратакующих действий против удара рукой:

- уклоны и уходы с линии атаки с последующим выполнением броска (с захватом двух ног, с захватом одной ноги или боковой переворот);
- сбив удара рукой с последующим переходом на бросковую технику или ударную (удар локтем с разворота);
- встречный удар коленом;
- встречный удар ногой (прямой или боковой).

Результаты естественного педагогического эксперимента доказали неоспоримое преимущество бойцов экспериментальной группы по показателям КОПЭуд, МЗУНГ и Вобщ (Выигрышности).

Литература:

1. Шулика Ю.А. Рукопашный бой и комплексные единоборства: методика подготовки: учебник / Ю.А. Шулика, С.М. Ахметов, Ю.М. Схаляхо, И.А. Бушин, И.А. Коротких и др. – Краснодар, КГУФКСТ, 2012. – С. 86-87.
2. Составляющие эффективного ведения боя. – Статья [Электронный ресурс] /– Режим доступа: <http://kitek.org/articles/combats/stand-up>, 18.09.18.

ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОЛЧКА ШТАНГИ ОТ ГРУДИ

А.А. Сенюгин, В.В. Пономарев

Научный руководитель доцент А.А. Близнюк

Аннотация. В материале рассматривается вопрос том, какие ошибки совершают тяжелоатлеты при выполнении толчка штанги от груди и как их исправлять.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, толчок штанги, ошибки при выполнении упражнений.

Преодоление ошибок составляет одно из важных направлений в спортивной тренировке. Двигательная неточность присутствует в любой двигательной деятельности [1]. Особое значение придается толчку штанги от груди, так как в этом упражнении из-за ошибок наиболее часто происходят срывы [2]. Двигательные ошибки – это двигательные неточности, приводящие к существенному ухудшению техники движений. Недостаточные знания спортсмена в отношении техники упражнения могут стать причиной серьезных просчетов при построении тренировочного процесса.

Ошибки могут быть связаны с низким уровнем специальной подготовленности атлетов, а также с чрезмерным утомлением. «Многоэтажность» двигательных ошибок составляет одну из основных трудностей, которые возникают при попытке их анализировать с целью последующего устранения. Между тем неверное определение ошибки не позволяет найти эффективную методику исправления имеющейся неточности. В отдельных случаях возможны ее закрепление и усугубление, что значительно тормозит рост технического мастерства тяжелоатлетов.

При преодолении ошибок выполняют следующие операции:

1. Текущие коррекции предусматривают локализацию и ограничение величины ошибки, которую спортсмен распознал уже в ее начальной стадии, и проводятся без промедления.

2. Предупреждающие коррекции существенно повышают надежность выполнения упражнения.

3. Компенсаторные действия используются не только после двигательной ошибки, но и в процессе ее совершения. Их основная задача заключается в том, чтобы за счет других действий попытаться снизить отрицательный эффект.

4. При подавлении двигательной ошибки спортсмен старается свести ее к минимуму, благодаря включению в работу своих резервных возможностей. При этом причина ошибки не устраняется.

5. Ликвидация ошибки предусматривает устранение неточностей, составляющих основу причинной цепи.

Наиболее распространенными ошибками в толчке штанги от груди являются:

1. Сильное выведение таза вперед или назад в исходном положении.

2. Чрезмерная ширина стоп и хвата.

3. Чрезмерное выведение локтей вперед.

4. Поднимание плечевых суставов перед выполнением полуприседа.

5. Превышение оптимальной глубины полуприседа и скорости движения атлета в нем.

6. Остановка в конце полуприседа.

7. Перенос центра тяжести системы «спортсмен-штанга» от середины стопы к носкам.

8. Неточный «посыл» снаряда вверх.

9. Задержка атлета при переходе от выталкивания к подседу

10. Преждевременное включение в работу мышц рук.

11. Слишком глубокие «ножницы» в подседе.

12. Выход из «ножниц» с ноги, расположенной сзади.

Литература:

1. Андросов П.И. Диагностика ошибок техники юных тяжелоатлетов в условиях тренировки и соревнований: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – 1987. – 24 с.
2. Олешко В. Совершенствование технической подготовки квалифицированных тяжелоатлетов путем варьирования величины отягощений / В. Олешко, А. Иванов, С. Приймак // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 2. – С. 57-63.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ТЯГАХ

А.С. Телешов, В.В. Пономарев

Научный руководитель доцент А.А. Близнюк

Аннотация. В материале рассматривается вопрос об особенностях методики тренировки тяжелоатлетов в тяговых упражнениях.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, методика тренировки, силовые упражнения, тяга штанги.

В процессе подготовки спортсменов различной квалификации следует соблюдать оптимальное соотношение результатов в приседании со штангой за головой и силовой тяге. Как правило, уровень подготовленности атлетов в тяге должен быть выше, чем в приседаниях. В этом случае создаются благоприятные условия для дальнейшего роста результатов в этих же упражнениях, совершенствования в технике рывка и толчка [1]. Уровень достижений в базовых силовых упражнениях также зависит от индивидуальных возможностей атлетов. Одни из них генетически унаследовали сильные мышцы ног, другие – спины. Эта особенность во многом будет определять направление их дальнейшего спортивного совершенствования.

В целом начинающие тяжелоатлеты имеют более высокие показатели в тяге. С ростом квалификации эти различия сглаживаются.

Эффективность выполнения тяг определяется рядом условий.

На старте атлет принимает рациональную рабочую позу. Она позволяет спортсмену наилучшим образом воздействовать на тренируемые мышцы и наиболее полно реализовать их двигательный потенциал в последующих действиях. Это положение определено величиной углов в соответствующих суставах, расположением тела и его частей относительно друг друга, помоста и снаряда. Изменение исходного положения, отклонение от его оптимальных характеристик отрицательно сказывается на дальнейшей работе. Исходное положение должно позволить спортсмену начать движение, используя зоны углов максимальной силы в рабочих суставах. На принятие исходного положения и последующих рабочих поз влияет тип телосложения спортсменов [2].

Тяга выполняется с различной постановкой ступней и шириной хвата. Тяжелоатлетам рекомендуется устанавливать ступни на ширине таза или чуть шире. Слишком широкая постановка ступней создает неблагоприятные условия для работы мышц ног, приводит к преждевременному росту активности мышц разгибателей туловища, снижению прикладываемых к штанге усилий, уменьшению вертикальной скорости движения и высоты подъема снаряда.

Литература:

1. Медведев А. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье / А. Медведев, Я. Якубенко // Олимп. – 1997. – № 2. – С. 26-27.
2. Рон Харрис. Какие упражнения самые эффективные для каждой части тела // IRONMAN. – 2012. – № 7.
3. Шейко Б.И. и др. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов; под общ. Ред. Б.И. Шейко. – М.: Медиагрупп «Активформула», 2013. – 560 с.

БОЙ ТРОСТЬЮ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ТРАДИЦИОННОЙ СИСТЕМЫ САВАТ**А.А. Тополян****Научный руководитель доцент И.А. Коротких**

Аннотация. В данном материале рассматривается вопрос о степени эффективности введения образовательного компонента в систему подготовки начинающих спортсменов, занимающихся саватом, путем овладения техникой фехтования с использованием трости.

Ключевые слова: французский бокс, сават, бой тростью, фехтование тростью, самозащита, технико-тактическая подготовленность, образовательный компонент.

Естественный педагогический эксперимент проводился с целью проверки степени эффективности предлагаемой системы представления образовательного компонента учащимся школ по савату, в виде программы овладение техникой и тактикой орудийного боя (фехтования) с использованием трости (канны).

С этой целью было организовано 2 группы бойцов савата по 18 человек в каждой. Бойцы контрольной группы (К) занимались по программе без параллельного изучения боя с использованием оружия. Бойцы же экспериментальной группы (Э) занимались по программе ударного единоборства сават с параллельным изучением боя с использованием трости «La canne de combat».

После годичного прохождения программ обучения бойцы обеих групп приняли участие в контрольных соревнованиях по французскому боксу сават с представителями других бойцовских клубов, культивирующих данный вид единоборств.

Состав соперников для данных групп планировался таким образом, чтобы бойцы контрольной и экспериментальной группы встречались с каждым представителем бойцовских клубов. Причем бойцы экспериментальной группы не должны были встречаться с бойцами контрольной группы. Каждый боец – участник эксперимента должен был провести по шесть боев.

В результате обработки с протоколов соревнований выяснилось, что по показателю эффективности ударов ногами (КОПЭНУ) участники экспериментальной группы со статистической достоверностью превосходят участников контрольной группы. По всей вероятности, это преимущество обеспечено изучением защиты от ударов тростью, которое проходит в стандартных, четко регламентированных условиях, что и обеспечивает адекватное реагирование на удары любым предметом, в том числе руками и ногами.

Таким образом, добавление в состав программы раздела боя тростью сказалось положительно на соревновательных результатах экспериментальной группы.

Особо следует отметить тот факт, что в конце эксперимента в экспериментальной группе из 18 человек осталось 16 человек, а в контрольной группе 10 учащихся, что свидетельствует о высоком мотивационном эффекте добавления образовательного компонента в программу этапа начальной подготовки бойцов савата.

Литература:

1. Петрушин А.А. Французский бокс сават. Техническая, тактическая и психологическая подготовка / Монография. – СПб.: Астерион, 2006. – С. 29-40.
2. Шулика Ю.А. Рукопашный бой и комплексные единоборства: методика подготовки: учебник / Ю.А. Шулика, С.М. Ахметов, Ю.М. Схалыхо, И.А. Бушин, И.А. Коротких и др. – Краснодар, КГУФКСТ, 2012. – 86-87.

РАЗВИТИЕ ФРАНЦУЗСКОГО БОКСА САВАТ КАК ВИДА СПОРТА И СИСТЕМЫ ВОСПИТАНИЯ

А.А. Тополян

Научный руководитель доцент И.А. Коротких

Аннотация. В представленном материале определяется эффективность внедрения методики тренировки спортсменов, занимающихся французским боксом сават.

Ключевые слова: спортивное единоборство, французский бокс, сават, олимпийский вид спорта, игры на противоборство, технико-тактическая подготовленность, бой на шестах, бой тростью, самозащита.

Необходимым элементом повышения качества подготовки молодежи к службе в государственных силовых структурах, на наш взгляд, является восстановление системы сават в качестве первоосновы базовой подготовки бойцов ударных единоборств и увеличение числа поклонников этой европейской системы боевой подготовки. Это необходимо, и возможно, еще и потому, что сават – единственный вид ударных единоборств в Европе, являющийся не просто видом ударных единоборств, а представляет собой систему, включающую в себя, кроме рукопашного боя, самозащиту, бой тростью и бой шестом.

По окончании естественного педагогического эксперимента были проведены контрольные соревнования с представителями других спортивных клубов.

После контрольных соревнований по французскому боксу сават мы выяснили, что по количественным показателям эффективности ударной техники руками и бросковой техники результаты у групп оказались практически одинаковыми и не имеют статистически достоверных различий. Но, по показателю эффективности ударной техники ногами, саватисты экспериментальной группы превосходят саватистов контрольной.

По всей вероятности, это преимущество обеспечено изучением защиты от ударов шестом и тростью, которое проходит в стандартных, четко регламентированных условиях, что и обеспечивает адекватное реагирование на удары любым предметом, в том числе руками и ногами.

По результирующему показателю выигрышности по баллам (Вб) участники экспериментальной группы также добились статистически достоверного преимущества.

Таким образом, добавление в состав программы разделов самозащиты боя на шестах и тростью не сказалось отрицательно на соревновательных результатах экспериментальной группы. Более того, они получили преимущество по ударной технике ног и общей выигрышности.

Особо следует отметить тот факт, что в конце эксперимента в экспериментальной группе из 20 человек осталось 18 человек, а в контрольной группе 12 учащихся.

Это свидетельствует о высоком мотивационном эффекте добавления образовательного компонента в программу этапа начальной подготовки бойцов савата.

Литература:

1. Бушин И.А. Проблемы традиционной системы подготовки в каратэ-до / Физическая культура, спорт – наука и практика. – С. 19-20.
2. Шулика Ю.А. Рукопашный бой и комплексные единоборства: методика подготовки: учебник / Ю.А. Шулика, С.М. Ахметов, Ю.М. Схалыхо, И.А. Бушин, И.А. Коротких и др. – Краснодар, КГУФКСТ, 2012. – 86-87.

ОБУЧЕНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В РУКОПАШНОМ БОЕ

А.А. Якимов, И.В. Попов

Научный руководитель доцент И.А. Коротких

Аннотация. В данном материале определяется степень эффективности авторской методики тренировки спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

Ключевые слова: рукопашный бой, базовая техника, начальный этап подготовки, бросковая техника, ударная техника.

Рукопашный бой как вид спорта развивается достаточно долгое время и является «базовым» в качестве специальной подготовки в силовых структурах нашей страны. Также рукопашный бой является «базовым» для такого вида единоборств, как смешанное единоборство, так как большое количество бойцов рукопашного боя с успехом выступают в восьмиугольнике. Так как в рукопашном бое разрешено применять бросковую и ударную технику в комплексе, по классификации Ю.А. Шулики, это спортивное единоборство относится к ударно-контактным видам. К этим видам относятся также: боевое самбо, панкратион, смешанное боевое единоборство (ММА). На сегодняшний день существует немалое количество методик обучения и подготовки бойцов-рукопашников к соревновательной деятельности. Каким элементам обучения ударной или бросковой технике надо уделять большее внимание на начальном этапе подготовки в рукопашном бое, является важной задачей, так как решение, даст возможность повысить эффективность соревновательной деятельности.

Естественный педагогический эксперимент проводился с целью установления степени эффективности разработанной нами методики алгоритмированного обучения с упором на ударную и бросковую технику. В ходе эксперимента участники контрольных групп (К1 – с упором на ударную технику, К2 – с упором на бросковую) занимались по стандартным методикам подготовки к условиям предстоящих соревнований по рукопашному бою.

По завершении шестимесячного естественного педагогического эксперимента, были проведены контрольные соревнования между участниками контрольных групп.

В ходе соревнования регистрировались: количественный показатель эффективности (КОПЭ) за броски и сбивания; количественный показатель ударной эффективности руками (КОПЭуд); количественный показатель ударной эффективности ногами (КОПЭн); показатель технической разнонаправленности (Р тех); показатель выигрышности по баллам (В(б)).

Результаты естественного педагогического эксперимента по обучению базовой технике в рукопашном бое показали, что целесообразно делать упор на бросковую технику, так как по правилам соревнований по рукопашному бою броски оценивают гораздо выше, чем удары руками и ногами.

Причем наиболее эффективным оказалось сочетание ударной и броской техники в комплексе, в частности, сочетание «удар + бросок».

Литература:

1. Шулика Ю.А. Рукопашный бой и комплексные единоборства: методика подготовки: учебник / Ю.А. Шулика, С.М. Ахметов, Ю.М. Схалыхо, И.А. Бушин, И.А. Коротких и др. – Краснодар, КГУФКСТ, 2012. – 86-87.

2. Особенности бросковой техники в рукопашном бое. – Статья [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://coollib.net/b/140127/read>, 17.04.2017.

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФУТБОЛА И РЕГБИ

УДК 796.035

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И ПОСТРОЕНИЯ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК У СТУДЕНТОК ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Ж.Г. Аникиенко

Научный руководитель профессор М.М. Шестаков

Аннотация. В материалах показаны целевые установки внеурочных секционных форм занятий физической культурой у студенток вузов, построенных на основе использования средств оздоровительного фитнеса функциональной направленности, а также методические особенности содержания и построения тренировок.

Ключевые слова: вуз, студентки, секция, фитнес, тренировка, содержание, построение, методика, обоснованность.

В настоящее время специалистами обосновано большое количество объективных причин, следствием которых является сохраняющая свою актуальность проблема повышения эффективности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями студентов в условиях вуза. При этом они считают, что низкая двигательная активность студенческой молодежи связана, в том числе и с недостаточным учетом их мотивов, интересов и потребностей с целью повышения привлекательности содержания академических занятий по физической культуре [1, 3].

Проведенное исследование позволило установить, что у студенток вузов наиболее популярными видами спорта и системами физических упражнений являются в первую очередь средства фитнеса, что согласуется и с результатами ранее проведенных исследований [1, 2].

Представлялось, что введение средств фитнеса в состав средств двигательной активности студенток будет более эффективным только в условиях секционных неурочных форм занятий, которые, как и академические, будут решать задачи физического воспитания, включая всестороннее физическое развитие, общую физическую подготовку, а также формирование осанки и коррекцию фигуры.

Анализ показателей содержания разработанного комплекса, включающего четыре последовательно выполняемых 60-минутных тренировки, и особенностей воздействия выполняемых упражнений на занимающихся позволил установить, что физиологическая кривая нагрузки занятий на основе использования средств фитнеса у студенток вузов в условиях секционных занятий имеет классическую форму с повышением интенсивности в подготовительной, сохранением в основной и снижением в заключительной части.

Также было установлено, что блок элементов танцевального фитнеса с увеличивающимся темпом, включенный в завершение подготовительной части тренировки, по своей интенсивности способен эффективно решать задачу подготовки организма студенток к основной части занятия.

Литература:

1. Аникиенко Ж.Г. Модель физической подготовки студенток вузов с использованием средств фитнеса на основе учета профиля их физической подготовленности / Ж.Г. Аникиенко // Вестник Адыгейского государственного университета (серия «Педагогика и психология»). – № 1. – 2013. – С. 89-95.

2. Аникиенко Ж.Г. Планирование нагрузок в фитнесе с учетом калорийности питания занимающихся / Ж.Г. Аникиенко, М.М. Шестаков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – №3. – С. 44-49.

3. Железняк Ю.Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов

нефизкультурного профиля / Ю.Д. Железняк, А.В. Лейфа // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 46-47.

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ В МЕЗОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ПРИ
ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОМ РАЗВИТИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ**

Л.Р. Байромьян

Научный руководитель профессор А.П. Золотарев

Аннотация. В мезоцикле подготовки продолжительностью 8 недель выявлены особенности динамики показателей скоростно-силовых способностей юных спортсменов под воздействием тренировки с применением тренажеров.

Ключевые слова: футболисты, скоростно-силовые способности, мезоцикл, динамика, тренажеры.

В типовой учебной программе для детско-юношеских спортивных школ [3] отмечается, что возрастной этап многолетней подготовки юных футболистов, соответствующий этапу углубленной спортивной специализации, следует рассматривать в качестве наиболее благоприятного периода для повышения общей и специальной физической подготовленности, и в частности развития скоростно-силовых способностей юных спортсменов. При этом подчеркивается, что использование в тренировочном процессе юных футболистов современных тренажерных устройств и технических средств представляет собой одно из перспективных средств повышения его эффективности. Известно, что упражнения, выполняемые на силовых тренажерах, позволяют точно дозировать нагрузку, используя различные режимы работы, целенаправленно воздействовать на те группы мышц, которые в меньшей степени совершенствуются в условиях применения традиционных средств [1, 2].

Обследование уровня развития скоростно-силовых способностей юных футболистов 14-15 лет ($n = 27$) по отдельным их проявлениям свидетельствует о том, что в начале тренировочного мезоцикла общие оценки большинства спортсменов находились в диапазоне нормативов, соответствующих уровню значений «удовлетворительно» – «хорошо». В мезоцикле подготовки продолжительностью 8 недель выявлены особенности динамики показателей скоростно-силовых способностей юных спортсменов под воздействием тренировки с применением тренажеров в 16 занятиях.

В процентах показатели прироста результатов в тройном прыжке на правой и левой ногах составили 6,6% и 7,2%, соответственно.

Аналогичные показатели бега на 30 метров с ведением мяча составили 5,3%, удара на дальность – 7,6%.

После тренировки в мезоцикле оценки уровня обследуемых проявлений скоростно-силовых 24 из 27 спортсменов перешли в диапазон нормативных значений оценок «хорошо»-«отлично».

Литература:

1. Золотарев А.П. Футбол. Методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-методическое пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. – М.: Физическая культура, 2009. – 160 с.

2. Григорьев С.К. Цель, структура и принципы многолетнего построения физической подготовки юных футболистов / С.К. Григорьев // Теоретико-методические аспекты современного футбола: коллективная монография, посвященная 10-летию Межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «ЮГ» / под общ. ред. профессора А.П. Золотарева. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2018. – С. 73-80.

3. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М: Российский футбольный союз, 2011. – 180 с.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТРЕНЕРОВ ПО ФУТБОЛУ ЮЖНОГО И СЕВЕРО-КАВКАЗСКОГО ФЕДЕРАЛЬНЫХ ОКРУГОВ В ПРОЦЕССЕ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Т.Е. Брехова

Научный руководитель профессор А.П. Золотарев

Аннотация. Проанализированы показатели динамики оценок профессиональной подготовленности более 1000 тренеров по футболу в процессе курсов повышения квалификации. Выявлены различия на примере специалистов мужского и женского футбола.

Ключевые слова: тренеры по футболу, повышение квалификации, профессиональная подготовленность, знания, практические умения и навыки.

Специалистами неоднократно подчеркивается, что проблемы современного российского футбола актуализируют потребность в подготовке высококвалифицированных тренеров, способных к организации учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов, основанного на результатах современных научных достижений теории и практики [3].

Анализ многолетних данных о динамике оценок профессиональной подготовленности 1066 тренеров по футболу Южного и Северо-Кавказского федеральных округов, проходящих повышение квалификации на базе межрегионального центра «Юг», позволяет косвенно определить качество процесса. Так, за период одного курса обучения на лицензионном уровне «С» (124 учебных часа) уровень теоретических знаний слушателей повышается, в среднем, на 40%. В динамике 10-летнего периода средний показатель оценки аттестационной комиссией ответов специалистов на теоретическом экзамене находится в диапазоне от 3,4 до 4,1 балла. Более низкие показатели оценки профессиональной подготовленности отмечены на недавно введенном Российским футбольным союзом лицензионном уровне «В-РФС юношеская» (аналог зарубежной лицензии «Элитный детский тренер»). Из 56 специалистов 20 человек (35,7%) не смогли выполнить требования итоговой аттестации. Представляется, что данный факт свидетельствует, в первую очередь, о значительно более высоких на этом уровне повышения профессиональной квалификации, по сравнению с предыдущими, требованиях к тренерам.

Тренеры по женскому футболу в показателях теоретической подготовленности имеют лучшие, в сравнении с тренерами мужского футбола, результаты среднего балла по экзамену при примерно таких же, как и мужчин, темпах прироста профессиональных знаний за период одного курса повышения квалификации. В то же время уровень практических умений и навыков у представителей женского футбола уступает аналогичным показателям тренеров мужчин. Более детальное описание установленных фактов приведено в предыдущих публикациях авторов [1, 2].

Литература:

1. Брехова Т.Е. Динамика показателей профессиональной подготовленности тренеров по футболу в процессе курсов повышения квалификации / Т.Е. Брехова, А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, В.В. Лавриченко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 1. – С. 29-34.

2. Брехова Т.Е. Оценка профессиональной подготовленности тренеров по футболу Южного и Северо-Кавказского федеральных округов / Т.Е. Брехова, А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, С.К. Григорьев, В.В. Лавриченко // Теоретико-методические аспекты современного футбола: коллективная монография, посвященная 10-летию Межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «ЮГ». – Краснодар: Просвещение-Юг, 2018. – С. 26-32.

3. Лексаков А.В. Уровневая структура подготовки тренеров по футболу разной квалификации в России / А.В. Лексаков, П.В. Макеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2017. – №2. – С. 49.

ТИПОЛОГИЗАЦИЯ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЮНЫМИ ГАНДБОЛИСТКАМИ БРОСКОВ МЯЧА

К.В. Бурчуладзе

Научный руководитель профессор М.М. Шестаков

Аннотация. В публикации обосновывается один из возможных вариантов систематизации совокупности ошибок, возникающих у юных гандболисток при выполнении бросков мяча согнутой рукой сверху в опорном и безопорном положениях на начальном этапе разучивания техники игры.

Ключевые слова: юные гандболистки, техника бросков мяча, ошибки, типологизация.

В теории и методике подготовки юных спортсменов сформировалось научное противоречие между понимаемой специалистами потребностью в быстром и качественном обучении начинающих гандболисток технике владения мячом и отсутствием соответствующей методики, которая бы позволяла на этапе начального разучивания технических приемов минимизировать число или исключить ошибки на основе их типологизации [1, 2, 3].

Сравнительный анализ зарегистрированных в процессе педагогических наблюдений ошибок, возникающих у юных гандболисток 9-11 лет при выполнении бросков мяча согнутой рукой сверху в опорном и безопорном (в прыжке) положениях, позволил выявить, что их состав в целом отличается друг от друга. Следовательно, вся совокупность этих ошибок может быть типологизирована на ошибки техники броска мяча в опорном положении и ошибки техники броска мяча в безопорном (в прыжке) положении.

Кроме того, в связи с тем, что при выполнении этих бросков мяча состав ошибок отличается между собой еще и по фазам, то представляется целесообразным для каждого из видов сгруппировать возникающие ошибки еще и по другим типам: ошибки подготовительной фазы, ошибки основной фазы, ошибки заключительной фазы.

Проведенный анализ показателей частоты возникновения ошибок при выполнении юными гандболистками 9-11 лет бросков мяча в опорном и безопорном (в прыжке) положениях позволяет говорить о целесообразности их дальнейшей типологизации для отдельных фаз каждого из этих видов на ошибки часто возникающие, ошибки периодически возникающие и ошибки редко возникающие.

По длительности исправления ошибок, возникающих при выполнении бросков мяча в опорном и безопорном (в прыжке) положениях, они могут быть типологизированы на ошибки быстро устранимые, ошибки не долго устранимые и ошибки долго устранимые.

Литература:

1. Бурчуладзе К.В. К проблеме начального обучения детей 6-8 лет технике бросков мяча в гандболе / К.В. Бурчуладзе, М.М. Шестаков // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 17-20.
2. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: метод. Пособие / В.Я. Игнатъева, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
3. Котов Ю.Н. Подход к классификации ошибок техники выполнения бросков в прыжке у гандболисток / Ю.Н. Котов // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех: материалы XII Международного научного конгресса. – Москва, РГУФК, 2008. – Том 1. – 205 с.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л.Ф. Валиулина

Научный руководитель профессор М.М. Шестаков

Аннотация. В публикации обосновывается сформировавшееся в теории и методике физического воспитания научное противоречие, разрешение которого связывается с разработкой методики дифференцированной физической подготовки учащихся среднего школьного возраста, построенной на основе системы траекторий развития физических качеств с учетом их исходного уровня и сенситивных периодов развития.

Ключевые слова: школьники, средние классы, физические качества, развитие, методика, дифференцирование.

В настоящее время имеется большое количество исследований, результаты которых указывают на системное снижение уровня двигательной и физической подготовленности школьников. Эти данные свидетельствуют о наличии проблем, существующих в системе физического воспитания детей школьного возраста, одной из основных задач которого является повышение функциональных возможностей организма учащихся.

Разработанные специалистами варианты дифференцированного подхода к процессу физического воспитания детей школьного возраста, несмотря на доказанную в педагогических экспериментах эффективность, по сравнению с традиционной методикой, не затрагивают комплексного учета исходного уровня развития конкретных физических качеств и сенситивных периодов естественного прироста при построении траекторий их развития до индивидуальной нормы [2].

Дифференцирование физической подготовки учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры должно осуществляться на основе комплексного учета исходного уровня их физической подготовленности и сенситивных периодов развития физических качеств путем разработки индивидуальных траекторий развития двигательных способностей [1].

Вместе с тем исследования показали, что очевидная специалистам физической культуры и спорта необходимость построения индивидуальной траектории развития физических качеств с учетом исходного уровня и сенситивных периодов их развития при дифференцировании физической подготовки учащихся среднего школьного возраста не может быть реализована в связи с отсутствием соответствующей методики.

Сформулированное противоречие позволяет говорить о том, что в современной теории и методике физического воспитания школьников существует актуальная научная проблема, заключающаяся в необходимости разработки и обоснования методики дифференцированной физической подготовки учащихся среднего школьного возраста, построенной на основе системы траекторий развития физических качеств с учетом их исходного уровня и сенситивных периодов развития.

Литература:

1. Должикова Т.А. Дифференцированное физическое воспитание учащихся средних классов общеобразовательной школы, имеющих различный уровень физической подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Майкоп, 2011. – 24 с.
2. Феоктистов М.Ф. Технология развития физических способностей подростков на основе учета сенситивных периодов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Волгоград, 2010. – 24 с.

**СТРУКТУРА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОК В УСЛОВИЯХ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Т.В. Зайцева

Научный руководитель профессор А.П. Золотарев

Аннотация. С применением современной аналитической системы «InStat» получены данные об особенностях и структуре количественных показателей разных видов двигательной активности футболисток, выступающих в чемпионате России.

Ключевые слова: двигательная активность, высококвалифицированные футболистки, соревнования деятельность.

Специальная физическая подготовка спортсменов в современном футболе должна проводиться с учетом содержания и объема игровой двигательной деятельности. В данном аспекте одним из важных показателей является метраж разных видов двигательных перемещений, выполняемых в ходе матча. В последнее время вопросам регистрации двигательной активности игроков в условиях соревновательной деятельности, включая женский футбол, уделяется самое пристальное внимание [1, 2, 3, 4].

Для анализа двигательной активности футболисток нами использовалась современная аналитическая система «InStat». Проанализированы показатели футболисток в матчах чемпионата России 2014 г., 2015 г. В программе «InStat» регистрации и анализу подвергаются перемещения футболисток, классифицированные в зависимости от их скорости: общая дистанция (м), дистанция пешком (0,2-2 м/с), дистанция трусцой (2-4 м/с), дистанция бег (4-5,5 м/с), дистанция на рывках (5,5-7 м/с), дистанция на спринтах (более 7 м/с). Здесь и далее мы сохраняем терминологию программы.

В результате исследования нами были получены следующие данные: общая дистанция, преодолеваемая футболисткой за матч, в среднем, составляет у спортсменок клубных команд чемпионата России 10148 ± 502 м; из них: ходьба – 3316 ± 220 м; малоинтенсивный бег (трусцой) – 4284 ± 354 м; дистанция бег – 1769 ± 109 м; дистанция на рывках – 661 ± 113 м; дистанция на спринтах – 104 ± 14 м.

Дальнейшая разработка рассматриваемого аспекта предусматривает проведение сравнительного анализа аналогичных данных с показателями футболисток ведущих национальных сборных команд Европы, что, по нашему мнению, позволит получить объективную информацию и будет способствовать повышению конкурентоспособности российских спортсменок на основе дифференцировки тренирующих воздействий при планировании специальной физической подготовки с учетом особенностей структуры двигательной активности в условиях соревновательной деятельности.

Литература:

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. – 272 с.

2. Зайцева Т.В. Технология контроля соревновательной деятельности в женском футболе на основе анализа технико-тактических действий по показателям аналитической программы «InStat» / Т.В. Зайцева, А.П. Золотарев // Теоретико-методические аспекты современного футбола: коллективная монография, посвященная 10-летию Межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «ЮГ» / под общей редакцией профессора А.П. Золотарева. – Краснодар: Просвещение-ЮГ, 2018. – С. 87-89.

3. Зайцева Т.В. Многолетняя динамика физической подготовленности спортсменок-юниорок в профессиональном футболе / Т.В. Зайцева, А.П. Золотарев, М.А. Рубин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №6 (160). – С. 56-62.

4. Лю Ци. Особенности соревновательной деятельности футболисток высшей квалификации / Лю Ци, В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 2014. №8. С. 77-78.

СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О КОМПОНЕНТАХ ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ

М.С. Замышляев

Научный руководитель профессор А.П. Золотарев

Аннотация. Результаты анкетного опроса тренеров по футболу подтверждают факт многокомпонентности тактической подготовленности вратаря, что подчеркивает необходимость дальнейшей дифференцировки в рассматриваемом аспекте тренирующих воздействий.

Ключевые слова: вратари, технико-тактическое мастерство, компоненты, тренеры футбола, анкетный опрос.

Анализ современного состояния игры голкиперов юношеских команд ведущих стран футбольного мира показал, что эти спортсмены уже в молодом возрасте приближаются по уровню «понимания» игры к высококвалифицированным топ-вратарям [1]. С учетом этого необходимо интенсифицировать научный поиск инновационных методик формирования технико-тактических двигательных действий у вратарей, которые бы учитывали условия и ситуации соревновательной деятельности, для чего необходимо выявить возрастные особенности основных составляющих спортивного мастерства игроков данного амплуа [2]. Информацию подобного рода возможно получить, учитывая профессиональное мнение специалистов футбола, что и предопределило направленность настоящего исследования.

По результатам анкетного опроса 58 квалифицированных тренеров выявлено мнение по отдельным вопросам подготовки футбольных вратарей, состояние которого, предположительно, косвенно может отражать степень теоретической разработанности рассматриваемых аспектов в современных условиях. Установлено, что к основным специфическим качествам, которыми в первую очередь должен обладать голкипер, специалисты относят:

- комплекс нейромоторных реакций – простой, сложной двигательной реакции на точность, антиципирующей реакции на движущийся объект (86,2%);
- способность к точности восприятия временных интервалов и пространственных характеристик (75,9%);
- быстроту ориентировки адекватно изменяющимся внешним условиям (98,2%);
- мгновенное нахождение наиболее целесообразного в данной ситуации решения (89,6%);
- эффективную реализацию комплекса целесообразных двигательных действий (87,9%).

Таким образом, результаты проведенного анкетного опроса тренеров по футболу подтверждают факт многокомпонентности тактической подготовленности вратаря наряду с множеством самых разных факторов, ее обуславливающих, что, в свою очередь, указывает на необходимость дифференцировки в рассматриваемом аспекте тренирующих воздействий, начиная с юношеского возраста.

Литература:

1. Золотарев А.П. Развитие антиципирующих способностей юных вратарей в футболе с применением тренажерного устройства / А.П. Золотарев, А.Ю. Лейбовский // Теоретико-методические аспекты современного футбола: коллективная монография, посвященная 10-летию Межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «ЮГ» / под общей редакцией профессора А.П. Золотарева. – Краснодар: Просвещение-ЮГ, 2018. – С. 111-118.
2. Никитин А.В. Формирование технико-тактических двигательных действий у юных вратарей на основе моделирования условий и ситуаций соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Никитин. – Волгоград, 2012. – 24 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ВЗАИМОСВЯЗЕЙ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ СОМАТОТИПА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО ПРИЗЫВУ

В.Б. Коченков

Научный руководитель профессор М.М. Шестаков

Аннотация. В работе представлены материалы, отражающие характерные для военнослужащих по призыву всех соматотипов структуру их физической подготовленности, а также картину взаимосвязей физических качеств с показателями тотальных размеров тела.

Ключевые слова: военнослужащие по призыву, физические качества, показатели соматотипа, взаимосвязь.

В Вооруженных Силах России одним из основных компонентов боевой готовности личного состава является физическая подготовка, высокий уровень которой является необходимым условием эффективного выполнения служебных функций. В связи с этим к уровню развития физических качеств и специальных двигательных навыков военнослужащих предъявляются высокие требования [2].

В составе основных факторов, оказывающих существенное влияние на уровень развития отдельных физических качеств человека, специалисты рассматривают особенности телосложения. В пользу этого говорят результаты исследований, в которых выявлены зависимости кинематических параметров двигательных действий и, как следствие, их эффективность от масс-инерционных характеристик сегментов тела, длинотных и обхватных размеров тела человека [1, 3].

Обследование более 200 военнослужащих по призыву разных соматотипов позволило установить характерную для них однонаправленную динамику всех показателей окружности грудной клетки и габаритных размеров тела на фоне отсутствия каких-либо аналогичных закономерностей в изменении параметров спирометрии и кистевой динамометрии обеих рук.

Определение уровня развития физических качеств позволило выявить характерную для этих военнослужащих структуру физической подготовленности, в которой по 100-балльной оценочной шкале к высокому уровню развития относятся координационные способности в челночном беге 10x10 м, среднему уровню – быстрота в беге на 60 и 100 метров и силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса в сгибании и разгибании рук в висе на высокой перекладине, низкому уровню – скоростная в беге на 400 м и общая в беге на 3000 м выносливость.

Корреляционный анализ позволил выявить наличие разнонаправленных по отношению к показателям развития физических качеств взаимосвязи параметров длины тела, массы тела, габаритного уровня варьирования длины тела, габаритного уровня варьирования массы тела и соматотипа в условных единицах, определяющих телосложение военнослужащих по призыву.

Литература:

1. Борисова О.В. Технология дифференцирования физической подготовки студентов вузов на основе учета соотношения соматических и психологических типов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Борисова. – Волгоград, 2006. – 24 с.

2. Горелов А.А. Физическая подготовка военнослужащих подразделений специального назначения в особых условиях профессиональной деятельности / А.А. Горелов, В.П. Сущенко // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2013. – №3. – С.30-35.

3. Шестаков М.М. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных игровых видах спорта / М.М. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 12-16.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЖЕНСКОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ

Е.А. Кучерова

Научный руководитель профессор А.П. Золотарев

Аннотация. В работе приведены основания подготовки команды школьниц в процессе занятий в секции мини-футбола.

Ключевые слова: женская команда, мини-футбол, школьная секция, подготовка.

В рамках реализации стратегии развития футбола в РФ, разработанной и реализуемой Российским футбольным союзом, мини-футбол как спортивная игра включен в национальный проект «Мини-футбол – в школу». Эффективность этого процесса во многом обусловлена качеством организации физкультурно-массовой работы, привлечением большего числа занимающихся мини-футболом, включая девочек-школьниц. При этом необходимо учитывать, что в настоящее время программно-нормативная база, регламентирующая процесс, разработана крайне недостаточно.

Работа осуществлялась на базе средней общеобразовательной школы №28 Красноармейского района Краснодарского края. В ней приняли участие школьницы (n=16) впервые созданной в этом учебном заведении секции по женскому мини-футболу. Занятия проводились два раза в неделю по 90 минут. При формировании программы тренировки нами учитывались современные рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса в мини-футболе и, в первую очередь, по содержанию начальной подготовки [2]. Мы руководствовались тем, что приступившие к занятиям школьницы практически не имели опыта участия в соревнованиях.

Основной объем в тренировке занимали упражнения с мячом – до 90%. Согласно программному материалу, в тактической подготовке основное внимание уделялось разучиванию элементарных индивидуальных действий и таких типовых групповых действий, как комбинации «Игра в одно-два касания», «Стенка», «Забегание», «Смена мест», «Пропускание мяча». В плане организации командных атакующих действий (применяемых в качестве основных в мужском мини-футболе) девушками осваивались системы 3+1 и 2+2, оборонительных – противодействие названным комбинациям и системам. Кроме этого, разучивались и совершенствовались типовые варианты розыгрыша стандартных положений и противодействия им.

В соответствии с методическими рекомендациями, в тренировочном процессе начинающих игроков в мини-футбол в качестве основных целесообразно использовались повторный, игровой и соревновательный методы [1, 3]. Это положение мы учитывали и в тренировках школьниц. При организации секции по женскому мини-футболу в условиях общеобразовательной школы целесообразно руководствоваться тем, что основной объем в тренировке должны занимать упражнения с мячом. Применение этих средств оказывает, как правило, комплексное воздействие в плане развития физических качеств спортсменов.

Литература:

1. Галкин М.Б. Методические указания к тренировочным занятиям для девушек, занимающихся в секции мини-футбола в вузе / М.Б. Галкин. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – 36 с.
2. Золотарев А.П. Теоретико-методические аспекты современного футбола: коллективная монография, посвященная 10-летию Межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «ЮГ» / под общ. ред. профессора А.П. Золотарева. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2018. – 186 с.
3. Саталкина Т.В. Особенности спортивной подготовки женской студенческой команды по мини-футболу / Т.В. Саталкина, С.Ю. Козлова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 31. – С. 130-133.

ДВУХЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Е.А. Кучерова, Т.В. Зайцева

Научный руководитель профессор А.П. Золотарев

Аннотация. По результатам этапного педагогического контроля за динамикой физической и технико-тактической подготовленности школьниц, занимающихся мини-футболом, выявлены особенности изменений показателей в течение двух лет тренировки.

Ключевые слова: школьницы, мини-футбол, физическая подготовленность, технико-тактические действия, динамика.

Получивший в последние десятилетия новый импульс в развитии в Краснодарском крае женский футбол [1] продолжает, в то же время, оставаться относительно новым видом спорта, с недостаточной, с позиций запросов современной практики, степенью разработанности научно-методических основ сопровождения процесса многолетней подготовки, включая массовый формат занятий этой игрой девушек-школьниц [2].

В динамике двух лет подготовки на основе данных этапного педагогического контроля выявлены особенности изменений показателей физической и технико-тактической подготовленности школьниц ($n = 18$), занимающихся мини-футболом. На период начала систематических занятий средний возраст девушек составлял $15 \pm 0,3$ лет, по окончании – $17 \pm 0,2$.

Установлено, что динамика уровня физической подготовленности школьниц под воздействием систематических занятий мини-футболом в течение двух лет носит не однонаправленный, неравномерный по темпам прироста характер и выражается в достоверном повышении уровня скоростных (на 15,7%) и скоростно-силовых качеств (на 35,9%), а также выносливости (на 6,1%).

В структуре технико-тактических действий, выполняемых игроками женской мини-футбольной команды в условиях соревновательной деятельности, основной объем составляют такие действия, как остановка-пас (45,4%), ведение мяча (15,3%), отбор мяча (11,1%), единоборства за мяч (12,5%). В двухлетнем периоде подготовки наиболее выраженной позитивной динамике подвержены качественные показатели технико-тактических действий, эффективность выполнения которых существенно улучшается вследствие систематических занятий мини-футболом – на 39,2%. Характерно, что это происходит в рамках практически не меняющегося общего объема выполняемых в целом за матч действий с мячом.

Литература:

1. Зайцева Т.В. Представительство спортсменок профессионального футбольного клуба «Кубаночка» в сборных командах России за период с 2007 по 2016 год / Т.В. Зайцева, А.П. Золотарев // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория практика реализации» Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 18-23.

2. Зайцева Т.В. Многолетняя динамика показателей соревновательной деятельности футболисток-юниорок / Т.В. Зайцева, А.П. Золотарев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. - № 4. – С. 8-9.

ДИНАМИКА КОРРЕЛЯЦИОННЫХ СВЯЗЕЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ В ТРЕХЛЕТНЕМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

А.В. Ладик

Научный руководитель профессор А.П. Золотарев

Аннотация. По результатам педагогического контроля уровня физической подготовленности футболистов студенческой команды в динамике 3-летнего цикла подготовки на основе данных корреляционного анализа выявлена степень изменчивости взаимосвязей отдельных ее показателей.

Ключевые слова: футболисты-любители, физическая подготовленность, корреляционные связи, структура, динамика.

Поиск наиболее методически оправданных путей дальнейшего повышения эффективности физической подготовки футболистов в настоящее время специалисты связывают с разработкой так называемых [3] интегральных форм планируемых тренировочных программ, одновременно охватывающих воздействием нескольких, сочетаемых по характеру проявляемой моторики и энергетической направленности нагрузок, ключевых компонентов работоспособности футболистов [2]. Особенно это значимо в динамике многолетней подготовки, поскольку, как считают специалисты, степень этого влияния может носить изменчивый от этапа к этапу характер. При этом уточнение особенностей подобной изменчивости возможно при рассмотрении корреляционных связей исследуемых компонентов [1].

На основе произведенной оценки уровня физической подготовленности 25 футболистов студенческой команды выявлена степень взаимосвязей отдельных ее показателей. Так, статистически достоверная корреляционная взаимосвязь наблюдается между тестами, характеризующими, преимущественно, уровень скоростных качеств, в то время как тест «5-кратный прыжок» не показал достоверных связей ни с одним из других тестов. Также установлено, что показатели теста «7х50 м» слабо коррелируют с результатами других контрольных упражнений, имея средний уровень связи только с двумя тестами на быстроту бега – «15 м с хода» и «30 м с места». В динамике трехлетнего цикла подготовки выявлены особенности изменения структуры и степени взаимосвязи отдельных показателей физической подготовленности спортсменов. Так, установлено, что структура связей по своему характеру остается стабильной. Особенности же изменчивости количественных значений показателей коэффициентов корреляции при стабильной их направленности и структуре могут говорить об однородном характере взаимосвязей рассматриваемых компонентов физической подготовленности футболистов-любителей. Несмотря на существенную изменчивость в течение трех лет состава команды, связанную с контингентом выступающих за нее спортсменов-студентов, это не приводит к изменению структуры корреляционных связей, что указывает на ее определенную закономерность, по крайней мере, для футболистов обследуемого контингента.

Литература:

1. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 169 с.
2. Григорьев С.К. Цель, структура и принципы многолетнего построения физической подготовки юных футболистов / С.К. Григорьев // Теоретико-методические аспекты современного футбола: коллективная монография, посвященная 10-летию Межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «ЮГ» / под общ. ред. профессора А.П. Золотарева. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2018. – С. 73-80.
3. Золотарев А.П. Футбол. Методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-методическое пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. – М.: Физическая культура, 2009. – 160 с.

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ СОСТАВА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОТБОРЕ МАЛЬЧИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФУТБОЛОМ И МИНИ-ФУТБОЛОМ (ПО ДАННЫМ АНКЕТНОГО ОПРОСА ТРЕНЕРОВ)

В.Л. Лазорашвили

Научный руководитель профессор А.П. Золотарев

Аннотация. В результате опроса специалистов дифференцирован состав педагогических тестов, рекомендуемых для применения при начальном отборе мальчиков к занятиям футболом и мини-футболом.

Ключевые слова: начальный отбор, тесты, футбол, мини-футбол, тренеры, анкетный опрос.

К настоящему времени в системе проведения начального отбора юных футболистов сложилась практика, когда нет четко, с учетом известной специфики соревновательной игровой деятельности, определенного для футбола и мини-футбола состава контрольных испытаний и критериев, по которым отбирались бы дети дифференцированно для занятий этими видами спорта [2].

Результаты проведенного нами опроса 45 тренеров свидетельствуют, что, к сожалению, около 70% из них как в классическом футболе, так и в мини-футболе в своей практической деятельности при начальном отборе не применяют тестирование. На основе учета мнения специалистов выявлен состав педагогических тестов, предпочтительно используемых тренерами в практике начального отбора мальчиков к занятиям футболом или мини-футболом.

Так, тренеры классического футбола отдают предпочтение оценке проявлений скоростных и скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей, скоростной и общей выносливости, а также координационных способностей и технике владения мячом в условиях скоростных передвижений. Согласно нашим данным, тренеры по мини-футболу на первое место также поставили скоростные и скоростно-силовые качества, координационные способности. Очевиден также факт, что тренерам мини-футбола важно при начальном отборе оценить технику, чему придается особое значение.

Комплекс тестов, рекомендуемых к применению в процессе начального отбора как в классический футбол, так и в мини-футбол (футзал), составляет следующие упражнения: а) по физической подготовке: пробегание контрольных отрезков длиной 10 м и 30 м с места; прыжок в длину с места толчком двумя ногами со взмахом рук; бег на 300 метров; челночный бег 4×7 м; б) по технической подготовке: ведение мяча ногой на 30 метров; удар по мячу ногой на дальность; удар по мячу ногой на точность; произвольное жонглирование мячом ногами. Отдельно для оценки уровня двигательной подготовленности мальчиков при начальном отборе к занятиям мини-футболом наиболее предпочтительными являются тесты: пробегание контрольного отрезка длиной 10 м с места; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; челночный бег 4×7 м; ведение мяча ногой на 30 метров с обводкой 5 стоек; удар по мячу ногой на точность; произвольное жонглирование мячом ногами.

Для оценки скоростных способностей мальчиков на этапе начального отбора с учетом их возрастных морфофункциональных особенностей мы не рекомендуем тест «бег на 60 м», равно как и для оценки специальной выносливости – тест «бег 7х50 м».

Литература:

1. Заул Рами М.А. Отбор спортсменов 13-17 лет в мини-футбол: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Заул Рами М.А. – Краснодар, 2011. – 24 с.
2. Золотарев А.П. Критерии отбора юных футболистов к целенаправленной специализации в мини-футболе / А.П. Золотарев // Теоретико-методические аспекты современного футбола: коллективная монография, посвященная 10-летию

Межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «ЮГ». – Коаснодар: Просвещение-Юг, 2018. – С. 173-178.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К НАЧАЛУ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Е.А. Перевалина

Научный руководитель профессор М.М. Шестаков

Аннотация. В работе рассматривается проблема мотивации женщин зрелого возраста к началу занятий физкультурно-оздоровительной направленности и пути ее решения.

Ключевые слова: мотивация, фитнес, физкультурно-оздоровительные занятия, женщины, зрелый возраст, программы.

Согласно данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, 13% населения регулярно занимается различной двигательной активностью, из которых только 1/3 – женщины зрелого возраста. Известно, что адекватная двигательная активность является залогом сохранения здоровья, необходимого для долгой, полноценной, качественной жизни. Большая часть женщин зрелого возраста имеет низкий уровень физического здоровья. Анализируя исследования М.Н. Кудяшева, Р.В. Бибик, О.Е. Лихачева, Ф.А. Иорданской, Е.И. Дегтяревой и др. авторов, можно выделить основные причины отсутствия мотивации у женщин зрелого возраста к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям: узкопрофильность инструктора групповых программ и использование ограниченного арсенала средств и методов в построении физкультурно-оздоровительного занятия, удаленность спортивных сооружений от места проживания, отсутствие свободного времени из-за социальной и семейной функций женщин, а также выделяют субъективные причины, такие как: неспособность оценить значимость физических упражнений для своего здоровья, трудность в преодолении пассивного образа жизни, неуверенность в себе, страх перед новой деятельностью [1].

Таким образом, необходимо использовать разнообразные фитнес-программы, которые смогли бы преодолеть вышеуказанные причины и простимулировать интерес женщин к началу физкультурно-оздоровительных занятий.

При этом многие исследования показывают, что побудительными мотивами для начала занятий физкультурно-оздоровительной направленности у женщин зрелого возраста являются переживания по поводу недостатков собственного тела и желание их скорректировать, стремление снизить массу тела, желание улучшить состояние здоровья [2].

Современная фитнес-индустрия, пытаясь удовлетворить потребности женщин зрелого возраста, предоставляет широкий выбор фитнес-программ, но при этом отсутствует четкий алгоритм действий для начинающих клиентов, который приводил бы к желаемому результату, что в свою очередь также является отрицательным фактором, который не побуждает к продолжительным регулярным занятиям. По статистике 30% женщин через 2-5 месяцев бросают занятия физкультурно-оздоровительной направленности.

С целью привлечения женщин к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности, сохранения контингента занимающихся и более эффективного воздействия на морфофункциональные показатели была использована методика комплексной интеграции различных программ фитнеса.

При использовании данной методики в городе Новороссийск за два года было привлечено к физкультурно-оздоровительным занятиям более 1800 женщин зрелого возраста, из которых более 70% продолжают регулярно заниматься фитнесом.

Разработанная методика позволила повлиять на мотивационно-потребностную сферу женщин за счет более эффективного и быстрого достижения поставленных целей и разнообразия использованных средств и методов.

Литература:

1. Кудяшев М.Н. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин первого периода зрелого возраста в процессе занятий в фитнес-клубе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Н. Кудяшев. – Набережные Челны, 2011. – 24 с.
2. Савин С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Савин. – М., 2008. – 25 с.

ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В.С. Петров

Научный руководитель профессор А.П. Золотарев

Аннотация. На начальном этапе спортивной подготовки при развитии физических качеств круговая тренировка более эффективна по сравнению с традиционными методиками. В то же время применение данной организационной формы в занятиях по технической подготовке нецелесообразно.

Ключевые слова: юные футболисты, начальная подготовка, круговая тренировка, экспериментальная оценка.

В качестве немаловажного момента в многолетней подготовке юных футболистов принято рассматривать содержательную направленность тренировочного процесса, позволяющую развить организм занимающихся разносторонне, способствовать приобретению разнообразных двигательных навыков, формировать специфические умения для избранного вида спорта, а также психологическую готовность к предстоящей спортивной деятельности. В рассматриваемом аспекте одним из направлений дальнейшего поиска путей оптимизации тренировочного процесса юных футболистов, в частности на начальном этапе спортивной подготовки специалисты выделяют применение круговой тренировки, позволяющей дифференцировать воздействия и одновременно комплексно воздействовать на организм занимающихся [1].

В нашем исследовании экспериментально оценена эффективность влияния круговой тренировки на уровень физической и технической подготовленности юных футболистов 7-летнего возраста при занятиях футболом в течение 6 месяцев. Установлено, что в показателях технической подготовленности по окончании педагогического эксперимента в экспериментальной группе ($n=17$), равно как и в контрольной ($n=18$), не выявлено статистически достоверных изменений. Данный факт может свидетельствовать, с одной стороны, о том, что 6-месячный период тренировки недостаточен для позитивного воздействия на технику владения мячом, с другой – о том, что так же, как и традиционная методика, круговая тренировка за рассматриваемый промежуток времени не эффективна именно в плане технической подготовки. В то же время круговая тренировка в примененном нами варианте в течение этого же временного периода оказывает более выраженное, в сравнении с традиционной методикой, позитивное воздействие на физическую подготовленность юных футболистов данного возраста. Так, в конце эксперимента результат в беге на 30 м со старта у юных футболистов экспериментальной группы составил $6,4 \pm 0,40$, а в контрольной группе результат на 0,4 с хуже ($p < 0,05$), чем в экспериментальной группе. В прыжковом тесте представители экспериментальной группы показали в конце эксперимента достоверно лучший результат в прыжке в длину – на 19,2 см, что составило 13,3%, в то время как у футболистов контрольной группы за рассматриваемый период эти изменения составили 7,7 см (5,9%). Показатели специальной выносливости занимающихся экспериментальной группы по круговой тренировке также имеют более выраженный статистически достоверный прирост по сравнению с контрольной группой, которая тренировалась по общепринятой методике.

Таким образом, можно констатировать, что круговая тренировка на начальном этапе спортивной подготовки для юных футболистов 7 лет более эффективна, чем традиционная методика, в плане непосредственно развития физических качеств – быстроты, скоростно-силовых способностей, специальной выносливости.

Литература:

1. Полишкин М.М. Комплексное совершенствование двигательных качеств и технико-тактических навыков футболистов на занятиях в форме круговой тренировки: методические

рекомендации для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР / М.М. Полишкис, А.В. Покатаев, П.В. Макеев. – М., 2010. – 32 с.

НАЧАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ОДНОВРЕМЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ НОГАМИ

М.О. Руденко

Научный руководитель профессор А.П. Золотарев

Аннотация. Экспериментальное воздействие с применением методики начальной технической подготовки на основе одновременного обучения владению мячом «удобной» и «неудобной» ногами позволяет значительно улучшить показатели технической подготовленности юных футболистов 7-летнего возраста.

Ключевые слова: юные футболисты, владение мячом, обучение технике игры, «удобная» нога, «неудобная» нога, формирующий педагогический эксперимент, индекс технической подготовленности.

Успешность игровой соревновательной деятельности футболиста определяется многими факторами, среди которых одним из важных является умение выполнять технические приемы игры как «удобной» (в абсолютном большинстве случаев правой), так и «неудобной» (левой) ногами [1, 2, 3]. Однако действующая типовая учебная программа [4] не раскрывает вопросы технической подготовки с учетом данного фактора на этапе начального обучения, что и предопределило актуальность настоящего исследования.

В формирующем педагогическом эксперименте в течение четырех месяцев принимали участие 26 юных спортсменов 7 лет. В основу методики начальной технической подготовки были положены рекомендации В.В. Богданца [2] с учетом подбора средств, систематизированных на кафедре теории и методики футбола и регби [3]. При тестировании до и после эксперимента в качестве обобщенной характеристики использовали индекс технической подготовленности (ИТП), представляющий отношение результата, показанного в тестах при выполнении упражнения «удобной» ногой, к результату, показанному «неудобной» ногой, выраженное в процентах [2].

На фоне статистически достоверного улучшения показателей техники владения мячом в четырех из пяти контрольных нормативов по окончании педагогического эксперимента ИТП занимающихся повысился на 11, 7% ($t = 3,14$; $p < 0,01$).

Применение в тренировочном процессе юных футболистов на этапе начальной подготовки методики, в основу которой положено обучение техническим приемам одновременно «удобной» и «неудобной» ногами, позволяет значительно улучшить технику владения мячом юных футболистов 7-летнего возраста.

Литература:

1. Бердичевская Е.М. Теоретико-методологические аспекты индивидуализации спортивной тренировки с учетом функциональных асимметрий / Е.М. Бердичевская, А.П. Золотарев, А.А. Семенюков // Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: материалы Всероссийской конференции. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2007. – С. 14-17.

2. Богданец В.В. Методика начального обучения технике владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции: автореф. дис... канд. пед. наук / В.В. Богданец. – Смоленск, 2005. – 22 с.

3. Семенюков А.А. Учет моторной асимметрии ног в технической подготовке юных футболистов 12-13 лет / А.А. Семенюков, А.П. Золотарев // Теоретико-методические аспекты современного футбола: коллективная монография, посвященная 10-летию Межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «ЮГ» / под общей редакцией профессора А.П. Золотарева. – Краснодар: Просвещение-ЮГ, 2018. – С.111-118.

4. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М., 2011. – 160 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КЛАССИЧЕСКИМ ФУТБОЛОМ И МИНИ-ФУТБОЛОМ (ФУТЗАЛОМ)

В.О. Сафронов, В.В. Ермаков

Научный руководитель профессор А.П. Золотарев

Аннотация. В результате комплексной оценки физической и технической подготовленности спортсменов, занимающихся классическим футболом и мини-футболом (футзалом), выявлены характерные особенности в уровне рассматриваемых показателей, что отражает специфику ведения соревновательной деятельности в этих двух играх.

Ключевые слова: классический футбол, мини-футбол (футзал), техническая и физическая подготовленность, комплексная оценка, сравнительный анализ.

Очевидность различий в структуре и особенностях соревновательной деятельности игроков в классическом футболе и мини-футболе (футзале) обуславливает соответствующую специфику так называемой двигательной подготовленности спортсменов, что, в свою очередь, предусматривает необходимость рассмотрения особенностей техники выполнения отдельных приемов с мячом, а также – проявления физических качеств футболистов [2].

Произведена комплексная оценка уровня физической и технической подготовленности спортсменов двух студенческих команд, специализирующихся в классическом футболе (n=25) и мини-футболе (n=17). Результаты, показанные спортсменами в общепринятых педагогических тестах, свидетельствуют об их соответствии нормативным программным показателям для данной квалификации футболистов [1].

Сравнительный анализ результатов тестирования позволил выявить отличительные особенности некоторых из показателей, отражающих специфику вида спорта. В то же время по показателям скоростных способностей между спортсменами рассматриваемых групп не установлено статистически достоверных различий. Так, в беге на 10 и 30 м с высокого старта спортсмены, специализирующиеся в классическом футболе, показали результаты $1,70 \pm 0,08$ и $4,19 \pm 0,51$ с, в то время как мини-футболисты – $1,71 \pm 0,08$ и $4,22 \pm 0,46 \pm 0,48$ с соответственно ($t=1,04$; $t=1,43$; $p>0,05$). В тесте «Челночный бег 4×7 м» выявлено преимущество специализирующихся в мини-футболе спортсменов, что можно объяснить спецификой игровой соревновательной деятельности. По показателям технической подготовленности у представителей мини-футбола отмечены статистически достоверно лучшие результаты в технике владения мячом при скоростном ведении с обводкой стоек ($t=2,31$; $<0,05$). Это упражнение они выполняют быстрее ($9,07 \pm 0,27$ с), чем игроки в классический футбол ($9,34 \pm 0,38$). В тесте «Удар по мячу ногой на дальность» показатели игроков, специализирующихся в мини-футболе, достоверно уступают представителям классического футбола – $61,1 \pm 4,46$ м против $69,5 \pm 6,24$ м соответственно ($t=3,27$; $<0,01$).

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о том, что как в показателях физической подготовленности, так и в технике владения мячом имеют место определенные различия, отражающие специфику игровой соревновательной деятельности в двух рассматриваемых разновидностях футбола.

Литература:

1. Григорьев С.К. Цель, структура и принципы многолетнего построения физической подготовки юных футболистов / С.К. Григорьев // Теоретико-методические аспекты современного футбола: коллективная монография, посвященная 10-летию Межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «ЮГ». – Краснодар: Просвещение-Юг, 2018. – С. 66-73.

2. Золотарев А.П. Перспективные направления научного сопровождения развития автономных разновидностей футбола / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков // Теоретико-методические аспекты современного футбола: коллективная монография, посвященная 10-

летию Межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «ЮГ». – Краснодар: Просвещение-Юг, 2018. – С. 164-168.

ПРОБЛЕМА КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

В.А. Тарасова

Научный руководитель профессор М.М. Шестаков

Аннотация. В материалах обосновывается необходимость разработки эффективной методики мониторинга состояния рынка труда, позволяющей получать достаточную по объему объективную информацию, обеспечивающую условия для принятия на муниципальном уровне своевременных управленческих решений по обеспечению физической культуры и спорта необходимыми специалистами.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, отрасль, кадры, обеспечение, муниципальное образование.

Известно, что на любом уровне управления, включая и муниципальный, обеспечение физической культуры и спорта соответствующими специалистами характеризуется специфическими особенностями, связанными, в первую очередь, с одной из основополагающих задач муниципальной политики – создание условий для развития физкультурно-спортивной активности населения, позволяющей привлечь детей, подростков, молодежь к ведению здорового образа жизни, повышению уровня функциональной и физической подготовленности, а также осуществлению профилактики правонарушений [1].

Достаточная и соответствующая современным требованиям обеспеченность квалифицированными специалистами является одной из основных составляющих эффективного развития физической культуры и спорта не только любительского, массового, но и профессионального, остается сегодня крайне важной и актуальной проблемой. Решение различных аспектов проблемы подготовки специалистов физической культуры и спорта является актуальной задачей, решение которой позволит ускорить процессы развития отрасли и решение соответствующих задач [2].

Между тем технологии управления кадровым обеспечением физической культуры и спорта в муниципальном образовании, включая методику мониторинга рынка труда, остается достаточно долгое время неизменной, что уже само по себе говорит о ее моральном старении и, как следствие, недостаточной эффективности, а также подтверждается результатами исследования специалистов [3].

Понимаемая специалистами управленческого и спортивного сообщества реальная потребность в эффективной модели процесса кадрового обеспечения физической культуры и спорта на уровне муниципального образования не может быть успешно решена в полном объеме без разработки современной методики мониторинга процессов соответствующего рынка труда.

Литература:

1. Иванова И. Рынок труда и рынок образования: как устранить дисбаланс? // Высшее образование в России. – 2004. – № 7. – С. 3-11.
2. Степанова О.Н. Конкуренция на рынке физкультурно-спортивных услуг: виды, особенности, стратегии // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 22-25.
3. Шестаков М.М. Информативность показателей мониторинга рынка труда и степень ее соответствия реальным потребностям в сфере физической культуры и спорта / М.М. Шестаков, Б.Х. Мирзоев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – №4. – С. 2-5.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ 15-ЛЕТНИХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА В ДИНАМИКЕ 6 МЕСЯЦЕВ ПОДГОТОВКИ

А.В. Тронь

Научный руководитель профессор А.П. Золотарев

Аннотация. Произведен сравнительный анализ показателей скоростных и скоростно-силовых способностей 15-летних футболистов разного игрового амплуа в динамике 6 месяцев подготовки. Установлены не однонаправленные изменения рассматриваемых показателей у спортсменов данного возраста двух диаметрально противоположных амплуа – защитников и нападающих, что требует, по нашему мнению, проведения дополнительных исследований в рассматриваемом направлении.

Ключевые слова: юные футболисты, нападающие, защитники, мезоцикл, динамика, сравнение, показатели скоростных и скоростно-силовых способностей.

Систематический контроль уровня скоростных и скоростно-силовых способностей имеет существенное методическое значение на возрастном этапе подготовки футболистов 15-летнего возраста, поскольку уже через год, согласно общепринятой классификации возрастных этапов многолетней подготовки юных футболистов, наступает так называемый этап совершенствования спортивного мастерства [3].

По результатам тестирования в динамике мезоцикла подготовки (январь-июнь) нами было осуществлено сравнение полученных показателей между футболистами разных игровых амплуа – нападающими (n=14) и защитниками (n=16) по данным результатов в двух общепринятых тестах: беге на 30 метров с места с максимальной скоростью и прыжке вверх с места толчком двумя ногами. Исходные в нашем исследовании результаты 15-летних футболистов в применяемых тестах по своему уровню соответствовали возрастным программным нормативам, а также данным, приводимым в специальной литературе [1, 2].

Установлено, что в группе нападающих показатель в беге на 30 м улучшился (сократилось время пробегания этого контрольного отрезка) на 1,6%. В группе защитников подобный прирост был равен 2,5%. Аналогичные изменения по результатам тестирования в прыжке вверх выглядят следующим образом. За рассматриваемый период времени в группе нападающих результаты в данном тесте улучшились на 8,4%, а у защитников – всего на 2,2% ($t = 2,2-2,4$; $p < 0,05$). Таким образом, можно говорить, что за 6 месяцев подготовки у защитников в этой возрастной группе наибольший прирост имеют показатели скоростных способностей в беге на короткие дистанции, в то время как у игроков обороны наиболее прирастают собственно скоростно-силовые качества по результатам прыжка вверх с места толчком двумя ногами. Выявленная не однонаправленная динамика рассматриваемых показателей у футболистов двух диаметрально противоположных игровых амплуа требует, по нашему мнению, проведения дополнительных исследований.

Литература:

1. Золотарев А.П. Футбол. Методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-методическое пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. – М.: Физическая культура, 2009. – 160 с.
2. Григорьев С.К. Цель, структура и принципы многолетнего построения физической подготовки юных футболистов / С.К. Григорьев // Теоретико-методические аспекты современного футбола: коллективная монография, посвященная 10-летию Межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «ЮГ» / под общ. ред. профессора А.П. Золотарева. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2018. – С. 73-80.
3. Лексаков, А.В. Состояние и актуальные аспекты развития системы управления детско-юношеским футболом в России / А.В. Лексаков // Актуальные проблемы современного футбола: сборник научных трудов, посвященный 25-летию кафедры теории и

методики футбола и регби / под общ. ред. А.П. Золотарева. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2011. – С. 136-139.

СОДЕРЖАНИЕ И АЛГОРИТМ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ШАХМАТЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

В.В. Шеронов

Научный руководитель профессор М.М. Шестаков

Аннотация. В работе раскрыт состав элементов проективного, организационно-методического, содержательного, процессуально-технологического и контрольного модулей методики начального обучения шахматам школьников младших классов с нарушениями слуха, а также алгоритм ее реализации.

Ключевые слова: школьники, нарушения слуха, младшие классы, шахматы, обучение, методика.

Существующие программно-нормативные документы не предусматривают обучение игре в шахматы в качестве средства создания компенсаторной среды мышления, развития и социализации детей с нарушениями слуха. При этом, как отмечают специалисты, число детей с патологией слуха постоянно увеличивается.

Вместе с тем в настоящее время в системе образования в специальных (коррекционных) учреждениях не предусмотрено использование шахмат в учебно-воспитательном процессе детей с нарушениями слуха [1].

Таким образом, очевидна проблема, заключающаяся в необходимости разработки эффективной методики начального обучения игре в шахматы детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха в условиях специального (коррекционного) образовательного учреждения [2].

В результате исследования разработана методика начального обучения игре в шахматы детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха, модули которой включают в качестве основных компонентов главную целевую установку, задачи, принципы, средства, методы, формы занятий, адаптивную программу, алгоритм ее реализации, динамический час, коррекционные мероприятия, этапы обучения, а также систему тестов и оценочных шкал, обеспечивающие в совокупности адекватные контингенту обучающихся психолого-педагогические условия для достижения прогнозируемого эффекта.

Для ее реализации обоснован алгоритм, включающий состав и содержание этапов процесса начального обучения игре в шахматы детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха, предусматривавший на начальной стадии получение обучающимися исходных знаний и формирование у них познавательного интереса к самой игре, в основной – освоение базовых знаний по постановке мата одиночному королю, основам шахматной тактики и элементарным шахматным окончаниям, в заключительной – получение сведений по основным принципам игры в дебюте.

Кроме того, разработана тактильная система для обозначения шахматных вертикалей «а», «b», «с», «d», «e», «f», «g», «h» на основе международного тактильного алфавита, для освоения которой создана дидактическая игра «Давайте познакомимся».

Литература:

1. Вершинин М.А. Ретроспективный анализ программно-методического обеспечения уроков по шахматам в общеобразовательных заведениях / М.А. Вершинин, С.Н. Марсунов // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 11. – С. 757-762.
2. Шеронов В.В. Модель начального обучения игре в шахматы младших школьников с нарушениями слуха / В.В. Шеронов, М.М. Шестаков // *Физическая культура, спорт- наука и практика*. – 2017. – № 3. – С. 8-14.

НАДЕЖНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ 12-13 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ИГРОВОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

К.Г. Шпика

Научный руководитель профессор А.П. Золотарев

Аннотация. По данным результатов педагогических наблюдений установлены показатели надежности выполнения юными футбольными вратарями основных технико-тактических действий при игре в обороне и начале организации атаки своей команды. Выявлен разный уровень надежности игровых приемов в зависимости от их сложности.

Ключевые слова: юные футбольные вратари, педагогическое наблюдение, игровая соревновательная деятельность, технико-тактические действия, надежность.

Спектр требований к подготовленности современного футбольного вратаря достаточно широк, поэтому особенности соревновательных действий игрока данного амплуа необходимо учитывать уже на этапе спортивной специализации, который, согласно действующим программно-нормативным требованиям, начинается с 12-летнего возраста [3], поскольку юные спортсмены обязаны играть уже не на площадках уменьшенных размеров, а на полномасштабном футбольном поле. В связи с этим возникает необходимость рассмотрения специфики игры голкиперов данного возраста, что возможно только на основе данных об особенностях выполнения ими технико-тактических действий (ТТД) в соревновательных условиях, изученных крайне недостаточно [1].

По методике, рекомендованной А.В. Никитиным [2], графическим способом фиксации на специальном бланке игровых действий были зарегистрированы 15 контрольных и официальных (первенство г. Краснодара) игр, с участием 15 вратарей в возрасте 12-13 лет. Надежность выполнения ТТД рассчитывалась как отношение точно выполненных действий к общему их количеству.

Определены показатели надежности выполнения отдельных разновидностей оборонительных ТТД юных голкиперов. Наибольшие показатели характерны для ловли мяча в опорном положении – 0,70. Надежность действий при ловле мяча в прыжке составляет 0,54, в падении – 0,52. Примерно на уровне таких же количественных значений находятся и показатели надежности при выполнении отбивания мяча. В то же время надежность перевода мяча на угловой, выполняемого в большинстве случаев в прыжке, уступает всем рассмотренным выше разновидностям ТТД и составляет 0,47. Такой факт можно объяснить тем, что юные вратари этого возраста при переводах мяча в безопорном положении пока еще весьма затрудняются в ориентировке в пространстве. Установлены показатели надежности выполнения вратарями этого возраста ТТД, связанных с организацией атаки своей команды в игре. Они чаще применяют разные способы ударов по мячу ногой, значительно реже при этом осуществляя вбрасывание мяча рукой. Наибольшими показателями надежности у голкиперов этого возраста отличается розыгрыш удара от ворот – 0,89. Также достаточно надежным способом начала атаки является вбрасывание мяча рукой – 0,75. Показатели при выбивании мяча от ворот ударом ногой и ударов ногой с руки значительно ниже (0,55 и 0,62 соответственно).

Литература:

1. Золотарев А.П. Развитие антиципирующих способностей юных вратарей в футболе с применением тренажерного устройства / А.П. Золотарев, А.Ю. Лейбовский // Теоретико-методические аспекты современного футбола: коллективная монография, посвященная 10-летию Межрегионального Центра подготовки специалистов в сфере футбола «ЮГ» / под общей редакцией профессора А.П. Золотарева. – Краснодар: Просвещение-ЮГ, 2018. – С. 111-118.

2. Никитин А.В. Формирование технико-тактических двигательных действий у юных вратарей на основе моделирования условий и ситуаций соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Никитин. – Волгоград, 2012. – 24 с.

3. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М: Российский футбольный союз, 2011. – 180 с.

**ЧАСТОТА ПРИМЕНЕНИЯ ОТБОРА МЯЧА СПОСОБОМ «ПОДКАТ» В МАТЧАХ
ФИНАЛЬНОЙ СТАДИИ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ
2018 ГОДА В РОССИИ**

Д.Ю. Юнакова

Научный руководитель профессор А.П. Золотарев

Аннотация. На фоне отсутствия аналогичных данных в научно-методической литературе приведены результаты педагогических наблюдений о частоте применения отбора мяча способом «подкат» игроками разных национальных сборных команд в матчах финальной стадии чемпионата мира по футболу 2018 года. По данным проведенного корреляционного анализа установлено, что количество выполненных отборов мяча этим способом не влияет на результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов.

Ключевые слова: футбол, чемпионат мира, отбор мяча, способ «подкат», частота применения, результат матча, степень взаимосвязи.

Несмотря на атакующий принцип игры в футбол в настоящее время огромное значение, наряду с атакующими приемами, имеют собственно оборонительные игровые действия, к которым принято относить такие, как отбор и перехват мяча, единоборства за мяч, среди которых одним из наиболее эффективных считается отбор мяча у соперника способом «подкат» [1]. Крупнейшие международные турниры последних лет, включая чемпионат мира в России, наглядно подтвердили факт возрастания значения данных технико-тактических приемов в аспекте успешности ведения соревновательной борьбы на разных участках футбольного поля, включая игровые ситуации в самых разных его зонах – как у ворот собственной команды, так и на половине поля соперника.

В результате проведенных педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью высококвалифицированных футболистов в матчах ($n=24$) финальной стадии чемпионата мира 2018 года нами определены количественные параметры применения отбора мяча у соперника способом «подкат». При этом обнаружена существенная вариативность использования данного приема в игре – от всего двух раз у сборной команды Бразилии до 21 раза у сборной Коста-Рики. Установлено, что наиболее часто в анализируемой выборке в процессе матча «подкаты», помимо костариканцев, применяли футболисты таких сборных команд, как Сенегал (13), Сербия (12), Дания (12), Россия (11), Перу (11), Исландия (11). Выявлено, что применение этого приема практически всегда приводит к прерыванию атаки соперника. Рассмотрена степень взаимосвязи количества выполненных за матч «подкатов» с результативностью соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов. Проведенный корреляционный анализ частоты применения отбора мяча у соперников способом «подкат» с итоговым результатом матча показал на отсутствие статистически достоверной зависимости ($t = 0,27$; $p > 0,05$) этих двух рассматриваемых параметров – $r = 0,19$. То есть количество выполненных отборов мяча способом «подкат» не влияет на результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов.

В качестве перспективных направлений разработки рассматриваемой проблемы представляется целесообразным выделить следующие:

- определение особенностей выполнения отбора способом «подкат» футболистами разной функциональной специализации (игрового амплуа);
- выявление зон футбольного поля, в которых наиболее часто применяется данное оборонительное технико-тактическое действие;
- установление степени взаимосвязи *эффективности* выполнении отбора мяча способом «подкат» с результатом матча (в нашем исследовании мы в данном аспекте изучали только количественные параметры).

Литература:

1. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Litres, 2017. – 574 с.

КАФЕДРА ТЕОРИИ, ИСТОРИИ И МЕТОДИКИ **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

УДК 796.332

АНКЕТИРОВАНИЕ КАК ОДНА ИЗ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ОПРОСНЫХ МЕТОДОВ

Н.В. Бережная

Научный руководитель доцент Ю.А. Прокопчук

Аннотация. В результате проведенного анализа по самостоятельной разработке анкет и проведения анкетирования по вопросам совершенствования подготовки магистрантов к профессиональной деятельности показана необходимость освоения всех видов опросных методов, приобретение умений и навыков подготовки и оформления анкет для их использования в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: анкета, анкетирование, магистранты, профессиональная подготовка.

Социологические исследования в различных областях общественной жизни используются достаточно широко, что уже само по себе увеличивает ответственность социолога за адекватность и глубину анализа социальной информации. Все это ставит перед социологической наукой множество методологических и методических проблем, связанных с поиском одной и более оптимальных методов сбора, обработки и анализа исходных социологических данных. И хотя по этим вопросам уже имеется достаточно большое количество научных публикаций, уровень их разработки и решения пока нельзя признать удовлетворительным. В большинстве публикаций значительное внимание уделяется проблемам обработки и интерпретации конкретных данных и в меньшей мере проблеме сбора [1, 2].

В результате обработки анкет (n=360) было выявлено, что для дальнейшего совершенствования подготовки магистрантов по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» необходимо решать вопросы, направленные на выявление профессиональных спортивных успехов, на спортивную мотивацию, на выбор спортивной карьеры, выявление демотивирующих факторов, взаимодействие тренера со спортсменами, на выявление эмоциональной сферы спортсменов.

Для подготовки по направлению 49.04.01 «Физическая культура» требуется постоянное выявление, обновление методик с уклоном на здоровый образ жизни, особое внимание обращается на мотивацию занятия физической культурой, изучение механизмов психо-функциональной деятельности на занятиях физической культурой и спортом и осведомленности о рациональном питании.

Таким образом, изучение методических материалов по опросным методам и проведению анкетирования является составляющей для профессиональной деятельности, что дает возможность приобретения умения и навыков обобщать, проводить анализ для решения текущих современных вопросов в профессиональной деятельности [3].

Литература:

1. Михайлов Д.Д. Некоторые особенности использования метода анкетирования в работе педагога по ФК / Д.Д. Михайлов // Гуманитарные научные исследования. – 2017. – №5. – С. 17-23.
2. Новикова С.С. Введение в прикладную социологию. Анкетирование / С.С. Новикова. – М.: Изд-во: «СпортАкадемПресс», 2000. –104 с.
3. Тарасенко А.А. Организация научно-практических конференций как инновационные направления профессиональной подготовки магистрантов / А.А. Тарасенко,

А.В. Плешкань, С.В. Фомиченко // Физическая культура, спортивно-научная практика. – 2018. – №3. – С. 45-49.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ РОССИИ И США

И.Н. Бурков, Ю.Ю. Слохов

Научный руководитель доцент М.В. Махинова

Аннотация. Рассматривается состояние физического воспитания в современных российских и американских школах. Выявляются отдельные достоинства и недостатки отечественной и американской систем физического воспитания. Рассматривается нынешнее состояние физического воспитания в современных школах США, а также отличия, положительные и отрицательные стороны американской модели.

Проводится теоретический анализ зарубежного опыта развития школьного спорта на примере США. Делаются выводы о необходимости использования зарубежного опыта и совершенствования отечественной системы физического воспитания в России, выдвигаются конкретные предложения и рекомендации, которые призваны способствовать оздоровлению учащихся и достижению ими высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, здоровье, финансирование, пропаганда, образовательные программы, государственное регулирование.

В России не менее 60% школьников имеют нарушения здоровья. По данным Минздравсоцразвития России, только 14% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми [1]. В Краснодарском крае, согласно официальным данным на 2016 год, здоровы были только 30,8% от числа осмотренных несовершеннолетних, 55,4% детей и подростков имели функциональные отклонения в состоянии здоровья, 13,8% – хронические заболевания, в том числе приводящие к инвалидности [2]. В настоящее время в нашей стране наметился кризис, связанный с падением интереса учащихся к уроку физической культуры в средней образовательной школе. По-прежнему не решены проблемы государственного управления спортивной индустрией.

Изучение мирового опыта призвано помочь в решении насущных задач, стоящих перед отечественной системой физического воспитания. Школьный спорт в США является поставщиком будущих профессиональных спортсменов, которые появляются именно в этих учебных заведениях страны. Показатели систематически занимающихся физической культурой и спортом в России также на порядок ниже, чем США [3].

Сегодня становится очевидно, что Россия проигрывает США в эффективном взаимодействии государства и бизнеса и управлении спортивной индустрией. В данном исследовании мы выработали общие рекомендации и предложения, которые призваны решить обозначенные проблемы и будут способствовать оздоровлению учащихся нашей страны, а также помогут достичь им более высоких спортивных результатов. Во-первых, это развитие детско-юношеского спорта в России через систему школьного спорта. Во-вторых, предоставление возможностей для занятий спортом детям независимо от их социального статуса, положения семьи. В-третьих, это приоритетная государственная поддержка именно школьного спорта. В-четвертых, повышенное внимание к мотивации учащихся на занятиях физической культурой и спортом. В-пятых, это создание эффективной системы межшкольных соревнований. В-шестых, совершенствование программ физического воспитания.

Литература:

1. Перова Е.И. Анализ динамики основных показателей развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации / Е.И. Перова, В.А. Гаркавенко, В.А. Клендарь // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 5. – 100 с.
2. Доклад о положении детей и семей, имеющих детей в Краснодарском крае, в 2017 году. Администрация Краснодарского края. Министерство труда и социального развития 2017. // URL <http://www.sznkuban.ru> (Дата обращения 1.08.2018).

3. Кузнецов П.К. Массовый спорт в современной России: социальные факторы воспроизводства и развития: автореф. дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04. – СПб., 2013. – С. 2.

ТЕСТИРОВАНИЕ КАК ФОРМА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

А.М. Гришаева

Научный руководитель доцент Л.А. Якимова

Аннотация. В работе представлен современный взгляд на проблему и методы оценки физической подготовленности юных каратистов. На основе проведенного опроса тренеров, был разработан комплекс тестов для оценки физической подготовленности юных каратистов.

Ключевые слова: тестирование, тесты, физическая подготовленность, тренер, тренировка, юные каратисты.

Большая конкуренция в современном спорте предъявляет специальные требования к прогрессированию методики подготовки, поиску потенциалов и новых способов контроля тренировочного процесса.

Важное значение в каратэ имеет правильно организованная система контроля, способная решать задачи отбора перспективных спортсменов, оценки их подготовки, а также успешного участия в соревнованиях различного уровня. Специалисты в области спорта считают, что на разных этапах спортивной тренировки важно понять, дает ли тренировочный процесс положительный результат, развивается ли спортсмен, или же наоборот. На данный момент существует множество тестов, которые тренеры включают в тренировочный процесс для оценки физической подготовленности спортсменов, но все эти тесты являются стандартными и не позволяют в полной мере оценить физическую подготовленность каратистов.

Анализ литературных источников, посвященных организации тренировочного процесса [1, 3], позволил нам разработать анкету и предложить ряд тестов (на выбор), для оценки физической подготовленности спортсменов. После чего нами был проведен опрос среди тренеров по каратэ, который позволил разработать комплекс тестов для контроля специальной физической подготовленности юных каратистов групп начальной подготовки.

По мнению специалистов в области данного вида спорта [1, 2], целесообразно использовать для контроля специальной физической подготовленности юных каратистов групп начальной подготовки следующие тесты:

Для контроля специальных скоростных способностей – количество ударов двумя руками за 10 с.

Для контроля специальных координационных способностей и вестибулярной устойчивости – прыжок с поворотом в правую и левую сторону (оценка в градусах).

Для контроля специальной выносливости – прыжки через скакалку в течение 1 минуты (кол-во прыжков).

Для контроля специальной гибкости – поперечный «шпагат».

Для контроля специальной силы и скоростно-силовых качеств – количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа за 20 с.

Литература:

1. Алхасов Д.С. Стилевое каратэ. Программа подготовки спортивного резерва / Д.С. Алхасов, А.Г. Филюшкин. – М.: Физическая культура, 2012. – 135 с.

2. Гришаева А.М. Специальная физическая подготовка в современном карате / А. М. Гришаева, Л. А. Якимова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (28-30 ноября 2018 г., г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 67-69.

3. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. – М.: Спорт, 2018. – 320 с.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЫЕЗДКЕ

В.Д. Данильчук

Научный руководитель доцент А.А. Ругина

Аннотация. Работа посвящена соревновательной деятельности в выездке, одном из трех олимпийских видов конного спорта.

Ключевые слова: лошадь, выездка, аллюры, подготовка всадников.

Выездка одна из олимпийских дисциплин конного спорта. Этот вид считается элитой конного спорта. В выездке принято различать следующие категории соревнований: CDN3* – CDN5* – тесты (езды) Большого круга, CDN 1* – CDN 2* – тесты (езды) Малого круга, CDNI-Y, CDNOY – Юниорские езды, CDN-J, CDNO-J – Юношеские езды, CDN-Ch, CDNO – Ch – Езды для детей на лошадях, CDN-P, CDNOP – Езды для детей на пони [1, 3].

Программы оценки потенциальных возможностей для племенного и спортивного использования лошадей 2 и 3 лет для лошадей. Тесты для лошадей 4 лет, Тесты для лошадей 5 лет, Тесты для лошадей 6 лет, Тесты для всадников на пони [2, 4].

Тесты от Малого Приза до Большого Приза, Произвольная Программа (КЮР). Для оценки соревновательной деятельности нами были проанализированы выступления спортсменов на различных соревнованиях. Спортивные пары показали удовлетворительные результаты: минимальные баллы – 60,8; максимально 71,5 балла. В соревнованиях различного уровня приняли участие 12 спортивных пар.

После этих соревнований были внесены корректировки в тренировочные нагрузки каждой спортивной пары.

Основное внимание уделялось следующим элементам: плавность перехода из одного аллюра в другой, езда с переменной направленностей, полуодержжка, уступка шенкелю, боковые движения, пируэты и полупируэты и повороты на задую, пассажи и пиаффе. Важное значение при оценке выступления спортсмена, судьями оценивается осанка всадника, посадка, желание лошади двигаться и импульс движения лошади [1, 4].

Спустя месяц эти же спортивные пары приняли участие в соревнованиях такого же уровня и показали заметное улучшение качества выполнения элементов Высшей школы верховой езды. 6 спортивных пар улучшили свои показатели на 3-4%, 4 спортивные пары улучшили показатели на 2% и 2 спортивные пары не улучшили свои показатели. В связи с этим можно сделать следующие заключения:

1. В результате анализа соревнований мы увидели, что неудачные выступления спортсменов связаны в основном с низким уровнем подготовки спортивных пар, нет гармоничного взаимодействия всадника и лошади.

2. Для повышения уровня спортивных результатов следует закреплять за спортсменами большее количество лошадей, а на спортивных тренировках больше времени уделять выполнению отдельных сложных элементов и всей программы езды.

Литература:

1. Белинский Д.В. Участие женщин в соревнованиях по конному спорту // III Всероссийская научно-практическая конференция «Спорт, олимпизм, олимпийский край: навстречу XXII Олимпийским зимним играм и XI Паралимпийским зимним играм 2014 года в городе Сочи»: Сборник статей, 2013. – С 25-28.

2. Белинский Д.В. Теория и методика избранного вида спорта (конный спорт): учебное пособие. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2018. – 32 с.

3. Горошко К. Немного о конном спорте. // Материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – 2016. – С. 76-79.

4. Brian Hoey. Zara Phillips a revealing portrait of royal world champion// London, 2007.

ЛОГИЧЕСКИЕ ДИАГРАММЫ (МЕТОДЫ) РАЗВИТИЯ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И МНЕМОТЕХНИКА

Е.М. Ефремова

Научный руководитель профессор А.В. Плешкань

Аннотация. В работе рассматриваются методы развития умственных способностей, интеллекта, а также одна из техник – мнемоника (мнемотехника). Делается вывод о том, что необходимо на протяжении всей жизни развивать умственные способности различными приемами и поддерживать интеллектуальное состояние человека на оптимальном уровне.

Ключевые слова: Л. Эйлер, логические методы, мнемоника (мнемотехника), интеллект, умственные способности.

Идея логических диаграмм была известна еще в Средние века, затем развивалась Г.В. Лейбницем. Но впервые достаточно подробно и обосновано была изложена Леонардом Эйлером в «Письмах к немецкой принцессе» в 1768 году с помощью так называемых «кругов Эйлера» [1]. Именно Л. Эйлер является основоположником такой науки, как логика, что дает начало зарождению использования различных методов для развития и поддержания умственного потенциала человека.

Интеллект включает в себя множество свойств, например аналитические, дедуктивные, прогностические, концентрационные и т.п. Специфика этих свойств заключается в неравномерном и индивидуальном развитии, то есть данные качества зависят не только от генетических факторов, которыми наделен человек от природы, но и от самостоятельного их совершенствования. Также большое значение в практическом применении методов играют такие факторы как регулярность занятий, постепенное повышение уровня сложности выполняемых заданий и отбор эффективных способов, развивающих интеллект и память [2]. К подходящим способам можно отнести изучение иностранных языков, интеллектуальные и логические игры, такие как шахматы, кубик Рубика и т.д., занятия точными науками, чтение познавательной литературы и просмотры документальных фильмов.

Еще одним из самых распространенных и эффективных методов развития умственного потенциала является мнемоника, или мнемотехника. Считается, что она позволяет лучше запомнить нужную информацию в большом объеме. Основная идея состоит в замене типа получения информации, и в мнемонике есть десятки способов запомнить все, что нужно человеку [3]. Самыми распространенными методами считаются метод рифмизации, ассоциации, дворец памяти или дорога Цицерона, визуализации и т.д. Для тонуса мозга необходимо постоянно находиться в фазе обучения. Оно чрезвычайно эффективно в развитии всех способностей: памяти, мышления, логики, концентрации, общего уровня интеллектуальных способностей.

Таким образом, применение логических методов и мнемоники способствует развитию интеллектуальной, познавательной деятельности в любом возрасте независимо от генетической предрасположенности, помогает поддерживать оптимальный уровень умственных способностей, что несомненно является важным аспектом развития человека в целом.

Литература:

1. Кобзарь В.И. Элементарная логика Леонарда Эйлера / В.И. Кобзарь. – Спб., 2005.
2. Манаенкова А.А. Методы эффективного развития интеллекта у взрослого человека. [Электронный ресурс] URL:<http://invest2you.com/accounting-analysis/how-develop-intelligence-of-adult.html> (дата обращения 11.10.2018г.)
3. Наприенко Я.М. Мнемоника: можно запомнить все. [Электронный ресурс] URL:<https://habr.com/post/179373/> (дата обращения 11.10.2018г.)

ИГРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УРЕГУЛИРОВАНИИ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В КЛАССЕ

Л.Ю. Забазнов

Научный руководитель доцент М.В.Махинова

Аннотация. В работе проанализированы основные функции игры в физическом воспитании детей, сформулировано определение игры как формы человеческой деятельности, отдельно рассмотрен вопрос о возможностях игры влиять на характер ребенка и развивать у него такие качества, которые помогут ему в дальнейшем более эффективно взаимодействовать с коллективом, развивать навыки коллективно-слаженной деятельности, способствовать всестороннему развитию детей, их творческих способностей.

Ключевые слова: игра, спорт, физическое воспитание, школьники, спортивно-массовые мероприятия, социализация, формирование личности.

Отечественные педагоги и психологи рассматривали игру как человеческую деятельность. Она есть средство познания ребенком действительности (К.Д. Ушинский, П.Ф. Лесгафт, Д.Б. Эльконин, А.А. Люблинская) [1].

Система педагогических влияний должна быть обращена к внутреннему миру ребенка, через игру можно наиболее широко осуществлять воздействие на его личность при его же активной помощи. Использовать игровую деятельность можно фактически везде от уроков и спецкурсов и кружков до организации спортивных секций или организации спортивно-массовых мероприятий [2].

Содержание игрового материала должно отражать направленность на своевременное развитие двигательных качеств, существует также необходимость учитывать особенности развития детской психики и наиболее соответствующим образом организовывать подвижные игры.

В соответствии с данными задачами применяются как сюжетные, так и бессюжетные игры, в содержание занятий целесообразно включать также игры с проявлениями комбинированных действий, кратковременных силовых напряжений [3].

Благодаря прекрасному свойству игры, особенно с элементами соревнования – она больше чем любые другие средства физического воспитания соответствует потребностям растущего организма, способствует также всестороннему гармоничному развитию детей, воспитанию у них морально-волевых качеств и прикладных навыков.

Игра является основой формирования личности и важнейшим фактором социализации ребенка.

Литература:

1. Общая психология: учебник / Под общ.ред. проф. А.В. Карпова. – М.: Гардарики, 2004. – 56 с.
2. Петрова О.В. Некоторые подходы к физическому воспитанию школьников: игра / О.В. Петрова, М.А. Демешкина // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики. – Курган. – 2017. – 75 с.
3. Марсунов С.Н. Подвижные игры в физическом воспитании младших школьников / С.Н. Марсунов, А.Д. Ондар, А.Э. Дорджиев // Новая наука: стратегии и векторы развития. – КалмГУ, 2017. – 56 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ МНЕНИЙ ТРЕНЕРОВ О ВОЗМОЖНОСТИ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

И.В. Захаров

Научный руководитель доцент Л.А. Якимова

Аннотация. В данной работе проводится анализ мнений тренеров о наиболее значимом возрасте для начала занятий в футболе.

Ключевые слова: футбол, дети дошкольного возраста, федеральный стандарт по виду спорта футбол.

Согласно федеральному стандарту по виду спорта «футбол», утвержденному 19 января 2018 года, возраст для зачисления на этап начальной подготовки – 9 лет [1, 2]. Иными словами, возраст для зачисления по новому стандарту увеличился еще на один год (по предыдущему федеральному стандарту – 8 лет). Говорит ли это о том, что дети в столь юном возрасте не способны обращаться с футбольным мячом? И правильно ли сделали, решив увеличить возраст для зачисления еще на один год? Попытаемся разобраться.

Как известно, дошкольный возраст – оптимальный возраст для развития гибкости и координационных способностей. Недаром детей отдают на гимнастику, танцы, фигурное катание и другие похожие виды спорта, где необходимы эти качества. А можно ли отдать детей на футбол в столь юном возрасте?

Цель данной работы – определить, можно ли начать заниматься футболом в дошкольном возрасте, используя мнения тренеров детско-юношеских спортивных школ.

Задачи исследования:

1. Провести опрос среди тренеров детско-юношеских спортивных школ.
2. Проанализировать опросные данные о начале занятий футболом в дошкольном возрасте.

Объектом опытной работы является тренировочный процесс по футболу. **Предметом** является процесс изучения мнений тренеров по футболу.

Изучая опыт тренировочного процесса многих легендарных игроков, мы выяснили, что один из величайших российских вратарей, капитан футбольного клуба «ЦСКА» Игорь Акинфеев, с четырех лет делал свои первые шаги в футболе. Или, например, один из легендарных игроков в истории этой игры, аргентинский гений Лионель Месси, начал играть в футбол с пятилетнего возраста. И таких примеров множество.

Рассматривая в научно-методической литературе процесс подготовки юных футболистов, обнаруживается, что наибольшее количество времени отводится на средства технической подготовки юных футболистов (35-45%) [1, 2]. В футболе – это работа с мячом. Поэтому важно, чтобы ребенок как можно раньше начинал занятия.

В результате опроса, на котором своими ответами поделились двадцать восемь тренеров (7%), было выявлено, что двадцать шесть из них (93%) согласны с тем, что футболом можно начинать заниматься с дошкольного возраста.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что возможно начинать занятия футболом с дошкольного возраста.

Литература:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол. Утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 34. – Москва: издательство стандартов, 2018. – 24 с.
2. Метод оценки организации тренировочного занятия с учетом параметров физической нагрузки юных футболистов в группах начальной подготовки / М.Р. Григорьян, Л.А. Якимова, В.В. Суворов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2017. – № 3 (сентябрь). – С. 33-39.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У НАЧИНАЮЩИХ ШАХМАТИСТОВ И ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Е.С. Злыднева

Научный руководитель доцент В.А.Чернышов

Аннотация. В данной работе исследовался вопрос о выявлении основных причин, побуждающих начинающих спортсменов к занятию избранным видом спорта.

Ключевые слова: начинающие шахматисты, фехтовальщики, спорт, исследование причин, побуждение, мотивация.

Вопросу набора в секции и выявлению особенностей мотивации к занятиям спортом у начинающих спортсменов в настоящее время уделяется большое внимание, поскольку от поддержки и развития у них начальной мотивации во многом зависит эффективность их дальнейших занятий [1, 3]. По мнению Р.С. Немова: «Мотивация – совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность человека» [2].

Исследование причин, побуждающих начинающих шахматистов и фехтовальщиков к занятию спортом, позволило выяснить, что дети в возрасте 9-11 лет идут в спорт, чтобы достичь высоких результатов; чтобы стать чемпионом; повысить свой авторитет среди родственников и друзей, а также чтобы побывать в других городах на соревнованиях. Кроме того, многих привлекает возможность общения в коллективе и участие в соревнованиях, спортивное оружие, фехтовальная экипировка, а также тренировки с элементами игры.

Приведенные выше причины, на основании которых дети приходят в спорт, являются наиболее часто называемыми, но их количество этим не исчерпывается. При этом большинство начинающих спортсменов называют по две и более причины, мотивирующих их к занятиям.

Результаты проведенного исследования позволяют говорить о том, что основными особенностями мотивации к занятию спортом у начинающих шахматистов и фехтовальщиков являются большое разнообразие мотивирующих причин, а также слабая концентрация каждого из начинающих спортсменов на какой-либо из них.

Литература:

1. Алешков И.А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности // Психология спортивной деятельности. – Москва, 2009.
2. Немов Р.С. Психология: учебник для высших педагогических учебных заведений.– М.: ВЛАДОС, 1997
3. Тышлер Д. Фехтование: от новичка до чемпиона. – М. Академ. Проект, 2010.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ АКТИВНОСТЬ И ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

С.А. Исмаилов

Научный руководитель доцент Ю.А. Прокопчук

Аннотация. В материалах была рассмотрена проблема физкультурно-спортивной активности учащейся молодежи, выявлена ее тесная взаимосвязь с образом жизни студентов, а также обозначены основные воздействующие факторы, наиболее явно проявляющие себя на современном этапе развития общества.

Ключевые слова: физическая культура, образ жизни, молодежь, личность, спорт.

Формирование физкультурно-спортивной активности учащейся молодежи должно происходить посредством определения и конкретизации закономерностей влияния социально-педагогических факторов [1]. На сегодняшний день существует проблема: регламентированные занятия во многих учебных заведениях не вызывают высокого интереса со стороны обучающихся и не в полном объеме способствуют становлению физической культуры личности. Чтобы достичь максимальной результативности, стоит принимать во внимание индивидуальные особенности контингента. Кроме того, самый эффективный путь повышения двигательной деятельности состоит в сочетании занятий физическими упражнениями и ведения здорового образа жизни [2]. Необходимо рассматривать не только степень соответствия содержания физического образования в целом и индивидуального состояния занимающихся, но и личные пожелания каждого студента, касающиеся существующих видов двигательной активности. В связи с чем остро встает вопрос учета социальной и биологической составляющей физкультурно-спортивной активности: важно учитывать социально значимые цели и делать акцент на морфофункциональные особенности студентов [3]. Главной опорой для развития служат мотивационные процессы и система ценностных ориентиров, благодаря чему происходит выполнение поставленных задач и общее укрепление здоровья.

На образ жизни учащейся молодежи оказывают прямое и косвенное воздействие объективные и субъективные факторы. Велика и заметна преобладающая роль первопричин, зависящих непосредственно от человека. Один из ключевых моментов заключен в социально-экономическом компоненте, выражающемся в условиях проживания и обучения студентов, в частности ближайшее социальное окружение имеет категорично определяющее значение, в котором тесно переплетены все стороны взаимоотношений личности со сверстниками, педагогами и родителями. От качества преподавания физической культуры в стенах и вне учебных заведений, в том числе от содержательности и вариативности форм занятий, зависит и режим дня занимающихся. Заинтересованность и участие молодежи во всем многообразии физкультурно-спортивной части, как, собственно, и активность учащихся в длительном и параллельно протекающем процессе физического воспитания, неразрывно связана с ведением ими соответствующего стиля жизни.

Литература:

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пос. – М.: Издат. центр «Академия», 2001. – 240 с.
2. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
3. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверье XXI века. – СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1998. – 217 с.

Аннотация. В работе рассматривается проблема взаимодействия политики и спорта в современном мире. В работе показываются конкретные примеры, когда спортивные соревнования становятся политическим инструментом влияния на имидж государств.

Ключевые слова: спорт, политика, спортивные соревнования, имидж, «мягкая сила», Олимпийские игры.

В современном мире спорт становится неотъемлемой частью государственной политики, инструментом формирования позитивного имиджа государств, все чаще выступает как основной ресурс политики «мягкой силы» для удовлетворения политических амбиций.

С момента возрождения Олимпийских игр прошло более ста лет, и заложенные в это понятие принципы все чаще нарушаются в современной практике. Если обратиться к концепции современного олимпизма, авторство которой принадлежит основателю Международного олимпийского комитета Пьеру де Кубертену, то основная идея заключается в становлении спорта как своеобразного регулятора, обеспечивающего сохранение человеческого достоинства и мирного сосуществования народов [1].

В последние годы спорт практически стал отражением политических отношений государств, что само по себе противоречит концепции олимпизма. В исследованиях, посвященных проблеме взаимосвязи спорта и политики, присутствуют ссылки на монографию французского социолога Ж. Мейно, в которой он подчеркивает, что политика в большей степени оказывает давление на спорт, чем он вносит изменения в нее [2]. Практика доказывает верность этого суждения. Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы перестали быть просто спортивными состязаниями, а превратились в арену политической борьбы. Это проявляется в бойкотах спортивных форумов, обусловленных надуманными политическими мотивами. Ниже приведена таблица, в которой отражены лишь некоторые, наиболее резонансные конфликты, повлиявшие на участие государств в Олимпийских играх XX века.

Таблица 1

Влияние политических конфликтов на участие стран в Олимпийских играх

Год	История конфликта и его влияние
1920	Первый случай отражения политических конфликтов на участии в Олимпийских играх, когда спортсмены Германии не были приглашены как представители страны – инициатора Первой мировой войны. Также организаторы Игр проигнорировали ходатайство Главного управления Всеобуча РСФСР на участие спортсменов, тем самым не признавая Советскую Россию. Официальной причиной отсутствия реакции было названо непризнанием РСФСР финансовых обязательств прежнего режима, что фактически означало отсутствие преемственности.
1964	Игры бойкотировали: Индонезия, КНДР, Южная Африка. Основание: МОК принял решение об отстранении ЮАР по причине проведения в стране политики апартеида, противоречащей положениям Олимпийской Хартии. В 1970 году по этой же причине ЮАР была исключена из МОК.
1972	Олимпиада в Мюнхене была омрачена террористическим актом, в результате которого погибли представители команды Израиля. Оставшиеся в живых израильские спортсмены покинули Мюнхен до начала Игр, а некоторые представители США, Алжира, Филиппин и делегация Египта отказались от участия в Олимпиаде по причине ненадлежащего обеспечения безопасности.

1980	Олимпиаду-80 в Москве бойкотировали сборные 64 стран. Огромный политический скандал разразился из-за ввода советских войск в Афганистан. Но более весомой причиной бойкота стало идеологическое противостояние разных систем – социалистической и капиталистической.
1984	Олимпийские игры в Лос-Анджелесе бойкотировали практически все страны социалистического лагеря. В качестве официальной причины указывался отказ организаторов обеспечить безопасность сборным стран Варшавского договора. Однако ряд СМИ видит в этом ответные действия на бойкот США Олимпиады-80.

Данную таблицу можно дополнить событиями Олимпиад 1956, 1968, 1992, 1988, 2000, 2004 и более поздними датами, создав градацию конфликтов и реакций на них в зависимости от масштаба политических подоплек. Но стоит отметить, что часто реальная причина конфликта остается негласной, представители государств выдвигают лишь отдельный повод, незначительный в сравнении с реальной проблемой.

В настоящее время спорт не может быть обособлен от политики, так как он был и остается значимой статьей государственного дохода, также уровень организации спортивных мероприятий отражается на имидже страны. Для снижения степени влияния политики на спортивную индустрию необходимы серьезные законодательные изменения как на уровне отдельных стран, так и в самой Олимпийской Хартии.

Литература:

1. Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения: учебное пособие / авт.-сост. О.В. Горбатов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – 2-е изд., доп. – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 124 с.

2. Лубышева Л.И. Современный спорт: проблемы и решения // Человек. Спорт. Медицина. – 2014. – №1.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СРЕДЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК РУКОБОРЦА (АРМРЕСТЛИНГ)

Э.С. Керн

Научный руководитель доцент М.В. Махинова

Аннотация. Рассматриваются отдельные факторы социальной и педагогической (образовательной) среды, влияющие на личностные характеристики спортсмена-рукоборца, выявляются главные побудительные мотивы занятий спортом среди молодежи, дается определение понятию социально-педагогической среды, отдельное внимание посвящено проблемам создания развивающей образовательной среды, определены специальные показатели определяющие психологическую готовность к соревновательной деятельности спортсмена в армспорте, сделан вывод о глубоком влиянии социальной и педагогической среды на выбор мотива занятия спортом у спортсмена, а выбранного спортсменом мотива в свою очередь на формирование личностных характеристик самого спортсмена.

Ключевые слова: армрестлинг, образовательная среда, психологическая готовность, побудительные мотивы, спортивная деятельность, формирование личности спортсмена.

В связи с потребностью в развитии личности, способной к самопознанию и саморазвитию, социально-педагогическая (образовательная) среда выступает как система влияний и условий формирования личности по заданному образцу, а также возможностей ее развития, содержащихся в пространственно-предметном окружении [1]. Проблемы формирования личности спортсмена и воздействия на нее среды, прежде всего, выражаются той ролью спорта, которую он получил в современном обществе. Среда – это реальная действительность, в условиях которой происходит развитие человека [2]. На формирование личности, в том числе влияют социальная и педагогическая среда.

Спорным является только вопрос о большей или меньшей степени влияния среды на отдельно взятого человека. Армрестлинг – это вид спортивного единоборства, в котором два участника соревнуются, сцепив ладони одноименных рук в замок. Основная задача соревнующегося – положить руку соперника на поверхность стола. П.А. Рудик сформулировал содержание и структуру психологической подготовки спортсмена [3].

Среди основных требований к личности спортсмена рукоборца в практической подготовке в рамках данного исследования выделены следующие специальные показатели, определяющие психологическую готовность к соревновательной деятельности: такие как психическая устойчивость спортсмена-рукоборца, мобилизационно-бойцовские качества, самоконтроль, доминантность, напористость, самоуверенность, решительность.

Литература:

1. Бегышева Н.А. Педагогическая среда как фактор развития самосознания старших дошкольников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 – Калининград. – 2006 – 3 с.
2. Вайндорф-Сысоева М.Е. Педагогика: конспект лекций / М.Е. Вайндорф-Сысоева, Л.П. Крившенко. – 2-е изд., пераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2010. – 55 с.
3. Савенков Г.И. Петр Антонович Рудик и его вклад в психологию спорта // Спортивный психолог. – 2004. – № 1. – 11 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ, НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Д.В. Крымова

Научный руководитель доцент Т.Х. Емтыль

Аннотация. Рассмотрена теоретическая подготовка спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки. На этапе начальной подготовки особое значение имеет теоретическая подготовка, которая мотивирует гимнасток к тренировочным занятиям. Необходимо в рамках тренировочного процесса формировать устойчивость к тренировочным занятиям. Программа спортивной подготовки должна включать в себя теоретический раздел.

Ключевые слова: теоретическая подготовка, этап начальной подготовки, мотивация.

Успешность подготовки гимнасток несомненно закладывается на начальном этапе обучения. Считается, что через теоретическую подготовку спортсменки должны приобрести знания об избранном виде спорта, которые будут способствовать грамотно развиваться физически, технически и психологически. Однако в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» и в большинстве нормативной документации на овладение теоретическими знаниями на начальном этапе обучения запланировано около 8% от общего времени, выделенного на все виды подготовки, что крайне недостаточно для успешного овладения теорией данного вида спорта. Тем более что возраст этапа начальной подготовки составляет 6-9 лет и не предполагает усидчивости, сосредоточенности внимания и быстрого усвоения большого объема теоретической информации. В связи с этим возникает необходимость изучения содержания теоретической подготовки юных гимнасток и интеграция ее средств в единую систему тренировочного процесса.

Важными направлениями теоретической подготовки как в спорте, так и в художественной гимнастике на начальном этапе являются:

- реализация программы, в которой содержится раздел теоретической подготовки;
- развитие гуманности, уважения к старшим, религиозное воспитание, понимание деятельности физкультурно-спортивных организации;
- формирование морального облика юных гимнасток;

Считается, что теоретическая подготовка юных гимнасток даст возможность формировать у спортсменов определенные знания, необходимые для достижения результатов в художественной гимнастике. Теоретическая подготовка может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Литература:

1. Абзалов Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. – Казань, изд-во «Вестфалика», 2013. – 202 с.
2. Беляева Л.А. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – № 10. – С. 9-12.
3. Варанина Т.Т. Художественная гимнастика: учебное пособие для институтов физической культуры / Т.Т. Варанина, Л.П. Орлова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 197 с.

РОЛЬ СИСТЕМЫ ГТО В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**Д.Н. Николаенко****Научный руководитель доцент Ю.А. Прокопчук**

Аннотация. В данной работе рассматривается важность системы ГТО в учебных заведениях, представлено значение ГТО для населения страны.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, физическое воспитание, физическая подготовленность, учащаяся молодежь.

В указе Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» говорится, что с целью совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания системы физического воспитания, направленной на развитие потенциала и укрепление здоровья, с 1 сентября 2014 года вводится Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» – основа физического воспитания населения [1].

Большое значение комплекса ГТО заключается в направленности на сохранение здоровья детей и формирование здорового образа жизни. В теме возрождения комплекса ГТО заложена правовая основа физического воспитания. Система ГТО может служить критерием оценки уровня физической подготовленности различных групп населения. Огромную важность в отношении молодого поколения имеет воспитательная роль физической культуры. Развитие физической культуры и спорта является очень важным аспектом, а также инструментом реализации стратегий социального развития страны в целом. К счастью, роль физической культуры в последнее время возросла. Для современного образования выдающейся чертой является сложившаяся социально-культурная ситуация, которую можно охарактеризовать большим количеством инноваций в сфере как образовательного, так и воспитательного процессов. Здоровье детей всегда стоит на первом месте, чтобы воспитать здоровое поколение, необходимо предупреждать многие заболевания, а не пытаться их вылечить. Физическая активность важна для детей любого возраста. Если дети активно занимаются, они остаются здоровыми, становясь более гибкими, могут сохранить правильный вес тела. Регулярная физическая активность позволяет снизить риск некоторых заболеваний и исключить проблемы со здоровьем [3].

Для здоровья детей и подростков важно, чтобы они были физически активны и ежедневно питались здоровой пищей. Чтобы помочь детям развивать привычки, которые продлятся всю жизнь, активный, здоровый образ жизни должен начаться в самом начале жизни. Физическая активность имеет преимущества в каждом возрасте и помогает детям поддерживать их сердечно-сосудистую систему и легкие сильными и здоровыми, становиться более гибкими, развивать сильные кости, сохранить здоровый вес тела, снизить риск ряда заболеваний и проблем со здоровьем, улучшить свое настроение и чувство собственного достоинства, и делать успехи в школе [2]. Комплекс ГТО призван сыграть решающую роль в увеличении числа активно занимающихся физической культурой и спортом, в повышении показателей физической подготовленности жителей страны [3].

Литература:

1. Синявский Н.И. Мониторинг физической подготовки школьников к выполнению нормативов комплекса «ГТО» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 178-181.
2. Шатков А.П. ГТО в системе физического воспитания студентов // Студенческая наука XXI века 2016. – № 4. – С. 80-83.
3. Nieman D.C. Physical readiness of 13-15 year-old students on the basis of tests of the IV stage of RLD complex The Russian journal of physical education, 2018. P. 164-170.

**ИМИДЖ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
ГТО В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

Д.Н. Николаенко

Научный руководитель доцент Ю.А. Прокопчук

Аннотация. В данной работе рассматривается имидж системы ГТО в учебных заведениях, представлено значение ГТО для современной учащейся молодежи.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, физическое воспитание, имидж, студенческая молодежь.

На современном этапе одной из задач государственной политики является привлечение подавляющего большинства граждан России к регулярным занятиям физической культурой. Президент страны В.В. Путин на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта 14 декабря 2013 г. отметил, что одна из инициатив в этой сфере – «возрождение ГТО, благодаря которому выросло не одно поколение активных и здоровых людей» [2].

Многие исследователи в области физической культуры и спорта отмечают, что современные студенты очень мало двигаются, регулярно не занимаются физической культурой и спортом, проводят много времени сидя перед телевизором, компьютером или ноутбуком, общаются в социальных сетях, не выходя из дома. Все это крайне отрицательно сказывается на состоянии их здоровья. Регулярная физическая активность необходима для учащейся молодежи. В связи с этим занятия физической культуры в ВУЗах очень важны, но также важны и дополнительные занятия спортом. Физическая активность обеспечивает умственный отдых, что необходимо в процессе обучения. Формирование физической культуры обеспечивает выработку навыков ведения здорового стиля жизни [3].

Скорость процесса возрождения комплекса ГТО зависит от его имиджа, от того, как население воспринимает роль и значение комплекса, насколько заинтересовано молодое поколение. Очевидно, что студенческая молодежь может стать проводником идей комплекса ГТО в массы [1]. Большинство современных студентов это активные, позитивные, творческие, целеустремленные и амбициозные люди, которые активно участвуют в общественной работе, спортивных массовых мероприятиях, конференциях и фестивалях. Для того чтобы принимать участие в продвижении идей комплекса ГТО, прежде всего, студенты должны обладать набором знаний и мотивов. Для этого необходимо изучить отношение современных студентов к возрождению комплекса ГТО, определить уровень знаний об истории и нормативах комплекса, а также готовность принимать участие. Преподавателям важно мотивировать студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО. На основе полученных данных необходимо создать программу, которая поможет заинтересовать и мотивировать студентов к изучению истории комплекса ГТО, подготовке к сдаче и сдаче нормативов комплекса, а также продвижению идей комплекса ГТО в массы.

Литература:

1. Орлова Э.А. Некоторые аспекты формирования имиджа всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в студенческой среде / Э.А. Орлова, Ю.А. Прокопчук, Ю.Г. Бич // Вестник МГТУ, 4. – 2017. – С. 35-43.

2. Попов М.В. Актуальные проблемы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) в системе образования / М.В. Попов, Л.А. Рапопорт, Е.В. Харитоновна // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 73-80.

3. Шатков А.П. ГТО в системе физического воспитания студентов // Студенческая наука XXI века. – 2016. – № 4. – С. 80-83.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ
БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
«РЫВОК» И «ТОЛЧОК» В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

Н.А Погорелый

Научный руководитель доцент Ю.А. Прокопчук

Аннотация. В данной работе разработан новый тренировочный процесс с использованием резиновых эспандеров в тяжелой атлетике.

Ключевые слова: становая тяга, рывок, толчок, резиновые эспандеры, тяжелая атлетика.

Важным направлением исследований в тяжелой атлетике является обозначение значимых параметров соревновательных силовых упражнений, подбор новых упражнений и включение их в тренировочный процесс [1].

Наблюдение за группами: учебно-тренировочной (УТ), совершенствование спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) показало, что в отдельных специально-тренировочных упражнениях, таких как рывок с высоких плинтов и толчок со стоек, атлеты показывают значительно больший результат, чем в соревновательных упражнениях [1].

Для решения этой проблемы мы провели эксперимент с использованием резиновых эспандеров. До нашего эксперимента не было попыток применять в тренировочном процессе резиновые эспандеры.

На базе ДЮСШ №4 города-курорта Анапа мы организовали наш эксперимент для уточнения эффективности разработанных нами педагогических задач и тренировочного процесса с применением резиновых эспандеров. Сроки проведения эксперимента назначили в период с 1 октября 2017 года по 1 марта 2018 года. Для выяснения эффективности примененного нами метода мы сформировали две группы: контрольная и экспериментальная.

Перед началом эксперимента спортсмены провели тренировку, на которой показали свой одноповторный максимум в соревновательных упражнениях рывок и толчок.

Обе группы тренировались по общепринятой методике [1, 2]. В экспериментальной группе «тяга рывковая» и «тяга толчковая» были заменены на «тяга рывковая с резиновым эспандером» и «тяга толчковая с резиновым эспандером». Использовались резиновые эспандеры различной жесткости.

Для групп УТ – 2-8 кг, для ССМ – 15-22 кг и для ВСМ – 32-40 кг.

В завершение эксперимента проведено заключительное тестирование в качестве соревнований по тяжелой атлетике. В контрольной группе средний результат вырос на 8%, тогда как экспериментальная группа показала результат на 14% выше изначального.

Добавленные нами в тренировочный процесс тяжелоатлетов резиновые эспандеры увеличивают результаты в соревновательных упражнениях на 14%.

Литература:

1. Тяжелая атлетика и методика преподавания: учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. А.С. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 263 с.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ
БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ
«ЖИМ ЛЕЖА» В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

Н.А. Погорелый

Научный руководитель доцент Ю.А. Прокопчук

Аннотация. В данной работе разработан новый тренировочный процесс с использованием софт-экипировки в пауэрлифтинге.

Ключевые слова: жим лежа, софт-экипировка, пауэрлифтинг.

Важным направлением исследований в пауэрлифтинге является обозначение значимых параметров соревновательных силовых упражнений, подбор новых упражнений и включение их в тренировочный процесс [1].

Выступление спортсменов на международных соревнованиях показало, что соревновательное упражнение «жим лежа» в пауэрлифтинге у многих атлетов отстает, относительно других упражнений [1].

До сих пор не предпринимались попытки использовать софт-экипировку в тренировках у пауэрлифтеров, а также не разрабатывались специально-подготовительные упражнения для тренировочного процесса в пауэрлифтинге [1].

На базе спортивного клуба «Арнольд» города Краснодар мы организовали наш эксперимент для уточнения эффективности разработанных нами педагогических задач и тренировочного процесса с применением софт-экипировки. Сроки проведения эксперимента назначили в период с 1 февраля 2018 года по 6 июня 2018 года. Группы разделили так, чтобы средний уровень физической подготовки был примерно одинаковым. В каждой группе было по 5 человек.

Перед началом эксперимента все спортсмены провели тренировку, в которой показали свой максимум в 1 повторении. Так, средний результат в жиме лежа в контрольной группе составил 131,5 кг и в экспериментальной – 135 кг.

Контрольная группа тренировалась по традиционной методике [1], тогда как в экспериментальной группе тренировочный процесс был построен на методе взрывной силы [2] с применением софт-экипировки. Были добавлены новые упражнения с софт-экипировкой – жим лежа в софт-экипировке и жим лежа узким хватом в софт-экипировке.

В завершение эксперимента проведено заключительное тестирование в качестве соревнований по пауэрлифтингу. Контрольная группа показала жим лежа со средним значением в 139,5 кг, а экспериментальная – 153,5 кг. Если сравнить результаты экспериментальной группы с контрольной, то получим, что:

- общепринятая программа тренировок дает прирост в соревновательном упражнении 6%;

- разработанная нами программа тренировок с использованием софт-экипировки увеличивает результаты в соревновательном упражнении «жим лежа» на 13,7%.

Литература:

1. Шейко Б.И. Основные понятия биомеханики и техники в пауэрлифтинге / Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов; под общ. ред. Б.И. Шейко Пауэрлифтинг. От новичка до мастера. – М: Медиагрупп «Активформула». – С. 177-278.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 263 с.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА: РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО КОННОГО СПОРТА ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**Н.В. Синельникова, И.Н. Бурков****Научный руководитель доцент Д.В. Белинский**

Аннотация. В работе рассматривается развитие адаптивного конного спорта в России и в мире, обоснована необходимость развития данного вида спорта в связи с потребностью в воспитании здоровья (реабилитации) детей с самыми тяжелыми причинами инвалидности, кратко рассмотрена история появления данного вида спорта, его разновидности и особенности, дается определение системы физического воспитания, рассматривается опыт разных стран.

Ключевые слова: система физического воспитания, адаптивный конный спорт, международно-спортивные организации, верховая езда, паралимпийская выездка.

Адаптивный конный спорт имеет богатую историю. Паралимпийский конный спорт является новейшей дисциплиной Международной федерации конного спорта. В настоящее время паралимпийская выездка – единственный вид паразквестриан, включенный в программу Паралимпиады; конкур и драйвинг (гонки на колясках) пока только набирают силу, это более сложные для организации виды [1]. Развитие спорта немислимо без прочной системы физического воспитания. Поэтому важное значение играет развитие адаптивного конного спорта и иппотерапии как базовой формы занятий, которые могут быть первой ступенью для лиц, имеющих ограниченные возможности.

Соревнования по паралимпийской выездке начали регулярно проводиться в 1970-х годах в Скандинавии и Великобритании. Первый чемпионат мира состоялся в 1987 году в Швеции, а в 1991 паралимпийский конный спорт был официально признан Международным паралимпийским комитетом. Был создан Международный паралимпийский комитет по конному спорту (IPES), в задачи которого входило проведение соревнований и развитие конного спорта по всему миру [2]. В 1996 году паралимпийская выездка впервые вошла в программу Паралимпийских игр в Атланте. Чемпионаты мира по паралимпийскому драйвингу регулярно проводятся с 1998 года, с периодичностью в два года. В 2010 году паралимпийская выездка впервые стала частью соревнований на Всемирных конноспортивных играх в Кентукки (2010). Подготовка к этому событию способствует еще большей популярности и развитию этого вида спорта. В настоящее время в мире только две организации для лиц с ограниченными возможностями официально признаются Международным олимпийским комитетом и имеют статус Олимпийских – это летние и зимние Паралимпийские игры и состязания для лиц с интеллектуальной недостаточностью – «Специальные олимпиады» [3].

Литература:

1. Сайт о лошадях и конном спорте. URL: http://horsetimes.ru/posts/paralympics/paralimpiyskaya_vyezdka [Дата обращения 12.12.2018].
2. Севилян А.М. Проблемы частной методики прикладного значения в адаптивной в верховой езде / А.М. Севилян, М.В. Махинова, Д.В. Белинский // Материалы XLV научной конференции студентов и молодых ученых ВУЗов Южного федерального округа. – Краснодар, 1 февраля-31 марта 2018 г. – С. 132-133.
3. Роберт Н.С. Роль и место лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта в системе реабилитации пациентов с ограниченными возможностями // Материалы IX международной научно-практической конференции «Иппотерапия. Адаптивный конный спорт. Опыт и перспективы». – Санкт-Петербург: Лема, 2016. – 9 с.

МОТИВАЦИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н.М. Терян

Научный руководитель доцент Т.Х. Емтыль

Аннотация. Рассмотрено мотивация старшекласников к занятиям физической культурой, которая на сегодняшний день находится на низком уровне. Традиционные уроки физической культуры в достаточной мере не повышают уровень физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья обучающихся. Необходимо формировать устойчивую мотивацию у старшекласников к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: мотивация, старшекласники, физическая культура.

На сегодняшний день одной из проблем старшекласников является низкая мотивация к регулярным занятиям физической культурой. К старшим классам многие ученики начинают недооценивать значимость предмета физическая культура, а также перестают уделять внимание самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Это можно объяснить многими причинами, начиная от сложившегося отношения к предмету в семье, заканчивая повышенной учебной нагрузкой и подготовкой к сдаче единого государственного экзамена. Этот факт определяется сложившейся социально-экономической обстановкой в стране, которая кардинально изменила цели, задачи, содержание в системе физкультурного образования, привела к необходимости совершенствования учебного процесса физического воспитания обучающихся.

Учебный процесс по физической культуре в общеобразовательной школе, согласно теории физического воспитания, является обязательной формой физкультурного образования обучающихся, цель которой обеспечение всестороннего и гармоничного развития личности. Современные исследования показали, что традиционные уроки физической культуры в достаточной мере не повышают уровень физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья обучающихся.

Проблемами формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой занимались Г.Б. Горская, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик и др. По мнению ученых, занятия физической культурой будут более эффективными, если станут учитываться личные физкультурно-спортивные интересы обучающихся, их потребности, вызванные внутренними побуждениями.

С введением третьего часа физической культуры, возрождением норм ГТО, новыми требованиями к урокам в рамках ФГОС перед учителем стоит сложная задача мотивации обучающихся к регулярным занятиям физической культурой.

Литература:

1. Горская Г.Б. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №5. – С. 4-10.
2. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 57 с.
3. Рудик П.А. Психология. – М., 1976.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

И.К. Федейчук

Научный руководитель доцент Т.Х. Емтыль

Аннотация. Рассмотрена психологическая подготовка пловцов на тренировочном этапе. На тренировочном этапе особое значение имеет мотивация достижения успеха пловцов. Необходимо в рамках тренировочного процесса формировать устойчивость к стрессам, развивать личностные компоненты: саморегуляцию и самооценку. Должна реализовываться система отношений, где существует сотрудничество и поддержка.

Ключевые слова: психологическая подготовка, тренировочный этап, мотивация.

Одной из сторон спортивной подготовки является психологическая подготовка. Под психологической подготовкой пловцов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психологических возможностей в объективных результатах. Общая психологическая подготовка – в обобщенном виде представляет психологическую адаптацию пловцов к нагрузкам. Анализ психологической подготовки пловцов на тренировочном этапе показывает, что преобладает внутренняя мотивация к занятиям спортом. Можно сказать, что пловцы на тренировочном этапе имеют большое стремление повышать уровень своих спортивных навыков и при этом получают огромное удовольствие от самого процесса занятий спортом. Преобладание у пловцов мотива избегания неудач ведет к снижению уровня самооценки и проявлению неуверенности в себе. У таких пловцов может проявиться снижение веры в себя и боязнь неудач, вплоть до отказа заниматься спортом. Для большинства пловцов в младшем подростковом возрасте характерна амотивация перед возникающими трудностями.

Дальнейшему закреплению мотивации занятий избранным видом спорта способствует включение в тренировочный процесс юных пловцов игровых элементов, вызывающих у спортсменов устойчивые долговременные положительные эмоции. Целенаправленный подбор игр дает возможность не только вызывать у пловцов интерес к занятиям, но и развивать необходимые двигательные качества, личностные свойства психики. Большой обучающий потенциал имеют, например, психотехнические игры. Необходимо развивать мотивацию юных пловцов. Программа психологической подготовки позволяет формировать высокое стремление к достижению цели и способствует самосовершенствованию пловцов, которые могут сознательно управлять своими потребностями и стремлениями. Для формирования и развития мотивации занятий спортом у пловцов необходимо закреплять интерес к общению в условиях тренировочного процесса. Групповое посещение соревнований и тренировок квалифицированных пловцов. Проведение совместных и интересных походов. Необходимо включать в жизнь юных пловцов традиции и ритуалы, вызывающие положительные эмоции.

Литература:

1. Горская Г.Б. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №5. – С. 4-10.
2. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 57 с.
3. Рудик П.А. Психология. – М., 1976.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

О.Н. Хмелева

Научный руководитель доцент Ю.А. Прокопчук

Аннотация. В работе выявляются наиболее актуальные проблемы реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: комплекс ГТО, проблемы, подготовка специалистов.

Данные многочисленных современных научных исследований свидетельствуют о тенденции к ухудшению здоровья и физической подготовленности различных категорий населения нашей страны. В этой связи возрождение комплекса ГТО, основной задачей которого является повышение уровня общей физической подготовленности граждан, несомненно, является актуальным и практически значимым.

Несмотря на короткий срок действия современного комплекса ГТО, он уже имеет свои цель, задачи, принципы, законодательную базу, структуру, содержание, терминологию и т. д. Указывается [2], что комплекс ГТО в настоящее время является программно-нормативной основой современной системы физического воспитания, стандартом физической подготовки граждан России.

Вместе с тем в настоящее время современный комплекс ГТО сталкивается с определенными проблемами организационного, экономического, социального, а также методического характера.

Прежде всего, имеется проблема подготовки населения нашей страны к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО: в настоящее время отсутствует единая рекомендованная методика подготовки к ГТО.

Все еще остается актуальным вопрос обеспечения реализации комплекса ГТО необходимой материально-технической базой. Особенно остро стоит вопрос о наличии таких спортивных объектов ГТО, как бассейны и тир. Данная проблема во многом обусловлена экономическими причинами.

Несмотря на высокую публикационную активность научной и педагогической общественности, в настоящее время отсутствует в должном объеме необходимая для реализации учебно-методическая литература.

Однако наиболее острой, по нашему мнению, является проблема нехватки специалистов, способных на должном уровне осуществлять реализацию ВФСК ГТО. Так, в настоящее время в вузах физической культуры отсутствуют специальные программы подготовки специалистов для реализации комплекса ГТО [1]. Лишь на факультетах переподготовки кадров имеются краткосрочные программы, которые, к сожалению, данной проблемы полостью не решают.

Таким образом, решение организационных проблем реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО следует начинать с подготовки соответствующих специалистов.

Литература:

1. Аршинник С.П. Дисциплина «Теория и методика комплекса ГТО» в подготовке бакалавров физической культуры / С.П. Аршинник // Интегративные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – Краснодар, 2016. – С. 14-17.
2. Уваров В.А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I-XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В.А. Уваров // Вестник спортивной истории. – 2016. – № 1. – С. 57-79.

КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ

УДК 796.412.2

ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕТЕЙ П ДЕТСТВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

А.С. Апрыщенко

Научный руководитель доцент М.В. Малука

Аннотация. В работе представлены результаты анализа пространственно-временных характеристик юных спортсменов, занимающихся эстетической гимнастикой.

Ключевые слова: индивидуальная минута, пространство и время.

В командных и групповых видах спорта, в частности в эстетической гимнастике, умение управлять движениями в пространстве и времени принято считать генетическим маркером, определяющим спортивную одаренность.

В исследовании, проводимом на базе МБУ МОГК «Спортивная школа № 8», а также на базе МБОУ СОШ № 73 им. А.В. Молчанова в г. Краснодаре, принимали участие 32 ребенка в возрасте 8-11 лет. Из них 16 девочек занимались эстетической гимнастикой и составляли экспериментальную группу, а 16 обычных школьниц – контрольную. В эксперименте была использована компьютерная программа, «Исследователь временных и пространственных свойств человека», включающая 16 заданий [1]. Из них были выбраны тесты: «узнавание углов» (величина ошибки в %) и «точность восприятия времени» (индивидуальная минута, ИМ, с). Перед тестированием проводился тщательный инструктаж, с соблюдением стандартных условий: согласия родителей и индивидуального подхода к каждому исследуемому.

Сравнивая полученные результаты показателей индивидуальной минуты (ИМ, с), можно отметить, что у девочек-спортсменок длительность ИМ оказалась более близкой к астрономическому времени и составила $54,062 \pm 3,025$ с, в то время как у детей, не занимающихся спортом, эта величина была равна $42,625 \pm 2,937$ с ($p < 0,05$). Это обуславливается тем, что в процессе онтогенеза у человека формируется индивидуальный отсчет времени, который может служить одной из характеристик адаптационных возможностей организма [2]. В тесте «узнавание углов» нетренированные дети допустили большее количество ошибок, в среднем этот процент был равен $2,094 \pm 1,841$. Гимнастки справились с этим заданием несколько лучше, величина их ошибки по модулю составила $1,350 \pm 1,757\%$, что свидетельствует об их лучшей ориентации в пространстве, в связи с особенностями выполнения упражнений в эстетической гимнастике (синхронное выполнение движений под музыку, соблюдение рисунков, перемещение по площадке относительно партнеров). Следует подчеркнуть, что полученные результаты не отменяют индивидуального подхода к оценке показателей исследований каждого спортсмена, так как при тестировании наблюдался разброс в полученных данных, что свидетельствует об индивидуальных способностях пространственно-временного восприятия юных гимнасток, чья деятельность тесно связана с правильным учетом времени и четким ориентированием в пространстве.

Литература:

1. Корягина Ю.В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности / Ю.В. Корягина. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 224 с.
2. Корягина Ю.В. Особенности процессов восприятия времени и пространства и их ритмическая организация у спортсменов: автореф. дис. ... д-ра биол. наук: 03.00.13 / Ю.В. Корягина; Томский государственный университет. – Томск, 2007. – 44 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 9-12 ЛЕТ

В.И. Бабаков

Научный руководитель доцент Л.В. Катрич

Аннотация. В работе обосновывается положительное влияние занятий пауэрлифтингом на развитие скоростно-силовых способностей детей 9-12 лет.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, начальная подготовка, дети, силовые, скоростно-силовые способности.

Тренировочный процесс на начальном этапе подготовки в любом виде спорта направлен на развитие двигательных способностей юных спортсменов, с учетом возрастных особенностей и становления функциональных систем организма [2]. Спортивные занятия, проводимые с детьми в период первого и второго детства, обеспечивают базу для роста спортивного мастерства, позволяя в дальнейшем гармонично развивать все физические качества юного спортсмена [1]. При занятии пауэрлифтингом любые действия (упражнения со штангой), в первую очередь, связаны с проявлением качеств силы, быстроты и гибкости [3]. В возрасте 9-12 лет темпы развития силовых способностей невелики. Не полностью сформирована костная, мышечная ткань, нет достаточного развития центральных механизмов управления движением. Исходя из этого нет единого мнения по вопросу возрастных стандартов начала занятий силовым троеборьем.

Исследования проводили в группе мальчиков, возрастом 9-12 лет, занимающихся пауэрлифтингом. О развитии скоростно-силовых способностей судили по результатам выполнения упражнений: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, бег 60 м, в первый месяц занятий и после годичного периода тренировок. Установлено, что результат прыжка в длину с места, характеризующий силовые способности, составил в среднем по группе в начальный период $132 \pm 2,4$ см, в конце эксперимента $176,8 \pm 4,9$ см ($p \leq 0,05$), количество сгибания- разгибания рук в упоре лежа возросло на 29% по сравнению с началом занятий, а количество подтягиваний на перекладине в среднем по группе увеличилось с 4-5 раз в первые месяцы тренировок, до 10-12 раз по истечению годичного тренировочного цикла. Возраст 9-12 лет является благоприятным (сенситивным) периодом для развития качества быстроты. Прирост скоростных способностей в этом возрасте составляет 5-6% [3]. У мальчиков, тренирующихся в секции пауэрлифтинга, результат бега на 60 м улучшился на 18%. Исходя из вышеизложенного можно констатировать, что занятия пауэрлифтингом по программе начальной подготовки оказывают положительное влияние на развитие скоростно-силовых способностей с детей 9-12 лет.

Литература:

1. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. высшего проф. образования. – 2-е изд. сер. / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 304 с.
2. Корягина, Ю.В. Физиология силовых видов спорта: учеб. пособие / Ю.В. Корягина. – Омск: СибГАФК, 2003. – 60 с.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРОВООБРАЩЕНИЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПОДВОДНОМ ПЛАВАНИИ В ЛАСТАХ

Д.С. Бакарюк

Научный руководитель профессор Е.М. Бердичевская

Аннотация. Рассматриваются проблемы, касающиеся функционального состояния системы кровообращения юных квалифицированных спортсменов-подводников с ластами. В исследовании участвовали 14 высококвалифицированных спортсменов в возрасте $15 \pm 0,3$ (I разряд, КМС, МС). Получены модельные характеристики наиболее популярных показателей гемодинамики пловцов-подводников женского и мужского пола.

Ключевые слова: плавание в ластах, подводный спорт, квалифицированные спортсмены, функциональные параметры гемодинамики, гендерные особенности.

За последние годы интерес к проблемам подводного спорта, в том числе плавания в ластах, значительно увеличился. Становится все более актуальным вопрос об уровне развития функциональных систем организма пловцов-подводников высокой квалификации различного возраста [1, 2].

При исследовании проведена комплексная оценка физиологического состояния сердечно-сосудистой системы и статистическая обработка данных с помощью программы STATISTICA 7. Общепринятые показатели гемодинамики оценивали в состоянии покоя в ударный микроцикл подготовительного периода годичного цикла подготовки. ЧСС у мальчиков составляла $66 \pm 3,7$ в мин., а у девочек – $63 \pm 3,1$ в мин. Величина систолического и диастолического артериального давления составляла, соответственно, у девочек $124 \pm 3,3$ и $83 \pm 2,9$ мм рт.ст. Данные показатели у мальчиков достигали $127 \pm 4,0$ и $83 \pm 3,3$ мм рт.ст. Величина пульсового артериального давления у девочек и мальчиков составляла $40 \pm 2,0$ и $43 \pm 3,0$ мм рт.ст. Систолический объем крови (СОК) у мальчиков и девочек достигал, соответственно, $62,4 \pm 2,5$ и $62 \pm 1,8$ мл. Минутный объем крови (МОК) у мальчиков и у девочек составлял $4,7 \pm 0,21$ и $3,9 \pm 0,24$ л/мин. В то же время должная величина МОК у мальчиков составляла $4,36 \pm 0,05$, а у девочек – $3,6 \pm 0,09$ л/мин. Отклонения МОК от ДМОК у девочек достигало $+11,2 \pm 5,7\%$, а у мальчиков было отрицательным ($-5,2 \pm 6,1\%$). Сердечный индекс у девочек равнялся $2,4 \pm 0,1$, а у мальчиков – $2,2 \pm 0,13$. Вегетативный индекс Кардю у девочек и мальчиков составлял $31,8 \pm 7,2$ и $27,8 \pm 6,1$ у.е. Ударный индекс (УИ) у девочек и мальчиков равнялся $31 \pm 1,4$ и $31 \pm 2,7$ у.е., соответственно. Полученные модельные характеристики наиболее популярных показателей гемодинамики пловцов-подводников женского и мужского пола могут быть использованы в процессе медико-биологического контроля функционального состояния спортсменов.

Литература:

1. Аракелян Г.Л. Особенности адаптации к физическим нагрузкам кардиореспираторной системы и нейромышечного аппарата пловцов-подводников 13-14 лет: автореф. дисс. ... канд. биол. наук / Г.Л. Аракелян // Челябинск: ЧелГМА, 2011. – 24 с.
2. Яковлева В.П. Характеристика гемодинамики и некоторых показателей метаболизма у пловцов – подводников высокой квалификации в динамике годичного тренировочного цикла: автореф. дисс. ... канд. биол. наук / В.П. Яковлева. – Челябинск: 2009. – 24 с.

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

В.В. Гетц

Научный руководитель доцент Л.В. Катрич

Аннотация. В работе представлены критерии оценки личностной и ситуативной тревожности, эмоциональной устойчивости высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике. Полученные результаты исследований характеризуют некоторые аспекты психофизиологического статуса высококвалифицированных тяжелоатлетов.

Ключевые слова: высококвалифицированные тяжелоатлеты, личностная и ситуативная тревожность, эмоциональная устойчивость.

В условиях тренировки и в период соревнований в организме спортсмена возникает высокий уровень стресса [1]. В тяжелой атлетике, как индивидуальном виде спорта, в большей степени оказывают влияние не внешние стрессоры, а внутренние, такие как: эмоциональная напряженность, тревожность, уровень импульсивности и другие критерии нейрофизиологического статуса [2].

В исследовании приняли участие 20 мужчин — высококвалифицированных тяжелоатлетов, имеющих звания мастера спорта России, мастера спорта международного класса и заслуженного мастера спорта России. Возраст обследуемых от 18 до 30 лет.

В результате проведенных исследований эмоциональной устойчивости спортсменов установлено, что 45% исследуемых имеют высокий уровень эмоциональной устойчивости, 15% — умеренный уровень. Эмоциональную неустойчивость в незначительной степени проявляют 10% тяжелоатлетов, у 25% зарегистрирована высокая степень неустойчивости, а у 5% — отмечалась очень высокая степень эмоциональной неустойчивости. Определение уровня экстравертированности показало, что все высококвалифицированные тяжелоатлеты имеют умеренный уровень экстраверсии, а средний балл по группе составил $13,7 \pm 1,03$ балла. В тесте на эмоциональную устойчивость 75% тяжелоатлетов имеют средний уровень эмоциональной устойчивости. Умеренную неустойчивость продемонстрировали 25% спортсменов.

Адаптация к тренировочным нагрузкам и соревновательной деятельности зависит также и от уровня тревожности спортсмена. Результаты ситуационной тревожности в группе спортсменов распределились следующим образом: очень низкий уровень зарегистрирован у 35,7% исследуемых, 42,8% имели низкий, а средний уровень установлен у 21,5%. По уровню личностной тревожности очень низкие и низкие баллы имели 35,7% тяжелоатлетов, средний уровень зарегистрирован у 28,6% спортсменов. В заключение можно констатировать, что высококвалифицированные тяжелоатлеты имеют хороший уровень эмоциональной устойчивости, все исследуемые относятся к экстроведам, а уровень тревожности у 70-80% низкий и очень низкий.

Литература:

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Хакунов Н.Х. Динамика тревожности спортсменов-тяжелотлетов в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный периоды / Н.Х. Хакунов, С.К. Багадирова, В.Ф. Воронов // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2006. – №2. – С. 241-243.

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА
ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ ZUMBA****З.М. Горшанова****Научный руководитель доцент Я.Е. Бугаец**

Аннотация. В работе представлены результаты исследования уровня физического здоровья женщин второго периода зрелого возраста, занимающихся по программе Zumba. Полученные данные интегральной оценки адаптивного потенциала свидетельствуют о функциональном напряжении механизмов регуляции кровообращения.

Ключевые слова: женщины второго периода зрелого возраста, уровень физического здоровья, фитнес-программа Zumba.

Недостаточная двигательная активность женщин второго периода зрелого возраста вызывает нарушения в деятельности различных функциональных систем, негативно сказывается на состоянии здоровья и работоспособности. На этом этапе онтогенеза в организме значительно снижаются нивелирующие возможности резервных способностей систем жизнеобеспечения в условиях гиподинамии [1]. Наиболее эффективным способом реализации двигательной активности с целью улучшения соматического здоровья, который учитывал бы специфику строения женского организма и принцип биологической целесообразности является фитнес-программа Zumba [3]. В ее основе лежит регулярное, нормированное, постепенное воздействие на кардиореспираторные механизмы, метаболизм, процессы нервной системы, эмоциональный настрой [2]. Поэтому представляется актуальным исследование уровня физического здоровья женщин второго периода зрелого возраста, занимающихся по программе Zumba.

У 12 женщин в возрасте от 36 до 47 лет определяли индекс функциональных изменений (ИФИ) по показателям частоты сердечных сокращений, артериального давления, с учетом антропометрических величин. Полученные результаты ИФИ у женщин составили $2,66 \pm 0,17$ условных баллов, которые являлись нормативными значениями, находящимися в пределах от 1,5 до 4,5 условного балла. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения, проводимая по величине ИФИ, соответствовала второй группе (2,5–3 балла) – напряжение механизмов адаптации. Таким образом, женщины второго зрелого возраста, занимающиеся по программе Zumba, характеризуются функциональным напряжением регуляции кровообращения и относятся к категории практически здоровых людей с низкой вероятностью наличия скрытых заболеваний.

Литература:

1. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: Монография / Н.Н. Венгерова. – СПб: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. – 251 с.
2. Соколов А.О. Zumba как эффективное средство физического воспитания студентов / А.О. Соколов // Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы: материалы Всерос. Науч.-практ. Конф. С международ. Участием, г. Екатеринбург, 19–20 ноября 2013 г.: в 2-х т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2014. – Т. 2. – С. 99-104.
3. Шепелева М.И. Использование современных оздоровительных технологий при работе со студентами специального медицинского отделения в вузе (на примере zumba fitness) / М.И. Шепелева, М.А. Кривцова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 201-205.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ АСИММЕТРИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

А.В. Горяникова

Научный руководитель доцент М.В. Малука

Аннотация. В работе представлены результаты исследования индивидуального профиля асимметрии (ИПА) у детей с нарушениями речи.

Ключевые слова: ограниченные возможности, нарушения речи, дети, индивидуальный профиль асимметрии, варианты ИПА.

Индивидуальный профиль асимметрии (ИПА) и сочетание периферических латерализаций характеризуют деятельность мозга в целом. Существует ряд мнений, что различные комбинации признаков латерального доминирования определяют функционирование мозга, а также особенности протекания психических и физиологических функций [2, 3]. Индивидуальное развитие ребенка, формирование интеллекта и мышления тесно связано с его речевой деятельностью. При длительной несформированности латеральных предпочтений и нарушений межполушарного взаимодействия возникают отклонения в речевом развитии с последующей дизадаптацией в школе [1]. Изучение особенностей профиля функциональной сенсомоторной асимметрии у детей с различными нарушениями речи представляется актуальным.

В исследовании приняли участие 24 ребенка в возрасте 8-10 лет, имеющие различные нарушения речи. Эксперимент проводился на базе ГБОУ КК школы-интерната №1 ст. Елизаветинской с соблюдением стандартных условий и согласия родителей. Для оценки ИПА использовали методику Н.Н. Брагиной и Т.А. Доброхотовой, модифицированную Е.М. Бердичевской [2].

Анализ вариативности ИПА выявил 11 вариантов латеральности отдельных периферических сенсомоторных функций из 80 возможных. Детальный анализ ИПА у детей с нарушениями речи показал, что абсолютные правши («ПППП») встречаются в 13% случаев, а абсолютные левши («ЛЛЛЛ») в 4%, среди смешанных фенотипов наиболее распространенные варианты – сочетание правосторонней моторной асимметрии и глаза при наличии амбидекстрии уха («ПППА»-21%) и правосторонней моторной асимметрии и уха при наличии амбидекстрии глаза («ППАП»-17%). Немного реже в 13% случаев встречается сочетание правосторонней моторной и левосторонней сенсорной асимметрии («ППЛП»), а также правосторонняя моторная асимметрия при наличии левостороннего доминирования уха и симметрии зрения («ППАЛ»). В единственном случае обнаружены варианты «ПЛАП», «ППЛА», «ПППЛ», «ПААА», «ППЛП».

Таким образом, для большинства детей с нарушениями речи при смешанном фенотипе правостороннее доминирование моторных функций встречается в 8 из 11 вариантов, тогда как левостороннее доминирование отсутствует. Правостороннее доминирование сенсорных функций не выявлено, тогда как левостороннее доминирование встречается в 2 из 11 вариантов.

Литература:

1. Ахутина Т.В. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход / Т.В. Ахутина, Н.М. Пылаева. – СПб.: Питер, 2008. – 320 с.
2. Бердичевская Е.М. Профиль межполушарной асимметрии / Е.М. Бердичевская // Российский журнал биомеханики, 1999. – №9. – 43 с.
3. Бердичевская Е.М. Динамика формирования межполушарных отношений на ранних этапах онтогенеза / Е.М. Бердичевская, Н.В. Зайцева, Т.В. Пономарева, Л.Н. Огнерубова. – М.: Научно-издательский центр медико-биологического профиля «Асимметрия», 2011. Том 5. – №4. – С. 4-14.

ВЛИЯНИЕ КЛИМАТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ИММУНИТЕТ ЯХТСМЕНОВ**А.В. Дубова****Научный руководитель доцент И.Н. Швыдченко**

Аннотация. В работе рассматриваются современные литературные данные о воздействии климатических факторов на иммунную систему яхтсменов.

Ключевые слова: климатические факторы, адаптация, иммунитет, парусный спорт, яхтсмен.

Иммунная система – комплекс защитных механизмов, обеспечивающий гомеостаз на клеточном и молекулярном уровне и адаптацию организма к изменяющимся условиям окружающей среды. Климат и погодные условия влияют на организм человека, и ему необходимо постоянно адаптироваться в часто меняющихся атмосферных условиях, для того чтобы контролировать состояние здоровья [4]. Парусный спорт – это сложнокоординационный вид спорта, с чередующимися периодами интенсивной мышечной деятельности и отдыха, зависящий от постоянно меняющихся погодных условий. В находящейся вокруг яхтсмана среде температура претерпевает постоянные изменения, и организму следует быстро адаптироваться под сложившуюся ситуацию. При температуре окружающей среды ниже 18° скорость обменных процессов возрастает, так как энергия яхтсмана используется на поддержание тепла. Замедление метаболизма наблюдается в более жаркое время года. Высококвалифицированный яхтсмен закален под любые изменения в погоде и быстро приспосабливается, исходя из данной ситуации. Влажный воздух в пределах 60-80% поддерживает местный иммунитет слизистых оболочек дыхательных путей. Тем самым усиливаются приспособительные функции [3]. В результате исследования, проведенного в 2014 году на чемпионате мира, было обнаружено, что яхтсмены редко страдают болезнями респираторных путей [1]. Влияние скорости ветра на иммунную систему в парусном спорте двойственно. Приемлемой для человека является скорость ветра 1-4 м/с. Активация работы нервной, эндокринной и иммунной систем происходит при скорости ветра 4-8 м/с. Однако длительное нахождение яхтсмана на сильном ветре от 16-18 м/с вместе с локальным переохлаждением способствует формированию благоприятных условий для развития бактерий. Сильные порывы ветра высушивают кожу и слизистые оболочки, легко формируются микротравмы. Нарушение барьерной функции слизистых оболочек и кожных покровов облегчает проникновение болезнетворных микроорганизмов. Длительное пребывание на солнце стимулирует образование иммунных клеток и антител, повышает способность противостоять инфекциям. Однако в жарких и влажных условиях яхтсмены теряют большое количество воды с потом, с которым также выводятся полезные вещества. Это представляет значительные проблемы для терморегуляции, баланса жидкости и электролитов [2]. Таким образом, знания специфики воздействия климатических факторов на организм яхтсменов необходимо учитывать при составлении тренировочной программы с целью повышения результативности.

Литература:

1. Tan B. Injury and illness surveillance at the International Sailing Federation Sailing World Championships 2014/ B. Tan, D. Leong, C. Vaz Pardo, CY. Lin, JW. Kam // Br. J. Sports Med. 2016. – No 11. – P. 673-981. <https://bjsm.bmj.com/content/50/11/673>
2. Neville V. Thermoregulatory demands of elite professional America's Cup yacht racing / V. Neville., Gant N, Folland JP. // Scand. J. Med. Sci. Sports. 2010. – No 3. – P. 475-484. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19558386>
3. Лисенкова А.Д. Влияние климата на здоровье человека / А.Д. Лисенкова // IX Международная студенческая научная конференция Студенческий научный форум 2017. <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029647>

4. Диханова З.А. Влияние климата на организм человека / З.А. Диханова, З.Т. Мухаметжанова, А.К. Исакова, Б.Ж. Алтаева, Б.Г. Мукашева // Научный журнал на тему: Медицина и здравоохранение, Экология 2017. – № 11 – 16 с.
<https://cyberleninka.ru/article/v/vliyanie-klimata-na-organizm-cheloveka>

ОСОБЕННОСТИ СТАТИЧЕСКОЙ И ДИНАМИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

А.А. Егикян

Научный руководитель доцент Я.Е. Бугаец

Аннотация. В работе представлены результаты исследования статической и динамической выносливости мышц спортсменов-гиревиков. Сравнительный анализ показателей с контрольной группой показал высокую максимальную мышечную выносливость и предельное время удержания статической и динамической нагрузок.

Ключевые слова: гиревой спорт, станова динамометрия, специальная выносливость.

Рост спортивного мастерства и поддержание работоспособности в гиревом спорте требует высокого уровня развития силовой выносливости в тренировочной и соревновательной деятельности [1]. Возможность противостоять утомлению, которое возникает при продолжительном значительном мышечном напряжении в определенной позе, связана со статической силовой выносливостью. Однако для циклической работы достаточно информативным показателем будет являться динамическая силовая выносливость, которая связана с многократной работой с весом 20-50% от максимальных силовых возможностей [2].

У 6 гиревиков низкой квалификации (ЭГ_1) и 5 спортсменов высокой (ЭГ_2) изучали показатели максимальной мышечной выносливости (ММВ), предельное время удержания статической (ПВМст) и динамической (ПВМдин) нагрузок методом динамометрии. Контрольная группа (КГ) составила 12 человек.

ММВ в КГ составила $77,7 \pm 2,1$ кг, у гиревиков в ЭГ_1 - $79,8 \pm 2,4$ кг, в ЭГ_2 - $86,3 \pm 2,1$ кг. Сравнительный анализ ММВ показал достоверные отличия ($P < 0,05$) только между нетренированными испытуемыми и гиревиками из ЭГ_2 . ПВМст в КГ было невысокое и составило $977,8 \pm 94,5$ кгс. У всех исследуемых гиревиков значения ПВМст статистически достоверно были выше и составляли в ЭГ_1 $1887,9 \pm 289,6$ кгс и в ЭГ_2 $2538,8 \pm 292,3$ кгс. Однако показатели выносливости к статической нагрузке в группах гиревиков достоверно не отличались. ПВМдин в КГ составило $2340,4 \pm 239,6$ кгс, в ЭГ_1 - $3108,8 \pm 664,9$ кгс, ЭГ_2 - $5394,4 \pm 986,1$ кгс. Достоверность различий наблюдалась только между представителями КГ и высококвалифицированных гиревиков (ЭГ_2).

Таким образом, все спортсмены-гиревики обнаруживают высокую максимальную мышечную выносливость и предельное время удержания статической и динамической нагрузок, что характеризует их адаптационные возможности, связанные со скоростно-силовой работой. Отсутствие достоверных различий показателей специальной выносливости у спортсменов-гиревиков низкой и высокой квалификации могут являться объективной характеристикой процессов восстановления и подготовки к выполнению следующих этапов тренировки и соревновательной деятельности.

Литература:

1. Гранкин Н.А. Исследование силовых показателей курсантов-гиревиков в подготовительном периоде спортивной тренировки [Текст] /Н.А. Гранкин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – №1(38). – С. 18-23.
2. Нуруллин И.Ф. Основы тренировки в гиревом спорте [Текст]: метод. пособие / И.Ф. Нуруллин, Б.И. Эмирусайинов, З.Ф. Курмаев, В.П. Рябов, В.Г. Ряузов. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 25 с.

РОЛЬ ИЛ-6 В МЕТАБОЛИЗМЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ**Н.А. Князев****Научный руководитель доцент И.Н. Швыдченко**

Аннотация. В работе анализируются современные литературные данные о влиянии ИЛ-6 на метаболизм при физических нагрузках.

Ключевые слова: физические нагрузки, иммунитет, цитокины, метаболизм.

Цитокины (греч. *kytos* – клетка, *kineo* – приводить в движение) – это медиаторы, вырабатываемые клетками иммунной системы и участвующие в регуляции ее активности. Они подразделяются на монокины – медиаторы, продуцируемые моноцитами и макрофагами, и лимфокины – медиаторы, секретируемые активированными лимфоцитами. Лимфокины представляют собой белки и пептиды, не относящиеся к иммуноглобулинам. Для тех лимфокинов, которые химически идентифицированы и получены в чистом виде, в 1979 г. Было предложено название интерлейкинов (ИЛ), они обозначаются номерами [1]. Современные научные исследования показали, что цитокин ИЛ-6 вырабатывается при работе мышц и попадает в кровь [2]. Ген ИЛ-6 быстро активируется при выполнении упражнений, и его активация усиливается при недостатке гликогена в мышцах. ИЛ-6 является катаболическим цитокином, он повышает секрецию кортизола, что может привести к негативным последствиям тренировок, связанных с преобладанием катаболических процессов над анаболическими. При физических упражнениях ИЛ-6 высвобождается в большом количестве из сокращающихся мышц и оказывает влияние на жировую ткань, индуцируя липолиз и транскрипцию генов в подкожной жировой клетчатке брюшной полости [2]. Также имеются данные о том, что высвобождение ИЛ-6 может быть связано с регуляцией гомеостаза глюкозы в организме при физических нагрузках. ИЛ-6, обладая противовоспалительными свойствами, повышает чувствительность клеток к инсулину и, таким образом, играет важную роль в механизмах, связанных с положительным эффектом физических упражнений на метаболизм [2]. Тренированность снижает уровень ИЛ-6 в мышцах, и соответственно снижаются катаболические процессы и разрушение мышц. Однако, если не происходит достаточного восстановления после физических нагрузок или в организме небольшие запасы гликогена (например при неправильном питании), то ИЛ-6 может инициировать катаболические эффекты и атрофию мышц, что приведет к снижению мышечной силы, увеличению мышечной боли и нарушению мышечной функции [3].

Литература:

1. Коротяев А.И. Медицинская микробиология, иммунология и вирусология / А.И. Коротяев, С.А. Бабичев. – СПб.: СпецЛит, 2010. – 772 с.
2. Pedersen В.К. The metabolic role of ИЛ-6 produced during exercise: is ИЛ-6 an exercise factor? / В.К. Pedersen, А. Steensberg, С. Fischer, С. Keller, Р. Keller, Р. Plomgaard, Е. Wolsk-Petersen, М. Febbraio // Proceedings of the Nut. Soc. – 2004.- Vol. 63. – P. 264-267.
3. Hennigar S.R. Nutritional interventions and the ИЛ-6 response to exercise / S.R. Hennigar, J.P. McClung, S.M. Pasiakos // The Faseb Journal. Rev. – 2017. – Vol. 31. – P. 3719-3728.

**СПЕЦИФИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ****Р.Р. Констанян****Научный руководитель доцент А.С. Гронская**

Аннотация. Представлен анализ тренировочной деятельности боксеров с физиологических позиций с постановкой вопроса о необходимости определения специфики и динамики параметров их функционального состояния (ФС).

Ключевые слова: функциональное состояние, бокс, адаптация.

Индивидуальные физиологические сдвиги, обеспечивающие изменение работоспособности спортсмена в тренировочном процессе, варьируют в зависимости от его содержания и периода. «Специализированная адаптация» к деятельности в избранном виде спорта определяется текущим уровнем ФС занимающихся, контроль за количественными и качественными характеристиками которого актуален для оценки их здоровья и уровня тренированности. Бокс является нестандартным видом спорта с широким набором вариативных двигательных навыков, требующих проявления силы, быстроты, ловкости и экстраполяции. Основу нагрузки составляют анаэробные процессы, характеризующиеся величинами максимальной анаэробной мощности и емкости. Однако для сохранения темпа поединка необходим высокий уровень скоростно-силовой выносливости, которая обеспечивается аэробными возможностями мышечных волокон. В поединке задействовано более 2/3 мышечных групп, для обеспечения энергией которых требуется напряженная работа систем кровообращения и дыхания. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, окислительных и промежуточных мышечных волокон за счет тренировок способствует более быстрому восстановлению между раундами и поединками. Физиологические аспекты адаптации к двигательной деятельности во многом зависят от генетических задатков и резервных возможностей систем, обеспечивающих конкретную мышечную деятельность. В боксе «консервативными» характеристиками являются «композиция» скелетных мышц, особенности психомоторики, мощность буферных систем, количество форменных элементов крови, лабильность регуляторных механизмов и др. Формирование арсенала технико-тактических действий боксера в большинстве случаев является асимметричным. Для единоборцев высокой квалификации в большинстве случаев характерен перекрестный моторный профиль, обуславливаемый боевой стойкой. Важность этого феномена определяется избирательностью работы полушарий мозга в организации пространственно-смысловой деятельности. Таким образом, для полноценной характеристики тренировочного процесса спортсменов, занимающихся боксом, актуально учитывать разные аспекты их ФС.

Литература:

1. Бокс: теория и методика: учебник / Ю.А.Шулика, А.А.Лавров, С.М.Ахметов [и др.]. – Краснодар: Неоглори, 2018. – 771 с.
2. Гронская А.С. Специфика проявления моторной асимметрии в единоборствах / А.С. Гронская, Я.Е. Бугаец, К.К. Моисеев, М.Н. Танцура // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 24-25 октября 2017 г.): в 2 т. / Под ред. д.м.н. проф. Е.В. Быкова. – Челябинск: УралГУФК, 2017. – Т. 1. – С. 61-64.
3. Гронская А.С. Психофизиологические критерии тактического мышления квалифицированных боксеров с разным профилем моторной асимметрии / А.С. Гронская, А.А. Близнюк, И.Г. Малазonia // Вестник Адыгейского государственного университета. – Майкоп. – 2018. – С. 137-140.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИСТЕМ ИСПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ФИГУРИСТОВ

П.О. Максимов

Научный руководитель доцент А.С. Гронская

Аннотация. Рассматривается вопрос анализа морфологических особенностей девушек и мужчин, квалифицирующихся в одиночном, спортивном парном катании и танцах на льду.

Ключевые слова: фигуристы, адаптация, антропометрические особенности.

В настоящее время учебно-методической литературы по фигурному катанию крайне мало, а имеющаяся информация по антропометрическим размерам тела спортсменов-фигуристов является устаревшей, так как постоянное развитие данного вида спорта требует своевременной адаптации организма. Изучение морфологического статуса фигуристов даст более отчетливое понятие о специфике их движений.

В процессе спортивного отбора тренеры анализируют внешние признаки, такие как рост, телосложение, осанка [1]. Однако под влиянием специфических скручивающих движений у всех без исключения фигуристов наблюдается чрезмерная нагрузка на толчковую ногу в прыжках в момент стопорящего движения коньком. Величина опорной реакции в этот момент может составлять до 20% веса тела [3]. Также можно наблюдать антропометрическую особенность костной ткани: параметры бедра и плеча правой стороны тела больше, чем левой [2].

Сравнивая мужчин, выступающих в одиночном катании, и мужчин в спортивном парном катании, можно выделить следующее: ростовой показатель и мышечная масса имеют определенное значение. В парном катании мужчины в связи с акробатическими поддержками и рывковыми элементами с партнершей в 17-23 года имеют в среднем рост 176 см, мышечную массу в относительных единицах в процентах к весу тела – 53-60%, а вес в среднем составляет 68 кг [2].

Сравнительный анализ девушек, квалифицирующихся в спортивном парном катании, и девушек-одиночниц на коньках показывает, что в 17-23 года вес тела партнерш (44,5 кг) должен быть ниже веса одиночниц (50 кг) в среднем на 5,5 кг, и рост соответственно должен быть меньше в среднем на 6 см (161 см). Мышечная масса в относительных единицах в процентах к весу тела у представительниц одиночного и парного катания в среднем составляет 48-50% [2]. Объясняется это большим количеством акробатических элементов и различными взаимодействиями с партнером.

Единственным видом, который не предусматривает жесткие параметры в ростовых и мышечных показателях, являются спортивные танцы на льду. В 17-23 года средний рост у мужчин около 177 см, у девушек – 163 см, вес у мужчин – 68 кг, у женщин – 53 кг. Мышечная масса в процентах к весу тела у мужчин составляет в среднем – 52-54%, у женщин – 48-50% [2]. Данный факт можно объяснить специфичностью, а также приоритетностью в виде мастерства скольжения, нежели акробатической составляющей программы.

Литература:

1. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / Отв. редактор, д-р биол. наук Овчаренко Э.В. – М.: Студенческая наука, 2012. – 2299 с.
2. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 154 с.
3. Фигурное катание на коньках / Под ред. А.Н. Мишина. – Москва.: Физкультура и спорт, 1985г. – 272 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КИКБОКСИНГОМ НА НЕРВНО-МЫШЕЧНЫЙ АППАРАТ ДЕТЕЙ 8-11 ЛЕТ**К.К. Моисеев****Научный руководитель доцент А.С. Гронская**

Аннотация. Представлена оценка функционального состояния нервно-мышечной системы юных кикбоксеров с учетом периода онтогенеза и антропометрии посредством анализа и сравнения с общепринятыми нормативами средних показателей становой и кистевой динамометрии, простой зрительно-моторной реакции.

Ключевые слова: кикбоксинг, адаптация, нервно-мышечный аппарат, дети.

Одно из главных мест в успешности процесса тренировки юных кикбоксеров занимает совершенствование функционального состояния (ФС) нервно-мышечного аппарата (НМА), по совершенству адаптации которого можно контролировать уровень физического и психического здоровья [1]. Исследование ФС НМА у 20 мальчиков 8-11 лет проводилось в подготовительном периоде годового цикла тренировки на базе МБУ ДО ДЮСШ «Виктория». Определяли: длину тела, стоя и сидя, абсолютную и относительную кистевую и становую силу, показатели простой зрительно моторной реакции (ПЗМР), уровень функциональных возможностей нервной системы (УФВ) [2, 3].

Во время обследования юных кикбоксеров были получены следующие антропометрические данные: длина тела стоя $141,3 \pm 5,0$ см; длина тела сидя $74 \pm 2,9$ см; вес $32,5 \pm 6,9$ кг, что полностью соответствует норме для данного возрастного периода [2]. Измеренные нами показатели НМА, характеризующие силу и быстроту – ведущие физические качества в единоборствах, находились на верхней границе нормы: абсолютная сила правой кисти – $17,3 \pm 4,9$ кг, левой – $16,8 \pm 4,9$ кг, относительная величина силы правой кисти $54,4 \pm 16,2$ % от массы тела, левой – $53,2 \pm 17,8$ % от массы тела; показатель абсолютной становой силы $30,4 \pm 6,4$ кг; относительная величина становой силы $92,5 \pm 22,9$ % от массы тела. Показатели ПЗМР колебались от $197,5 \pm 27,9$ мс (минимальное значение) до $353,4 \pm 34,7$ мс (максимальное) и в среднем составили $263,3 \pm 31,7$ мс. УФВ равнялся $4,6 \pm 0,9$ усл.ед. Это свидетельствует не только о совпадении биологического и паспортного возраста детей, а также об их тренированности и успешности занятий в избранном виде спорта, что подтверждается результатами выступления на соревнованиях «Юные надежды Кубани» в г. Кореновске. Можно сделать следующие выводы: морфометрические показатели детей находятся в пределах средних показателей нормы, результаты динамометрии – ближе к ее верхним границам, время ПЗМР приближено к подростковому уровню, что указывает на гармоничное психофизическое развитие в результате регулярных занятий кикбоксингом.

Литература:

1. Гронская А.С. Специфика проявления моторной асимметрии в единоборствах / А.С. Гронская, Я.Е. Бугаец, К.К. Моисеев, М.Н. Танцура // Материалы Всерос. научно-практической конференции «Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов» (г. Челябинск, 24-25 октября 2017 г.) / Под ред. д.м.н. проф. Е.В. Быкова. – Челябинск: УралГУФК, 2017. – Т. 1. С. 61-64.
2. Детская морфология: учебная программа / сост. Т.Г. Гричанова, А.М. Филенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2010. – 14 с.
3. Швыдченко И.Н. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебно-методическое пособие / И.Н. Швыдченко, Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – 150 с.

**ПРОБЛЕМА СИММЕТРИИ–АСИММЕТРИИ
В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ
(анализ результатов анкетирования спортсменок)**

Д.Э. Мокова, Т.В. Крайнова

Научный руководитель профессор Е.М. Бердичевская

Аннотация. Проведено анкетирование высококвалифицированных спортсменок с целью выяснения мнения о проблемах феномена асимметрии в эстетической гимнастике. Результаты опроса свидетельствуют о разнообразии мнений и, в то же время, о признании важности решения проблемы своевременного разностороннего развития каждой спортсменки.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, симметрия-асимметрия, квалифицированные спортсменки, анкетирование.

Разработанная нами анкета содержала 14 вопросов, формулировка которых предполагала выяснение мнений о проблемах, связанных с проявлением феномена симметрии-асимметрии в эстетической гимнастике, с влиянием асимметрии на тренировочный процесс, на результаты выступлений команд, на появление различных травм. Опрошено 20 квалифицированных гимнасток со спортивным стажем от 12 до 17 лет – членов сборных команд России. Выяснено, что 80% спортсменок знают о существовании моторной асимметрии. 100% опрошенных считают, что ведущими у них являются правая рука и нога, а 90% даже тестировали у себя моторную асимметрию. На вопрос: «Трудно ли вам перестроиться к выполнению упражнений на неведущую ногу?» 55% ответили, что «несложно», 35% – «сложно, но быстро перестраиваюсь», 10% – «сложно». 35% спортсменок считают, что степень асимметрии ног зависит от квалификации, 30% – не зависит, 35% мнения не имеют. Все спортсменки считают важным одинаково качественно выполнять элементы сложных упражнений с правой и левой ноги. Однако только 40% все задания выполняли в равной дозировке на обе ноги; 55% гимнасток в основном тренировали ведущую ногу и значительно реже неведущую; 5% этому фактору внимания вообще не уделяли. 55% высококвалифицированных спортсменок испытывали трудности при выполнении элементов на неведущую ногу, но при тренировке легко перестраивались, для 35% спортсменок трудности сохранялись навсегда, для 10% они отсутствовали. Следует обратить внимание, что 65% опрошенных считают причиной травм негармоничное латеральное развитие своего тела. Причем известно, что функциональная асимметрия моторики формируется в раннем онтогенезе [1], а ее сглаживание наиболее эффективно в гимнастике на этапе начальной подготовки [2]. Поэтому тренерам следует обратить большее внимание на своевременное двустороннее развитие, что позволит гимнасткам симметрично осваивать технику наиболее сложных упражнений, достигая более высоких результатов и, в то же время, уменьшая спортивную травматичность.

Литература:

1. Бердичевская Е.М. Динамика формирования межполушарных отношений на ранних этапах онтогенеза / Е.М. Бердичевская, Н.В. Зайцева, Т.В. Пономарева, Л.Н. Огнерубова // Асимметрия. – 2011. – Т. 5. – № 4. – С.4-13. http://www.cerebral-asymmetry.ru/Asymmetry_4_2011.pdf
2. Крайнова Т.В. Современные тенденции методики подготовки спортсменок в эстетической гимнастике. Учебно-методическое пособие / Т.В. Крайнова, Е.М. Бердичевская. – Краснодар: Экоинвест, 2015. – 70 с.

ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ СПОРТСМЕНКАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

А.А. Попова

Научный руководитель доцент М.В. Малука

Аннотация. В работе рассматривается влияние восприятия времени на согласованность движений гимнасток.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, исполнение, синхронность, восприятие времени.

Эстетическая гимнастика – командный вид спорта, официально признанный в России относительно недавно, в 2005 году. Характерной его особенностью является синхронное выполнение движений спортсменками, согласованность, построение единого образа композиции. Под синхронностью подразумевается одновременное исполнение элементов, идентичность ракурсов и амплитуды. Помимо выполнения элементов в одно и то же время гимнасткам необходимо выразить идею композиции с помощью музыкального сопровождения. Для этого спортсменки должны «чувствовать» музыку, отражать изменение ритма, темпа мелодии изменением скорости движений. Это основополагающие составляющие успешного выступления команды на соревнованиях. Вышеперечисленные требования утверждены в Правилах вида спорта «Эстетическая гимнастика» (от 2017 г). Первым пунктом в обязательных требованиях к исполнению упражнения гимнастками стоит правило согласованности и одновременного выполнения элементов. Отклонения от таких требований, как отсутствие (нарушение) синхронности, единства, погрешности в плоскостях, уровнях, направлениях, разногласия между ритмом музыки и движениями, влекут за собой понижение оценки на 0,1–0,3 балла даже у гимнасток, выступающих в младшей возрастной категории (6–8 лет) [2]. На единство исполнения композиционных составляющих влияет уровень подготовленности гимнасток, функционирование зрительных, слуховых анализаторов, уровень развития музыкально-ритмических способностей. Тренировка с направленностью на совершенствование работы анализаторов, специальных способностей будет способствовать повышению уровня синхронности исполнения соревновательных композиций. Известно, что на согласованное выполнение упражнений большое влияние оказывают способности к точному восприятию пространства и временных отрезков. По данным литературы, уровень развития этих способностей у гимнасток выше среднего, что обусловлено спецификой тренировочной деятельности [1]. Чувство пространства позволяет ориентироваться в периметре площадки, формировать построения без погрешностей, выполнять всей команде движения в идентичном ракурсе и положении. Чувство времени оказывает прямое влияние на синхронность композиции. Незначительные отклонения в восприятии временных отрезков могут негативным образом отразиться на целостности упражнения. Работа «внутренних часов» зависит от активности биологических ритмов организма и отражает адаптационные возможности спортсменок. Все это подтверждает необходимость исследования восприятия временных интервалов гимнастками и оптимизации этих процессов с помощью тренировок и специальных упражнений.

Литература:

1. Корягина Ю.В. Хронобиологические основы спортивной деятельности / Ю.В. Корягина. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008б. – 264 с.
2. Правила вида спорта «Эстетическая гимнастика»
https://vfeg.ru/doc/public/pravila_aest_gym_2017.pdf

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОМ СПОРТЕ

Д.В. Савушкин

Научный руководитель доцент Я.Е. Бугаец

Аннотация. В работе представлен анализ возможности использования показателей скоростно-силовой работы для характеристики функционального состояния организма спортсменов, занимающихся пожарно-прикладным видом спорта.

Ключевые слова: пожарно-прикладной спорт, скоростно-силовая работа.

В настоящее время приобретает популярность пожарно-прикладной спорт, который обусловлен особенностями профессиональной деятельности сотрудников противопожарной службы. В нашей стране им занимается до ста тысяч человек, проводятся чемпионаты не только российского, но и европейского и мирового уровней. Данный вид спорта включает комплекс разнообразных приемов, применяемых в практике тушения пожаров, сопряжен со значительными физическими нагрузками и базируется на выполнении легкоатлетических и гимнастических упражнений. Высокие спортивные результаты определяются эффективностью проявления быстроты и силы, которые совершенствуются в системе боевой подготовки подразделений и вырабатываются в процессе тренировок.

В настоящее время существует большое количество работ, посвященных педагогическим и методическим аспектам тренировочного процесса [1, 3], и отсутствуют исследования, связанные с изучением физиологических закономерностей в пожарно-прикладном спорте. Значительная мощность выполняемой работы в максимально короткий промежуток времени в условиях сохранения оптимума амплитуды движения характеризует проявление скоростно-силовых качеств спортсменов в пожарно-прикладном спорте. Повышение потенциала скоростно-силовых возможностей и развитие способности к их реализации связано с увеличением мышечной силы за счет повышения скорости сокращения мышц и связанного с этим напряжения, активности нервно-мышечного аппарата и функциональных возможностей организма [2]. Физиологические особенности взрывного усилия определяются процентным соотношением двигательных единиц и их максимальной синхронизацией работы, снижением напряжения в мышцах-антагонистах, высокой частотой возбуждения мотонейронов, развитием максимальной возбудимости центральной нервной системы, функциональной подвижности нервных процессов.

Устранение противоречия между системой подготовки спортсменов данного профиля и научно-обоснованных подходов к изучению физиологических механизмов скоростно-силовых способностей, реализуемых в пожарно-прикладном спорте, будет способствовать совершенствованию тренировочного процесса, повышению уровня спортивного мастерства.

Литература:

1. Галышева С.М. Индивидуализированная методика физической подготовки спортсменов в пожарно-прикладном спорте / С.М. Галышева, Л.А. Боярская, А.И. Козлов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4. <http://science-education.ru/ru/article/view?id=26556>.
2. Егиазарян А.А. Развитие скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля с использованием предельных отягощений: дисс. канд. пед. наук. – Москва, 2018. – 139 с.
3. Жегалова М.Н. Технология профессионально-прикладной физической подготовки студентов, обучающихся по направлению «Пожарная безопасность»: автореф. канд. ... пед. наук. – Волгоград. – 2012. – 24 с.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ НЕЙРОГОРМОНАЛЬНОЙ И ИММУННОЙ СИСТЕМ
ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ****С.В. Сергеев****Научный руководитель доцент И.Н. Швыдченко**

Аннотация. В работе проведен анализ научной литературы, описывающей взаимодействия нейрогормональной и иммунной систем организма детей и подростков при физических нагрузках.

Ключевые слова: физические нагрузки, цитокины, иммунная система, нейтрофилы, интерлейкины.

Физические нагрузки вызывают взаимодействие между нейроэндокринной и иммунной системами [4, 6, 7]. Одной из уникальных особенностей физических упражнений является то, что они приводят к одновременному увеличению антагонистических медиаторов. С одной стороны, упражнения стимулируют анаболические компоненты оси GH / IGF-I (гормон роста/инсулиноподобный ростовой фактор 1), а с другой стороны, повышают секрецию катаболических гормонов, таких как кортизол, и катаболических провоспалительных цитокинов, таких как интерлейкин (IL) 6, IL-1 β и фактор некроза опухоли (TNF) α [5]. Интригующую гипотезу о том, что провоспалительные цитокины участвуют в уменьшении уровня IGF-I, индуцированном тренировками, впервые предложили Scheett et al. [8]. Они продемонстрировали, что в пятидневной тренировке на выносливость у препубертатных мальчиков увеличение МПК коррелирует с увеличением TNF- α . Дети, которые тренировались по самым тяжелым программам и имели наибольшее повышение физической работоспособности, также имели наибольшее увеличение уровня провоспалительных цитокинов. Изменения в содержании белка, связывающего IGF-I (IGFBP-3), обратно коррелировали с изменениями в содержании провоспалительных цитокинов TNF- α и IL-6, что свидетельствует о том, что увеличение воспалительной реакции опосредует связанное с тренировками снижение анаболических компонентов оси GH/IGF-I.

Было показано также, что связанный с тренировками сниженный воспалительный ответ приводит к более низким уровням провоспалительных цитокинов и более низкому базальному уровню противовоспалительного цитокина IL-1ra. Секреция IL-1ra стимулируется воспалительными цитокинами. IL-1ra блокирует биологическую активность IL-1 на уровне рецепторов. Кроме того, выявлено, что более длительные периоды тренировок (5 месяцев, один год и 18 месяцев) связаны со стабильными или повышенными уровнями GH и IGF-I [1, 3].

Таким образом, оптимальный баланс между анаболическими и катаболическими/воспалительными ответами на нагрузку определяет эффективность тренировки и положительное воздействие физических упражнений на здоровье. Большой анаболический ответ приведет в конечном итоге к увеличению мышечной массы и улучшению физической формы. Выраженный катаболический ответ, обусловленный повышением уровня катаболических гормонов и провоспалительных цитокинов, особенно, если он сохраняется длительное время, может привести к перетренированности. Для растущего организма ребенка это имеет особенное значение, так как преобладание катаболических процессов может вести к негативным последствиям, связанным с замедлением роста и развития [5]. Это подчеркивает важность адекватной адаптации к физическим упражнениям детей и подростков. Кроме того, изменения в анаболическом и катаболическом/воспалительном балансе могут быть использованы у юных спортсменов для оценки интенсивности тренировки в индивидуальных и командных видах спорта.

Литература:

1. Eliakim A. Fitness, training, and the growth hormone-insulin-like growth factor I axis in prepubertal girls. / TP. Scheett, R. Newcomb, S. Mohan, et al. // *J Clin Endocrinol Metab.* - 2001. - P. 2797–2802.
2. Izquierdo M. Detraining and tapering effects on hormonal responses and strength performance. / J. Ibanez, JJ. Gonzalez-Badillo, et al // *J Strength Cond Res.* – 2007. – P. 768–775.
3. Koziris, LP. Serum levels of total and free IGF-I and IGFBP-3 are increased and maintained in long-term training. / RC. Hickson, Jr. RT. Chatterton, et al // *J Appl Physiol.* – 1999, - P. 1436–1442.
4. Nelson S. Role of granulocyte colony-stimulating factor in the immune response to acute bacterial infection in the nonneutropenic host: an overview // *Clin. Infect Dis.* – 1994. – Vol. 18. – P. 197-204.
5. Nieman D.C. Immune function responses to ultramarathon race competition. // *Med Sportiva.* – 2009, - P. 96-105.
6. Panagiotakos D.B. The associations between leisure-time physical activity and inflammatory and coagulation markers related to cardiovascular disease: the ATTICA Study / D.B. Panagiotakos, C. Pitsavos, C. Chrysohoou et al. // *Prev. Med.* – 2005. – Vol. 40. – P. 432-437.
7. Sato H. Effects of acute endurance exercise and 8-week training on the production of reactive oxygen species from neutrophils in untrained men / K. Suzuki, S. Nakaji, et al.// *Jpn. J. Hyg.* – 1998. Vol. 53. – P. 431-440.
8. Suzuki K. Circulating cytokines and hormones with immunosuppressive but neutrophil-priming potentials rise after endurance exercise in humans / M. Yamada, S. Kurakake, N. Okamura et al. // *Eur. J. Appl. Physiol.* – 2000. – Vol. 81. – P. 281-287.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦАМИ

К.С. Слободян

Научный руководитель доцент Я.Е. Бугаец

Аннотация. В работе рассмотрено влияние танцевальной нагрузки на сердечно-сосудистую систему женщин второго периода зрелого возраста. На фоне средних показателей работы сердца и сосудистого русла, соответствующих нормативным, обнаружено снижение функциональной активности и резервных возможностей системы кровообращения.

Ключевые слова: женщины второго периода зрелого возраста, танцы, сердечно-сосудистая система.

В последние годы занятия танцами среди населения приобретают массовый характер [2]. Особое значение имеет аэробная двигательная активность и ее оздоровительное воздействие на женский организм, проявление экономизации функций, совершенствование и коррекцию формы тела, улучшение качества жизни [1]. Однако специфика влияния танцевальной нагрузки на сердечно-сосудистую систему женщин второго периода зрелого возраста изучена недостаточно.

У 36 женщин в возрасте от 36 до 47 лет определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС), артериальное кровяное давление систолическое (САД) и диастолическое (ДАД), рассчитывали индекс эффективности кровообращения (ИЭК), индекс Робинсона (ИР). В результате проведенных исследований обнаружено, что средний показатель ЧСС составил $76,9 \pm 1,8$ раз/мин. Используя балльную системы оценки сокращений сердца в покое, было получено качественное распределение их значений: 19,4% женщин имели «очень плохую» характеристику ЧСС (1 балл), 30,6% испытуемых – «плохую» (2 балла), 33,3% – «удовлетворительную» (3 балла), 13,9% – «хорошую» (4 балла), 2,8% – «отличную». Брадикардия связана с преобладанием действия парасимпатического отдела вегетативной нервной системы в результате кардиотренинга, тогда как тахикардия - симпатической регуляцией, связанной с повышением обменных процессов и развитием утомления организма. Средние показатели артериального давления у исследуемых женщин соответствовали нормативным: САД - $123,6 \pm 2,7$ мм рт. ст., ДАД – $76,9 \pm 1,5$ мм рт. ст. Однако ИЭК превышал физиологически значимый показатель системной гемодинамики (2600 усл.ед.) и составлял $3655,8 \pm 246,6$ усл.ед., что свидетельствует об утомлении и снижении функциональной активности кровообращения. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы по среднему показателю ИР ($95,9 \pm 3,9$) соответствовало уровню «ниже среднего», что характеризует незначительные резервные возможности и тренированность у исследуемых женщин.

Таким образом, женщины второго зрелого возраста, занимающиеся танцами, характеризуются функциональным напряжением системы кровообращения.

Литература:

1. Бурцева Е.В. Методические основы физкультурно-оздоровительных занятий аэробикой с женщинами среднего возраста // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-24. – С. 5503-5507.
2. Гугушвили Н.С. Влияние занятий хореографией на человека // Молодой ученый. – 2015. – №3. – С. 893-895.

ПИКОВАЯ АНАЭРОБНАЯ МОЩНОСТЬ У ДЕТЕЙ ПЕРИОДА ВТОРОГО ДЕТСТВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

М.Н. Танцура, И.С. Кастанов

Научный руководитель доцент Я.Е. Бугаец

Аннотация. В работе представлены результаты исследования пиковой анаэробной мощности детей-тхэквондистов периода второго детства.

Ключевые слова: пиковая анаэробная мощность, тхэквондо, период второго детского возраста.

Возрастающий интерес к тхэквондо сталкивается с необходимостью совершенствования физической подготовленности юных спортсменов. Данный вид спорта характеризуется скоростными параметрами и максимально интенсивной двигательной активностью, а результативность связана с использованием скрытых резервов организма, повышением его анаэробных возможностей. Занятия с детьми чаще начинаются в 9-10 лет, с учетом физической и психической готовности к выполнению возрастающих нагрузок на систему энергообеспечения. Период второго детства сопровождается незначительными перестройками организма и его отдельных физиологических систем. Однако дети в этом возрасте обладают достаточно высокой реактивностью скоростных способностей [1]. Изучение физиологических механизмов, характеризующих адаптацию организма к интенсивной скоростной мышечной деятельности, способствует решению проблемы совершенствования физических качеств и подготовленности юных спортсменов-тхэквондистов.

В наших исследованиях приняли участие 15 детей 8-12 лет, занимающихся тхэквондо. Определяли высоту вертикального прыжка с последующим расчетом пиковой анаэробной мощности (ПАМ). Средняя абсолютная величина ПАМ составляла $1240,8 \pm 161,2$ Вт и с возрастом наблюдалась тенденция к увеличению значений анаэробной мощности: в 8 лет – 800 ± 26 Вт, в 9 – 527 ± 35 Вт, в 10 – $712,5 \pm 50,5$ Вт, в 11 – 1110 ± 5 Вт, в 12 – $1758,9 \pm 193,4$ Вт. Низкие показатели обнаруживались у детей 9, высокие – 12 лет. Сравнительную оценку значений ПАМ проводили с имеющимися нормативными литературными данными: в 10 лет – 986 ± 483 Вт, в 11 лет – 1473 ± 482 Вт, в 12 лет – 1862 ± 537 Вт [2]. Во всех возрастных периодах юные спортсмены-тхэквондисты имели низкий уровень анаэробной производительности, по сравнению с нетренированными детьми. Таким образом, у детей периода второго детства, занимающихся тхэквондо, наблюдается недостаточная энергетическая генерация. Дефицит креатинфосфокиназного ресинтеза, возможно, определяется слабым развитием двигательного аппарата.

Литература:

1. Бугаец Я.Е. Аэробная и анаэробная производительность детей второго периода детства, занимающихся тхэквондо / Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская, М.Н. Танцура // Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (28-30 ноября 2018г., г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 296-299.

2. Taylor M. J. D. , Cohen D. , Voss Ch., Sandercock G. R. H. Vertical jumping and leg power normative data for English school children aged 10-15 years // Journal of Sports Sciences, First published on: 21 May 2010 (iFirst) , <http://dx.doi.org/10.1080/02640411003770212>

КАФЕДРА ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРОВЕДЕНИЯ И СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

УДК 392.5

СВАДЕБНЫЕ ТРАДИЦИИ НОРВЕЖСКОГО НАРОДА

Т.А. Бондаренко

Научный руководитель доцент Т.В. Мишина

Аннотация. В тезисах представлены особенности традиционной норвежской свадьбы. Описаны обычаи и традиции, связанные с торжеством.

Ключевые слова: свадьба, пастор, венчание, сватовство, пир.

Свадебные традиции норвежского народа видоизменялись на протяжении веков и различались в зависимости от региона.

В Средние века родители обручали своих детей еще в раннем возрасте. Но помолвку можно было разорвать в возрасте 14 лет, если девушка все еще оставалась невинна. Влияние родителей в выборе брачного партнера со временем уменьшалось, а брачный возраст увеличивался. В 19 веке в Норвегии не запрещались добрачные связи, поэтому нередко люди вступали в брак, имея детей.

Получив одобрение у родственников на сватовство, жених вместе с отцом и сватами отправлялся в дом невесты на лодках или повозках, которые украшались колокольчиками, отгонявшими злых духов. Выстрелы из ружей оповещали все селение о предстоящем событии. Если согласие на сватовство было дано и родителями, и самой невестой, то стороны обсуждали обручение. В доме начиналось веселье, пир. Жених одаривал невесту подарками. Пастор проводил обручение в домашней обстановке.

Свадьбы обычно проводились осенью и зимой. Готовились всей общиной, так как длилась свадьба до недели, а гостей было несколько сотен человек.

В назначенный день невесту наряжали и надевали ей на голову массивную серебряную корону, украшенную разными деталями. После венчания в церкви молодые приезжали в их будущий дом. Входили в него по суконной дорожке, а в этот момент мать жениха осыпала молодоженов рожью, ячменем. Девушка ловила зерна, которые олицетворяли счастливое семейное будущее.

Веселил гостей на норвежской свадьбе тамада, виночерпий разливал всем пиво, вино и водку. Девушка меняла свадебный наряд на обыденный, серебряную корону на платок и присоединялась к гостям. В это время подавали традиционное свадебное блюдо – пшеничную кашу на сливках, приготовленную самой невестой. Каша была предметом веселья: ее крали и требовали выкуп.

В конце пира молодая жена раздавала всем присутствующим по кусочку сыра. По тому, как аккуратно он был нарезан, судили о хозяйских способностях девушки.

На отдельном столе находилось большое резное деревянное блюдо. На нем в начале или конце торжества родственники и гости оставляли деньги в качестве подарка.

В настоящее время норвежские свадьбы не отличаются пышностью, обрядностью и проводятся в кругу самых близких людей. Но среди пар набирает популярность празднование в традиционных нарядах.

Литература:

1. Брак у народов Северной и Северо-Западной Европы / по ред. Н.В. Шлыгина [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://culture.wikireading.ru/70703> (дата обращения 17.12.2018)

ДРАМАТУРГИЯ ВОКРУГ НАС

М.В. Бондаренко

Научный руководитель доцент Т.В. Мишина

Аннотация. В тезисах представлено определение и содержание понятия «драматургия». Описаны основные части анализа и сочинения произведения. Указана роль и позиция режиссера, при построении композиции.

Ключевые слова: драматургия, замысел, композиция.

Массовые зрелища, концертные действия, пьесы, спектакль, анимация, праздники, хореография и многое другое создаются постановщиками, которые в основу своего произведения вкладывают замысел. Драматургия вышеперечисленных произведений искусства имеет общие закономерности, черты, но каждое из них имеет свои специфические особенности. Сценическое действие – это обстоятельства, в которые попадает герой, оно лежит в основе любой драматургии. Законы драматургии помогают собрать все аспекты будущего зрелища в единое целое. Режиссеру-постановщику необходимо свести воедино жанровое многообразие эпизодов, уметь выстроить свой замысел. Задумка, или замысел, обязательно должна подчиняться определенной теме, идее, сверхзадаче.

По мнению Д.Н. Ушакова: «Драматургия – это теория, искусство построения драматических произведений; характерные, отличительные черты, приемы драматического творчества» [1].

Законы драматургии говорят о логике построения произведения, о постепенном развитии действия. Существует несколько основных частей, которые используют для сочинения или анализа произведений. Первая называется «экспозиция». Здесь происходит знакомство с героями, их характерами, а также с местом действия и временем. Далее, в завязке, зарождается конфликт – столкновение интересов или противоречия героев, идет развитие действия, которое приведет к центральному событию. Эта часть называется кульминацией, здесь происходит высшая точка напряженности конфликта, эмоциональный накал развития сюжета. Следующая часть – это развязка, где происходит разрешение конфликта. Она может быть постепенной, а может – резкой, мгновенной: это зависит от замысла режиссера. Завершающей частью произведения является финал, в котором завершается действие, подводится идейно-тематический нравственный итог произведения. Все эти части объединяют в одно единое понятие «композиция».

В драматургической основе будущего произведения должны быть заложены образное решение режиссера, необходимые выразительные средства, а также определенный общественный и художественный смысл. Если посмотреть вокруг, на массовые зрелища, то можно невооруженным глазом увидеть драматургию в том или ином произведении. Увидеть не сложно, сложно придумать и выстроить.

Литература:

1. Ушаков Д.Н. Толковый словарь русского языка / Д.Н. Ушаков. – М.: Альта-Принт, 2005. – 1216 с.

СУВЕНИРНАЯ ПРОДУКЦИЯ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

А.Е. Вакин

Научный руководитель старший преподаватель А.В. Тонковидова

Аннотация. Целью данной работы было рассмотреть роль сувенирной продукции в продвижении спортивной организации. Были выделены особенности сувенирной продукции спортивных организаций.

Ключевые слова: сувенирная продукция, спортивная организация, продвижение.

Разработка сувенирной продукции, распространение ее в рамках проведения специальных, спортивных мероприятий, деловых встреч, оформление ею офиса выступает как эффективная форма продвижения спортивных организаций. История сувенирной продукции ведет свое начало с давних времен. Еще в эпоху Средних веков гербы во время рыцарских состязаний наносились на щиты и снаряжение, эмблемы ремесленных цехов (прототипы товарного знака) наносили на одежду.

Ряд исследователей, одним из которых является Ч. Сендидж, рассматривали рекламные достоинства сувенирной продукции, которые относятся также и к достоинствам сувенирной продукции спортивных организаций. По его мнению, сувенирная продукция ценна тем, что утилитарные предметы начинают выполнять рекламные функции с помощью их пользователя; получатель рекламных сувениров испытывает чувство благодарности при их получении и пользовании ими, воздействие рекламных сувениров долговременно, они обеспечивают многократные рекламные контакты без повторных затрат. Они оказывают воздействие не только на их получателей, но и на третьих лиц. Эффективность рекламных сувениров в сфере спорта обусловлена тем, что они разрабатываются и распространяются среди целевой аудитории спортивной организации. Удачно выбранная сувенирная продукция постоянно находится в непосредственном контакте с ее получателем, будь то брелок, флешка, кружка [2].

Сувениры воспринимаются как подарок, а логотип или название спортивной организации на нем – как имя дарителя.

На сегодняшний день существует мода на сувенирную продукцию. Крупные компании – производители аксессуаров выпускают новую продукцию, обновляя на треть свои каталоги. Можно выявить тенденцию, которая связана с тем, что повышается качество сувенирной продукции, ведущие спортивные организации переориентируются на дорогостоящие сувениры и заказывают для себя, своих сотрудников представительскую сувенирную продукцию.

Спортивные организации ориентируются также и на массовую сувенирную продукцию. Носителями сувенирной продукции спортивных организаций выступают: письменные принадлежности, значки и символика, флаги и флажная продукция, брелоки, термосы, предметы для отдыха и походов, часы, фирменные футболки, бейсболки, тканевые сумки, тенты и зонты [1].

Литература:

1. Малыгин А. Спортивный маркетинг или маркетинг в спорте? // Газета Спорт и право. – 2011. – № 4 (6). URL: <http://bmsi.ru/doc/437631dc-55ae-4616-833f-9a32f7077981>. (Дата обращения: 21.02.2019).
2. Сэндидж Ч. Реклама. Теория и практика / Чарльз Сэндидж, Вернон Фрайбургер, Ким Ротцолл. – М.: Издательство Прогресс, 1989. – 630 с.

**ФЕОДОСИЙСКАЯ КАРТИННАЯ ГАЛЕРЕЯ ИМЕНИ
ИВАНА КОНСТАНТИНОВИЧА АЙВАЗОВСКОГО**

А.Д. Головизнина

Научный руководитель доцент Ю.Г. Бич

Аннотация. Привлекательность для туристов города Феодосии во многом объясняется наличием в нем картинной галереи, созданной Айвазовским, – бренда города. В чем же притягательность творчества художника для современников?

Ключевые слова: галерея, маринист, Феодосия, Айвазовский, волны, живопись.

В плане привлечения туристов каждый город на земле имеет свою изюминку.

Одним из бриллиантов короны российского искусства является картинная галерея художника-мариниста Ивана Константиновича Айвазовского. Она находится в небольшом приморском городе Феодосия, что с греческого языка означает «Богом данная» [1]. В этом городе родился великий русский художник армянского происхождения.

Вся жизнь художника посвящена живописи, а вся любовь отдана морю. Он не только чувствует его душу, но и мастерски передает эту красоту на холсте.

Зрителей удивит огромное количество картин, помещенных в пятнадцати залах галереи. Художник действительно был необычайно «плодовит» на свои живописные полотна. Известен случай, когда он написал картину за несколько часов на спор со своими друзьями. При этом выиграл пари.

Глядя на произведения этого художника-мариниста, ощущаешь дыхание моря, то легкое, едва заметное, то беспокойное и могучее, и невольно на память приходит известное стихотворение Александра Сергеевича Пушкина «К морю»: «Ты катишь волны голубые и блещешь гордою красой» [2].

Удивительна картина Ивана Константиновича «Штиль». Море лежит синей неподвижной громадой, под лучами ослепительного крымского солнца. Длинные тени облаков скользят по его зеркальной поверхности. Полный штиль. И не верится, что оно может быть тревожным, вздыбленным, страшным, ломающим в щепки суда.

Художник так неистово любил свой родной город, что старался всячески способствовать его процветанию. Он не мог спокойно смотреть, как мучаются от «безводья» жители города и подарил ему «50 000 литров в сутки чистой воды – фонтан, который находится в Кировском районе»[3]. В наши дни это еще одна достопримечательность Феодосии, связанная с именем Ивана Константиновича. Художник сам спроектировал это сооружение и затем подарил жителям города.

Феодосия на все времена связана в сознании людей с именем ее фанатичного почитателя, влюбленного в свой родной город, всемирно известного художника-мариниста Ивана Константиновича Айвазовского.

Литература:

1. Феодосия. Достопримечательности. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.feodosiya-online.ru/dostoprimechatelnosti-feodosii>. Дата обращения 11.01.18
2. Литературный журнал. Пушкин. Стихотворение К морю. – Электронный ресурс. Режим доступа: <https://wordcreak.ru>. Дата обращения 12.01.18.
3. Айвазовский. Биография. – Электронный ресурс. Режим доступа: <http://ayvazovskiy.su/biography/>. Дата обращения 15.01.18.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАРУЖНОЙ РЕКЛАМЫ

М.С. Горшунов

Научный руководитель доцент М.Г. Напалкова

Аннотация. В работе отражены технологические особенности наружной рекламы на примере щитовых установок, билбордов.

Ключевые слова: продвижение, наружная реклама, щитовая установка, билборды, рекламная конструкция, креативность.

В наше время людей каждый день окружает большое количество рекламы, в том числе и наружной. Это могут быть самые различные конструкции – начиная от маленьких баннеров и буклетов, или стикеров висящих в транспорте, заканчивая огромными билбордами наружной рекламы [1, 2]. Важно отметить, что в последнее время плотность размещения конструкций крайне высока, поэтому важно выделять свою рекламу креативностью, оригинальностью и качеством исполнения. Обычно жизнь любого проекта состоит из следующих этапов:

1) рекламная идея – это облеченная в определенную художественную форму информационная суть рекламного обращения, образный способ представления наиболее значимых для потребителя свойств продукта, аргументов и доказательств его преимуществ. Идея должна быть: оригинальной и неожиданной, подходящей для продукта, максимально точно передавать главный посыл продукта, точно совпадать с образом потребителя, быть максимально запоминающейся, быть ясной и простой, эмоциональной, убедительной, перспективной;

2) проектирование – главный этап, здесь заказчик передает все свои пожелания и макеты в рекламное агентство. К ним относят материал блока и обложки (тип и толщина бумаги), цифровая печать или офсетная, тип (визитка, буклет, баннер), количество;

3) разрешение на установку рекламной конструкции – для использования любых форм наружной рекламы необходимо получить разрешение, сроком на 5 лет, а также заключить договор на аренду земли, на которой находится носитель. Если собственность общая, то владелец обязан запросить согласие всех собственников в письменном виде. Договор аренды может быть заключен не более чем на 10 лет. Получение разрешения на установку и размещение рекламной конструкции заявитель может получить в МФЦ либо самостоятельно в федеральной государственной информационной системе «Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций)» www.gosuslugi.ru или на официальном сайте администрации Краснодарского края.

Технологическими особенностями современной наружной рекламы являются методы отслеживания аудитории при помощи функций face tracking, face qualification и face detection, которые уже используют западные компании. Это цифровые носители с программным обеспечением, способным анализировать поток аудитории с точностью до человека, полностью отслеживаются гендерные различия, индивидуальные особенности (очки, борода) и различные другие отличительные признаки.

Литература:

1. Напалкова М.Г. Новые виды и средства распространения рекламы // Проблемы и перспективы социально-экономического развития Юга России Материалы ежегодной Всероссийской научно-практической конференции. – 2010. – С. 162-166.

2. Мишина Т.В. Концептуальное осмысление ментальности // Вестник Читинского государственного университета. – 2009. – № 5 (56). – С. 210-214.

СОВРЕМЕННЫЕ РЕКЛАМНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.М. Гришаева

Научный руководитель доцент М.Г. Напалкова

Аннотация. В работе отражены современные рекламные направления пропаганды физической культуры и спорта.

Ключевые слова: современные направления, агитация, реклама, пропаганда, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт.

В современном мире пропагандистской и агитационной работой, направленной на привлечение человека к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту, занимаются с помощью различных рекламных средств, которые применяются федеральным органом исполнительной власти, всевозможными физкультурно-спортивными объединениями (профессиональные союзы, ассоциации и федерации по различным видам спорта).

Недавние исследования ВЦИОМ показали, что ежегодно увеличивается число россиян, занимающихся спортом, так, в 2015 году показатель составлял только 61%, а в 2017 году он вырос до 76%, во многом благодаря развитию инфраструктуры сферы физической культуры и спорта, значительному улучшению финансирования физкультурно-спортивной деятельности, совершенствованию системы физического воспитания для различных групп населения, реализации комплекса мер по продвижению физической культуры и спорта как важнейшего компонента здорового образа жизни человека [2].

В число главных современных направлений пропаганды физической культуры и спорта относится нормативно-правовая база реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года», различные государственные программы, а также федеральные целевые.

В спорте, спортивной индустрии постоянно применяют рекламу разных видов, чаще всего используется классическая реклама, средствами распространения которой являются телевидение, радио, газеты и журналы. В современном информационном мире, когда реклама становится технологичной, используют такие популярные направления, как продакт-плейсмент, event-мероприятия спортивных событий, но самым массовым, наряду с телевидением, является SMM (Social Media Marketing) – продвижение [2].

Продвижение в социальных сетях – это самая эффективная реклама, так как выполняется выборка потребителей посредством таргетированной рекламы, направленная на освещение большого количества различных спортивных событий, пропаганды ценностей физической культуры и спорта, что создает эффективную систему организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения и ее распространение по всей стране.

Популяризация физической культуры и спорта, просветительно-образовательная деятельность, современная материально-техническая база, все это будет содействовать увеличению числа людей, занимающихся физической культурой и спортом, ведущих здоровый образ жизни, что положительно скажется на снижении заболеваемости и наркотизации, потребления алкоголя, сигарет, а также сокращении правонарушений.

Литература:

1. Напалкова М.Г. Новые виды и средства распространения рекламы // Проблемы и перспективы социально-экономического развития Юга России: Материалы ежегодной Всероссийской научно-практической конференции. – 2010. – С. 162-166.

2. Информационный портал «Всероссийского центра изучения общественного мнения» – Режим доступа: <https://wciom.ru/about/issledovania/>

ЯПОНСКАЯ СИМВОЛИКА
С.Д. Девдариани
Научный руководитель доцент Т.В. Мишина

Аннотация. В тезисах представлено описание официальных и неофициальных национальных символов японского народа. Дано их семантическое значение и смысловая нагрузка.

Ключевые слова: символ, национальный герб, нация, Тануки, самураи.

Япония с ее многовековой историей имеет множество различных символов, которые она хранила веками. Ее символы – это величайшее наследие этого народа, хранящее историю для будущих поколений. Представим некоторые из них.

Одной из причин интереса иностранцев к Японии является отсутствие у этой страны герба. Место герба на обложках паспортов красуется прекрасный цветок, хризантема – народный символ и знак императора. Еще с древних времен ее ассоциируют с солнцем, символизирующим мудрость и счастье. Есть легенда, что благодаря этому цветку когда-то зародилась сама японская нация. Высшей наградой Японии является Орден Хризантемы.

Первое, что приходит на ум при упоминании о Японии, – это цветущая сакура, которая считается пусть и неофициальным, главным японским символом. Несмотря на то, что существует множество ее разновидностей, произрастающих по всей Восточной Азии: в Гималаях, Китае и Корее, но именно в Японии любованию цветущей сакурой возведено в культ.

Помимо официальных символов, в Стране восходящего солнца есть и неофициальные. К таким символам относятся и некоторые виды животных, к примеру, в почете у японцев находится «тануки たぬき» – местной енотовидная собака. Об этом животном сложено много легенд, его считают мистическим и наделяют сверхъестественными способностями. Японцы верят в то, что он притягивает денежное благополучие, помогает поверить в самого себя, бережет от невзгод, способствует в принятии верного решения, воспитании добродетели. Его любят за верность, преданность семье и детям.

Главным соперником тануки в схватке за популярность, является «кошка – манэки нэко». Японцы считают, что кошки являются посредниками между добром и злом. Статуэтки Нэко распространены повсеместно. Она является одним из самых популярных сувениров, их покупают и дарят как оберег, на удачу. Нэко представлены в виде белых кошечек с поднятой вверх лапой.

И конечно же нельзя пройти мимо прославленных японских воинов – самураев. Проводить их аналогию с западными рыцарями не совсем правильно, они скорее феодалы, владеющие собственным участком земли и являющиеся главной опорой власти.

Литература:

1. Книга японских символов / Под ред. А.Н. Мещеряков. – М.: Наталис, 2003. – 556 с.
2. Биляевская Б. Символы Японии [Электронный ресурс]/ Экотерика. – Режим доступа: <https://www.ecoterica.com/simvoly-yaponii/> (дата обращения 20.01.2019)

**ФОРМИРОВАНИЕ КРЕАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДЛЯ СОЗДАНИЯ
ИНТЕРЕСА К ТВОРЧЕСТВУ В КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЕ****П.Д. Дорошина****Научный руководитель доцент Т.В. Мишина**

Аннотация. В работе обоснована необходимость творческого развития детей, обучающихся в коррекционных школах. Определены основные понятия. Указаны необходимые условия, и комплекс мероприятий нацелен на развитие креативного мышления обучающихся.

Ключевые слова: творчество, креативное мышление, развитие, коррекционная школа.

Формирование интереса к творчеству необходимо для детей, учащихся в коррекционной школе. Это позволяет сделать учебный процесс более плодотворным и интересным, выявить уникальные или совершенно неординарные способности у отдельных детей. Творческий процесс положительно влияет на формирование и развитие ребенка, поэтому крайне важно еще в дошкольном возрасте заинтересовать им его.

Интерес к творчеству – это положительно окрашенный эмоциональный процесс, связанный с потребностью узнать что-то новое о процессе деятельности, создающем качественно новые материалы и духовные ценности. Сформировать интерес к творчеству невозможно без развития креативного мышления. Как отмечено в большом орфографическом словаре, «креативное мышление – способности создавать и находить новые оригинальные идеи, отклоняясь от принятых схем мышления, успешно решать стоящие задачи нестандартным образом» [1]. Оно носит конструктивный характер и является революционным на данный момент.

В ходе исследования мы определили, какие условия необходимы для формирования креативного мышления у детей, учащихся в коррекционной школе. Ими выступили: наличие высококвалифицированных специалистов, которые работают с каждым ребенком индивидуально и не только; наличие современного необходимого оборудования (медицинские кабинеты, аудитории для обучения, творчества, библиотека, компьютерные классы и т.д.). Не менее важно, чтобы коррекционная школа имела достаточный бюджет для подготовки отдельных обучающихся к различным конкурсам или олимпиадам, к организации творческих вечеров, мероприятий и концертов и т.д.

Комплекс мероприятий, способствующих формированию креативного мышления, включает: проведение различных тренингов, направленных на развитие фантазии, неординарного мышления у детей; организацию мероприятий, участие в которых могут принять абсолютно все желающие. Или же любой учащийся может внести в общую работу свой творческий, креативный вклад. Это даст возможность проявить инициативу и применить полученные навыки [2, с. 78]; проведение различных тематических мастер-классов с высококвалифицированными специалистами, которые смогут не только найти индивидуальный подход к каждому учащемуся, но и заинтересовать их творческим процессом, саморазвитием и вариантом интересного хобби.

Литература:

1. Большой орфографический словарь русского языка: более 106 000 слов / [под ред. С.Г. Бархударова, И.Ф. Протченко и Л.И. Скворцова]. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Оникс [и др.], 2007. – 1150 с.
2. Фомина А.Б. Теория и практика деятельности учреждений дополнительного образования детей в сфере свободного времени: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2000. – 46 с.

РОЛЬ СОВЕТСКОГО КИНО В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**А.В. Карпушина****Научный руководитель доцент Т.В. Мишина**

Аннотация. В тезисе представлены особенности советского кино глазами современного человека. Описаны отличительные особенности советской кинематографии от современной, с акцентом на нравственную идеологию.

Ключевые слова: кино, моральные ценности, патриотизм, нравственность.

Советское кино – целая эпоха, огромный мир, особая разновидность высшего искусства. К данному периоду относятся «Карнавальная ночь», «Весна на Заречной улице», «Бриллиантовая рука», «Полосатый рейс», «Приключения Шурика» и другие; получили свое признание ныне всемирно известные режиссеры: Марлен Хуциев, Михаил Ромм, Эльдар Рязанов, Леонид Гайдай. 80 процентов жителей современной России ассоциируют новогодние праздники в советскими фильмами: «Москва слезам не верит», «Служебный роман», «Ирония судьбы, или С легким паром» и другими культовыми фильмами, популярными и по сей день.

Основная тема советского кино – высокая идея, стремление разобраться в человеческой природе, определить истинные моральные ценности [2]. Великими режиссерами были раскрыты такие вечные темы, как патриотизм, чувство «собственных корней», любовь к своей семье, необходимость дружбы для каждого человека, умение и желание работать, формировать свои цели не только в интересах самого себя, но и всей страны. Герой советского кино – человек, на которого хочется быть похожим. Он верит в прекрасное, светлое будущее, готов приложить много усилий, испытывает любовь к труду и своей работе, стремится к получению новых знаний и достижению «человеческого идеала». По отношению к другим людям он всегда готов прийти на помощь, в нем присутствует чувство коллективизма, уважение, умение сострадать и сопереживать. Юмор советского кино не был пошлым и грубым.

Пересматривая фильмы советского прошлого, общаясь с представителями старшего поколения, мы можем увидеть, что «советская действительность предстает светлой, радостной, не лишенной юмора, когда все люди если не счастливы, то, по крайней мере, спокойны, уверены в себе и в своем будущем» [1].

В современное время, на наш взгляд, особо остро чувствуется «дефицит нравственности», ощущается некоторая потерянная и неопределенность людей, неуверенность в себе и своем будущем, боязнь предательства, происходит обесценивание дружбы, каждый сам за себя. Некоторые современные фильмы демонстрируют жажду богатства, убийства, предательство, пошлость и зачастую аморальность, носят развлекательный характер, нацелены на удивление публики спецэффектами, известными актерами, захватывающим сюжетом.

Советский кинематограф, несомненно, играет важную роль в современном обществе, знакомит с историей нашей Родины, воспитывает нравственные качества, дарит положительные эмоции и помогает отвлечься от повседневной действительности.

Литература:

1. Влияние советского кинематографа на формирование образа советской действительности у студенческой молодежи (электронный ресурс) / Режим доступа: <https://golos.io/ru--istoriya/@istfak>

2. Мишина Т.В. Воспитание духовных ценностей в системе образования / Т.В. Мишина // Вестник современных исследований. – 2018. – № 9.1 (24). – С. 240-242.

АКАДЕМИЧЕСКАЯ МОБИЛЬНОСТЬ: ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ

В.А. Кижаяева

Научный руководитель старший преподаватель А.В. Тонковидова

Аннотация. Целью данной работы было изучить академическую мобильность как тенденцию современного образования, ее особенности, формы, диверсификацию направлений развития.

Ключевые слова: образование, академическая мобильность, Болонский процесс.

Основанием для развития академической мобильности в Российской Федерации стало участие в Болонском процессе. Еще в Средние века при зарождении первых университетов у студентов была возможность обучаться поэтапно в разных университетах, переходя из одного в другой в процессе получения образования.

Академическая мобильность в настоящее время осуществима по трем направлениям. Первое направление связано с переходом из одного вуза в другой в рамках одного государства. Второе направление академической мобильности связано с международным обменом по вектору выезда из РФ для продолжения образования, третье – с приездом в РФ для дальнейшего продолжения образования.

В рамках развития второго направления академической мобильности в России в начале 2014 года начала реализовываться государственная программа «Глобальное образование», в соответствии с которой из госбюджета выделяются средства на обучение российских студентов в зарубежных вузах [3].

Зарубежные вузы, принимающие российских студентов, проводят целый комплекс мероприятий по их адаптации. Проводятся «ориентационные недели» для вновь прибывших, для них организуется сопровождение наставником-тьютором [1]. Эти меры способствуют адаптации российских студентов за рубежом.

Mignews.com приводит данные о том, что социальная адаптация студентов в незнакомой стране проходит очень индивидуально. У некоторых этот процесс занимает всего несколько недель, а у кого-то растягивается на несколько месяцев или даже год [2].

Третье направление, связанное с приездом иностранных обучающихся в Российскую Федерацию, активно реализуется в настоящее время. Данное направление образования способствует в сложной внешнеполитической ситуации укреплению культурных, социальных, экономических и межличностных связей между государствами. ФГБОУ ВО КГУФКСТ принимает активное участие в работе по привлечению иностранных граждан в РФ для получения образования, а также для их адаптации. Иностранцы могут обучаться по программам бакалавриата, магистратуры и аспирантуры по очной и заочной формам обучения. Ведется активная работа по адаптации иностранных граждан в рамках изучения ими русского языка, истории России.

Литература:

1. Алашкевич М.Ю. «Мягкий путь» вхождения российских вузов в Болонский процесс / М.Ю. Алашкевич, В.И. Байденко, О.В. Боев. – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2005. – 352 с.
2. Высшее образование за рубежом: плюсы и минусы. – URL: <http://mignews.com/news/culture/> (дата обращения 12.01.2019).
3. Черных А. Заграница нас научит. Стартовала программа «Глобальное образование». – URL: <http://kommersant.ru/doc/2388417> (дата обращения 10.01.2019).

ТРАДИЦИИ И ОБЫЧАИ ИТАЛЬЯНСКОЙ СВАДЬБЫ

А.В. Коваленко

Научный руководитель доцент Т.В. Мишина

Аннотация. Представлены особенности проведения свадьбы в Италии. Описаны лучшие итальянские традиции.

Ключевые слова: свадьба, праздник, традиции, обычаи.

Итальянская свадьба – мечта многих молодоженов, потому что Италия с ее пышной природой, захватывающими дух пейзажами, культурными и историческими достопримечательностями просто создана для любви и красивого, незабываемого начала совместной жизни.

Традиции являются очень важной частью итальянской культуры и, конечно, свадебные играют немаловажную роль.

Есть много особенностей и суеверий, которые существуют в итальянских свадьбах, о которых вы можете даже не знать. В рамках данной работы представим список из 7 лучших итальянских свадебных традиций:

1. Итальянские свадьбы редко проводятся по пятницам, так как это считается Днем создания нечистой силы, что принесет им только неудачу. Предпочтительный день – воскресенье, которое считается самым счастливым днем для вступления в брак. У итальянцев воскресенье означает плодородие и процветание.

2. Во многих итальянских свадьбах и жених, и невеста сделают все возможное, чтобы принести как можно больше удачи на свадьбу. Для жениха – это означает носить в кармане маленький кусочек железа, чтобы отгонять злых духов. Для невесты – сделать небольшой разрыв в вуали, чтобы приветствовать удачу.

3. Во многих итальянских регионах невесте не разрешается видеть себя в зеркале перед свадьбой. Однако она может заглянуть, если сначала снимет перчатку или ботинок.

4. Даже если сама невеста не одета в белое свадебное платье, все гости должны избегать белого цвета в своей одежде.

5. После церемонии, когда молодожены покидают церковь, их гости осыпают их рисом, символизирующим плодородие. Затем всем гостям предоставляется возможность подойти и лично поздравить молодоженов с браком.

6. Также в некоторых регионах молодожены разбивали стеклянные вазы, а количество разбитых осколков символизировало, сколько счастливых лет брака у молодоженов впереди.

7. В некоторых регионах, особенно в южной части Италии, невеста традиционно носит подвязку. Считается, что ношение кружев принесет невесте удачу. В Италии подвязку снимает жених, и бросает гостям свадьбы в конце праздничного ужина. Если выясняется, что невеста не надела подвязку, то бросают ее правую туфлю.

Прежде чем посетить Италию и запланировать там церемонию бракосочетания, необходимо ознакомиться с обычаями и нравами местных жителей, понять их образ мыслей и действий, для того чтобы не было негативных эмоций и столкновений.

Свадьба – радостное событие в жизни каждого человека, свадьба в Италии – мечта.

Литература:

1. Струкова А. Итальянская свадьба. Традиции, обычаи, особенности [Электронный ресурс]/ А. струкова. – Режим доступа: <https://youngandcreative.ru> (дата обращения 23.12.2018)

ПЕВЕЦ РУССКОГО ПОВОЛЖЬЯ
В.С. Куликова
Научный руководитель доцент Ю.Г. Бич

Аннотация. Певец радости, русской купеческой жизни, бытописатель маленьких поволжских городков, Борис Кустодиев представляет своим творчеством особую страницу русского искусства.

Ключевые слова: Кустодиев, Поволжье, русский стиль, купечество, радость жизни, красочные праздники, ярмарки.

Со времени, когда были написаны основные работы Бориса Кустодиева, прошло более ста лет. Нетерпеливый и пылкий XX век незаметно пролетел, а сколько звезд погасло на небосклоне искусства, сколько картин, казавшихся шедеврами, забыты или позволяют пройти мимо, не задерживая привычного взгляда... А вот простодушные, похожие на расписные подносы, картины Кустодиева не увяли и будто набирают силу. Они веселят и радуют, им подражают, заимствуя способы видения мира или манеру письма.

Творчество Кустодиева парадоксально! За внешней простотой работ скрывается лукавая тонкая игра, несбывшиеся мечты и глубоко спрятанная боль... Художнику было щедро отпущено судьбой: радость и страдания, большой талант и тяжелая болезнь, превосходные друзья и работа с выдающимися деятелями культуры своего времени, живой и жизнелюбивый характер и неподвижность... [1]. Счастливый пылкий муж и нежный отец, он рано превратился в калеку. Щемящее чувство испытываешь при мысли, что скачущие кони, пышные красавицы, синева в золотых подпалинах хлебной нивы написаны человеком не видевшим их... Ведь жил он в Петербурге – Петрограде – Ленинграде и с 32 лет мог ли вспоминать о красоте и удали народных гуляний. Написанные им обнаженные красавицы также были сублимацией, ведь жизнь отказывала художнику во многом...

В чем же секрет успеха Кустодиева? Вот ведь, казалось бы, ушла в прошлое Русь, которую он воспевал, и не столь уж сложна и изыскана его живопись, и, как куклы, похожи друг на друга герои его жанровых картин. Однако секрет есть! Художник один из первых ввел в свое искусство игру [2]. И это качество – игра – заморозило всех мастеров XX века. Кустодиевская игра в картине – это как бы игра больших актеров в одном и том же спектакле. Мы видим, как трансформируется создаваемый им образ, как он обогащается, что-то теряет, что-то обретает... Каждое поколение извлекает из этих незамысловатых полотен нечто новое. Да и те зрители, которые давно знакомы с работами Кустодиева, нынче смотрят на них иначе, чем некогда! Увидев раз все это бессистемное соединение разнородных частей и предметов в работах художника мы верим и не верим. Видим, что нас дурачат, – и с радостью вступаем в предложенную нам игру, становимся не только созерцателями, но и участниками разворачивающейся перед нами сказки. Художник дарит нам возвращение в детство, показывает невозможное, и мы бессознательно вспоминаем виденное, полузабытое...

Борис Михайлович Кустодиев учит нас любить и ценить живые приметы старины, подмечать их, радоваться им. Картины художника сберегли для нас полузабытый, полузапретный мир, передали его неповторимость, обаяние и простоту [3]. Улыбка, всегда присутствующая в его работах, позволяет и нам «играть», это нужно нам, ведь этого так не хватает. Возвращаются традиции, красочные праздники, и вот мы уже не мыслим Троицу без свежих березовых веток, а Пасху без куличей...

Настоящий художник улавливает вечное среди случайного. И поэтому не увядают непритязательные сказки Кустодиева. Он говорит со зрителем без пафоса – и этим он близок нам, уставшим от поучений. За лукавой игрой, за радугой веселых красок мы чувствуем тепло и силу человека, умевшего любить Россию, хранить ее прошлое, думать о ее будущем.

Литература:

1. Жизненный и творческий путь Э. Мане и Б. Кустодиева. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа – <http://coolreferat.com/>. (Дата обращения.11.01.19)
2. Кустодиев. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа – <https://knowledge.allbest.ru/culture/>. (Дата обращения.-10.01.19)
3. Искусство. Русские художники. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа – <http://MirZnaniy.com/a/130472-7/zhiznennyu-i-tvorcheskiy-put-e-mane-i-b-kustodieva-7>. (Дата обращения – 12.01.19)

РОЛЬ ТВОРЧЕСТВА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

А.К. Курилов

Научный руководитель доцент Т.В. Мишина

Аннотация. В работе определено понятие «творчество» и его роль в жизни современного человека. Представлены основные аспекты творческой деятельности.

Ключевые слова: творчество, творческий процесс, воображение, самовыражение.

Творчество – особый процесс деятельности, благодаря которому создается нечто особенное, неповторимое. Исходя из этого, можно сказать, что творчеству в жизни человека отводится особое место, вследствие этого его проявление безгранично и многогранно, оно уникально тем, что неподражаемо, персонально. Только лишь посредством творческого процесса человек может показать собственные возможности, выразить идеи и эмоции, рассказать о собственной особенности.

Творческий процесс проявляется различно. Красочнее всего мы обращаем внимание на него в культуре и искусстве. Для деятелей культуры творческий процесс предполагает наиболее значимую роль в жизни, отодвигая все прочее на второй план. Творчество для таких людей становится главной целью жизни и понимается как состояние души, они самовыражаются через него, чтоб стать более понятными окружающим. Например, Вольская Е. в своей работе указывает, что «Живописец способен показать свой внутренний мир красками, и чем сильнее в момент творения его эмоциональное состояние, тем больше он расскажет нам о себе и тем острее его картина привлечет всеобщее внимание» [1].

Творчество можно считать составляющей частью культуры и искусства. Кроме того, творцами можно решительно охарактеризовать тех, кто каждый день, каждую минуту работает над формированием новых проектов и технологий. С помощью науки человечество делает огромные шаги в будущее.

В современном мире творчество играет множество ролей, оно может являться средством дохода, хобби, одним из способов психологической разгрузки и т.д. Форм творчества сегодня гораздо больше, чем было 10-15 лет назад, и благодаря Интернету мы имеем возможность их применять и использовать. Творческий процесс есть в жизни каждого человека, в независимости от его профессии или материального достатка. Для обычного подарка, послания, открытки, которая будет сделана своими руками, замка, который ребенок построил на море из песка необходимо приложить чуточку воображения, а это уже определенная часть творчества.

Отталкиваясь от всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что творческий процесс играет важную роль в жизни каждого из нас. Он как воздух предоставляет возможность жить и изучать себя с разных сторон. Правильнее будет, если все без исключения собственные обиды, ярость, разочарование проявить на бумаге, нежели вымещать свои собственные страдания на близких. Творчество наступает во многом благодаря воодушевлению. И чтобы человеку научиться им обладать, необходимо принять во внимание свои мысли и прислушаться к находящемуся вокруг обществу.

Литература:

1. Вольская Е. Творчество в нашей жизни [Электронный ресурс]/ Проза.ру. – Режим доступа: <https://www.proza.ru/2013/09/29/506> (дата обращения 20.01.2019)

МОТИВАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С.Г. Литвиненко

Научный руководитель профессор С.Г. Казарина

Аннотация. В публикации рассматриваются основные характеристики добровольческой деятельности представителей студенческой молодежи. Выделяются мотивационные факторы, являющиеся более значимыми в безвозмездной работе, гармонизирующей общество.

Ключевые слова: добровольчество, волонтерство, мотивационные факторы, студенческая молодежь.

Под термином «добровольчество» (синонимичным этой специальной единице является термин «волонтерство») понимается совокупность общественных отношений, которые связаны с осуществлением физическими лицами в свободное от основной деятельности время работы в интересах получателей помощи. Такая деятельность осуществляется на добровольной основе лицом, обозначенным номинацией «доброволец», или «волонтер», не предполагает денежного либо материального вознаграждения, за исключением возмещения затрат, связанных с выполнением конкретных услуг. Таким образом, волонтерская организация имеет статус некоммерческого, социально ориентированного объединения, призванного осуществлять решение разнообразных необходимых обществу задач, являющихся наполнением определенных программ и проектов, блоками которых служат добровольческие акции как разовые мероприятия.

В наше динамичное время, когда человек, стремящийся занять определенное, достаточно высокое место в социальной иерархии, ценит свое время, которое можно использовать для осуществления амбициозных целей, казалось бы, трудно привлечь людей к добровольческой безвозмездной деятельности. В настоящей публикации постараемся определить, что является притягательным для молодых современных людей в такой работе, при этом отметим, что добровольцами становятся преимущественно люди молодого поколения, в частности студенчество, то есть именно оно становится силой, гармонизирующей человеческое общество. Важно отметить при этом, что в России центры событийного и спортивного добровольчества организованы в высших учебных заведениях [1].

Закономерен вопрос: в чем состоит привлекательность добровольческой деятельности для студенческой молодежи? Опыт автора публикации, полученный в качестве члена студенческого совета при главе города Краснодар, и знание характеристик работы волонтерского объединения «Краснодарцы», а также волонтерской организации, существующей в КГУФКСТ, позволяет утверждать следующее:

1. При участии в акциях и программах в сфере событийного добровольчества студент получает умения и навыки, позволяющие успешно работать в будущем в сфере не только волонтерства, но и (шире) – молодежной политики.

2. Добровольческая деятельность становится этапом профессионального роста для студентов некоторых направлений обучения в вузе физической культуры и спорта.

3. Занятие общественно нужным делом, за которое благодарны люди, вызывает чувства самоуважения и уверенности в себе, чему способствует осознание того, что свободное время не тратится на непродуктивное, подчас ведущее к негативным последствиям времяпрепровождение.

Литература:

1. Певная М.В. Студенческое волонтерство: особенности деятельности и мотивации // Высшее образование в России. – №6. – 2015. – С. 81-88.

ВТЛ-РЕКЛАМА СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Е.А. Малкова

Научный руководитель старший преподаватель А.В. Тонковидова

Аннотация. В работе были изучены ВТЛ-акции как эффективный способ продвижения спортивных организаций, определены этапы проведения акций, их цели и конкурентные преимущества.

Ключевые слова: ВТЛ-реклама, ВТЛ-акции, спортивная организация.

В настоящее время продвижение спортивных организаций происходит с помощью ВТЛ-акций. ВТЛ выступает как «непрямая реклама», в ней не используются такие рекламные носители, как СМИ и наружная реклама, а предполагается двусторонний процесс взаимодействия в местах продаж продавца и потребителя, которому дают возможность «прикоснуться» к товару. В рамках этих акций происходит завоевание доверия клиентов.

На 2018 год объем российского рынка ВТЛ-акций приблизился к 200 млн. долларов [1]. Спортивные организации в рамках своего продвижения активно применяют ВТЛ-акций, целями которых выступают: поддержание имиджа бренда спортивной организации; повышение интереса к спортивной организации и рост ее узнаваемости; улучшение знаний о спортивной организации.

Можно выделить этапы мероприятий ВТЛ спортивной организации. На первом – определяются цели и задачи промо-акций. На втором – определяется уникальное торговое предложение, происходит отслойка от конкурентов. Третий этап включает в себя выбор мест продаж. В рамках четвертого этапа определяются механизмы суггестивного и эмоционального воздействия рекламы. На пятом этапе – разрабатывается само мероприятие.

ВТЛ-акции спортивной организации нацелены, прежде всего, на обратную связь, на вовлечение потенциальных потребителей в философию спортивной организации. Наиболее распространенными ВТЛ-коммуникациями являются: раздача листовок, дегустация и сэмплинг, Product placement.

Преимуществом ВТЛ-рекламы спортивных организаций является то, что она понятна клиенту, обладает высокой степенью запоминаемости, избирательна, обладает низкой стоимостью контакта с потребителем, привлекает внимание, создает уникальное торговое предложение, обладает высокой степенью суггестивного и эмоционального воздействия.

Большая часть ВТЛ-акций имеет своей целью решение краткосрочных задач: знакомство со спортивной организацией и ее деятельностью, расширение аудитории, удержание существующих потребителей услуг спортивной организации через бонусы, поддержание повторного обращения в спортивную организацию через различные скидки. ВТЛ может способствовать и в решении долгосрочных задач по поддержанию имиджа марки с помощью проведения special events (специальных мероприятий) [2].

Литература:

1. Бородина, Е.М. Промоушен как основной метод btl- мероприятий / Е.М. Бородина, С.М. Сакович // Университет в глобальном мире: Тезисы научно-практической конференции. – 2018. – С. 58-62.

2. Гайдай В.О. Совместные btl-мероприятия как инструмент маркетинга взаимоотношений. Современный вектор: мировая экономика, менеджмент и маркетинг: сборник трудов международного научно-практического форума. – 2016. – С. 447-455.

ИЗУЧЕНИЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ МОТИВОВ В СОВРЕМЕННОМ МАРКЕТИНГЕ

А.Г. Марин

Научный руководитель доцент М.Г. Напалкова

Аннотация. В работе отражены особенности изучения потребительских мотивов в современном маркетинге и определение покупательского поведения.

Ключевые слова: покупательское поведение, социальные роли, референтные группы, мотивы, маркетинг.

Центральным вопросом маркетинга является определение покупательского поведения людей и причины, побуждающие приобретать те или иные товары. Одним из факторов внешнего влияния на покупательские мотивы является культура.

Культура страны или нации является одним из первопричинных факторов, потребностей и поведения человека, усваивающихся с детства в семье, а с возрастом и через другие социальные и общественные институты. Подобные факторы представляют собой набор ценностей, поступков, складывающихся под влиянием социальной среды. Именно культурной средой обусловлено стремление индивида к достижению цели, успеху, материальному комфорту, свободе, хорошему здоровью [1].

Следующим фактором влияния на покупательские мотивы является фактор социального порядка, который представлен референтными группами, социальными ролями и статусом. Влияние каждой группы зависит от множества факторов: уровня образования, социального статуса и др.

Так, отношение потребителя к какому-либо социальному классу определяет свойственные ему мотивы потребительского поведения: в осознании потребности и выборе критериев оценки, в обработке информации, в самом процессе покупки.

Мотивы (от франц. *motif*, лат. *moveo* – двигаю) – то, что побуждает человека к деятельности, то, ради чего она совершается. В широком смысле к мотивам относят потребности и инстинкты, влечения и эмоции (чувство превосходства, комфорта, желание выделиться, подражание, забота о семье, рационализм).

Современные задачи в маркетинге способны: подтолкнуть человека к решению изменить свое поведение и стиль жизни; оказать влияние на отношение индивида к жизни и представления о самом себе; воздействовать на принятие решений о покупке товаров и выборе торговых марок. При принятии решений о приобретении различных покупок потребитель испытывает давление разной силы со стороны референтных групп.

Маркетинговые стратегии, основанные на влиянии референтных групп, опираются на такие факторы, как видимый характер использования продукта; высокая зависимость продукта от референтной группы (предлагается размещение рекламы продукта, например, в спортивных телепрограммах); низкий уровень уверенности потребителя в правильности выбора.

Современный маркетинг перешел на новый уровень, теперь маркетологи не просто хотят продать больше ненужного товара любыми способами, а действуют изнутри, изучая потребительские мотивы и даже формируя их искусственно самостоятельно, для того чтобы побудить потреблять больше материальных и духовных благ. Для того чтобы понимать, какие рычаги применять, проводятся социологические исследования, более тщательно и детально дифференцируются общественные группы, с целью детального изучения потребительских мотиваций и социальных мотиваций в целом.

Литература:

1. Напалкова М.Г. Новые виды и средства распространения рекламы // Проблемы и перспективы социально-экономического развития Юга России Материалы ежегодной Всероссийской научно-практической конференции. – 2010. – С. 162-166.

ОСОБЕННОСТИ МЕНТАЛИТЕТА ЖИТЕЛЕЙ КАНАДЫ

И.Р. Маслюк

Научный руководитель доцент Т.В. Мишина

Аннотация. В данной работе выделены основные этнические группы Канады и описаны особенности менталитета жителей страны в целом.

Ключевые слова: менталитет, этнические группы, жители Канады.

Канада очень богата своим этническим составом из-за чего ее часто именуют страной иммигрантов. Но тем не менее в этом многообразии можно выделить некоторые особенности менталитета людей, которые ее населяют.

Согласно переписи населения Канады 2016 года, крупнейшими этническими группами являются: канадцы, англичане и французы – к которым отнесли себя 32%, 21% и 16% от общего количества соответственно.

Стоит сказать, что французские и британские «корни» оказали свое влияние на жителей по-разному. Так, во франкоговорящем Квебеке люди отличаются эмоциональностью в общении, для них характерно использовать оживленные жесты, повышать тон голоса, нарушать личное пространство. Англичане же, наибольшее число которых проживает в провинции Онтарио, в свою очередь более спокойные, сдержанные и конструктивные, уважают свое и чужое пространство.

Исследователи этнологи выделяют общие ментальные особенности, свойственные большинству жителей Канады: пунктуальны, не любят наряжаться, не торгуются, часто извиняются, редко ходят в гости друг к другу, не амбициозны и уважительно относятся к окружающей среде [1].

В разговорах канадцы вежливы, улыбки и терпеливы – если вам нужна какая-либо помощь, вас будут стараться выслушать, пока проблема не будет решена. Темы для бесед обычно выбирают общие: погода, спорт, хобби и т.д. О политике, религиозных убеждениях, состоянии здоровья, личной жизни и доходах, напротив, разговаривать не стоит.

Однако канадцы не привыкли тратить время на разговоры. Они долго и основательно учатся, а затем много и качественно работают. Для них ум, образование и трудолюбие составляют основу их социального положения в будущем.

Тем не менее они также любят и повеселиться. В Канаде ежегодно проводится множество праздников, фестивалей, парадов, к которым они основательно готовятся, украшая дома, готовя различные блюда и т.д. На выходных они предпочитают отдохнуть за городом, заранее арендовав для этого коттедж у озера, отправиться на горнолыжный курорт или заняться рыбалкой.

Таким образом, можно сделать вывод, что одной из отличительных черт Канады является разнообразие ее этнического состава, что и отражается на менталитете населения. Тем не менее, многие черты отдельных этносов продолжают закрепляться в сознании как коренных канадцев, так и прибывших иммигрантов.

Литература:

1. Жизнь в Канаде: канадский менталитет и его особенности [электронный ресурс].- Режим доступа: <https://nashvancouver.com/zhizn-v-kanade-kanadskij-mentalitet-i-ego-osobnosti/> (дата обращения: 18.01.19)

ФОРМИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ РЕКЛАМЫ

А.А. Нехорошева

Научный руководитель старший преподаватель А.В. Тонковидова

Аннотация. В работе были изучены особенности создания социальной рекламы для целевой аудитории учащейся молодежи, формирование содержания социальной рекламы для учащейся молодежи.

Ключевые слова: социальная реклама, учащаяся молодежь, здоровый образ жизни, содержание социальной рекламы.

Ряд исследователей выделяют социальные условия и поведенческие факторы риска как факторы, воздействующие на здоровье молодежи. Целью нашего исследования было выявить негативные факторы, влияющие на здоровье учащейся молодежи с целью создания социальной рекламы, которая способствовала бы нивелированию данных факторов. Мы выяснили с помощью методов наблюдения и анкетирования, анализа научной литературы, что на здоровье негативно воздействуют: низкий уровень физической активности, неполноценное и несбалансированное питание, высокая распространенность различных форм девиантной активности и вредных привычек, ранняя социализация.

Таким образом, социальная реклама должна формировать жизненные ценности у целевой аудитории учащаяся молодежь, которые бы не совпадали и противодействовали негативным факторам. Исходя из исследования, социальная реклама должна проводиться по двум направлениям. Первое направление – это пропаганда здорового образа жизни. Второе направление – пропаганда отказа от вредных привычек.

Содержание социальной рекламы, связанной с пропагандой здорового образа жизни, должно включать в себя следующие элементы: спорт, физическую культуру, профилактику заболеваний. Здесь, прежде всего, может быть использована рациональная мотивация и эмоциональная мотивация рекламного воздействия [2].

Социальная реклама, связанная с пропагандой вредных привычек, целевой аудиторией которой выступает учащаяся молодежь, с необходимостью должна содержать значимые аргументы в пользу отказа от вредных привычек. Это могут быть и негативные примеры, это может быть использование такого логического приема, как «аргумент к авторитету», в рекламе могут быть применены методы психолингвистического программирования, которые способствуют усилению конативного воздействия рекламы [1].

Литература:

1. Жердева О.Н. Социальная реклама: психолингвистический аспект (на примере социальной рекламы в России и в Германии) / О.Н. Жердева, А.В. Буряк, М.А. Романова // Современные научные исследования и разработки. – Астрахань: Издательство: Научный центр «Олимп», 2017. – С. 108-112.

2. Муравьев Д.И. Пропаганда здорового образа жизни через социальную рекламу / Д.И. Муравьев // Рекламный вектор-2015: Стратегии нового времени: сборник материалов IX научно-практической конференции. // Российский университет дружбы народов). Москва, 2015. – С. 71-73.

ОСОБЕННОСТИ БЛЮД ЧЕРКЕССКОЙ КУХНИ

А.С. Попова

Научный руководитель доцент Т.В. Мишина

Аннотация. В тезисах представлены особенности черкесской национальной кухни, выявляются продукты, используемые в приготовлении блюд.

Ключевые слова: традиционная кухня, черкесы, традиции, национальные блюда.

У каждого народа существуют свои национальные обычаи и традиции, которые выражаются в поведении, образе мыслей, одежде, праздновании праздников, ведении быта. Одним из интереснейших народов являются черкесы, которые по сей день сохраняют привязанность к традиционному укладу практически во всем, включая прием пищи, ее приготовление и особенности самих блюд.

Черкесы отличаются невероятной щедростью. Многие из путешественников, посещавшие их, утверждали, что на стол черкесы всегда ставят все то, что было в доме, не ограничиваясь несколькими блюдами. Бывало, что количество кушаний превышало десяток. То есть, как и у большинства кавказских народов, ассортимент весьма разнообразен и богат.

Занятия в основном земледелием и скотоводством обусловили рацион питания черкесского народа. Основу традиционной кухни черкесов составляет вареная или жареная баранина, а также говядина, индюшати́на, куряти́на и бульоны из них. И для «внутренностей» было свое применение, отмыв и проварив их, к примеру, можно было приготовить колбаски из печени и риса, жареные легкие и сердце с картошкой, а также многое другое. Самой популярной же злаковой культурой является кукуруза. Основные специи – соль, черный перец и изредка чабрец.

До 20 века блюда готовились без использования подсолнечного масла, на сметане, бараньем жире, масле которое они изготавливали в домашних условиях.

Блюда для ежедневного употребления в приготовлении своем не сложны и не требуют много труда и времени. Еще одна особенность – первым блюдам в традиционной черкесской кухне уделяется большое внимание, но к праздничному столу они не подаются. Исключение составляет говяжий или бараний бульон, завершающий застолье, – это своеобразный знак для гостей о его окончании.

В летнее время года употребляются в большей степени молочные продукты, а также овощные блюда, зимой и весной преобладают мучные и мясные.

Значительное внимание уделялось фруктам, таким как яблоко, слива, груша, кизил, а также орехам. Применение их разнообразно – варили компоты и морсы, сушили на зиму. Никогда не придавали важного значения рыбным продуктам, их сушили и продавали.

Черкесы, как и многие другие народы, по сей день, так же как и в прошлом, строго разделяют еду, которую подают на свадьбах, похоронах, поминках и других мероприятиях. Каждый прием пищи черкеса – это некий ритуал, в котором к каждому яству относятся с благодарностью и уважением.

Литература:

1. Черкесская кухня: особенности, традиции, блюда [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <http://lions-guides.ru/Karachay-Cherkessia/cooking/cuisine-of-Karachay-Cherkessia> (дата обращения: 18.12.2018)

2. Черкесская кухня [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://cir.rus4all.ru/traditions/20121016/723478204.html> (дата обращения: 18.12.2018)

**ПАРАДИГМА ЛИТЕРАТУРНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ В СОВРЕМЕННОМ
ИНФОРМАЦИОННОМ СОЦИУМЕ**

А.А. Придача

Научный руководитель доцент М.Г. Напалкова

Аннотация. Актуальность работы заключается в том, что на сегодняшний день из-за бурного развития современных технологий литературный текст, зачастую, воспринимается через призму экранной культуры, а не читательской, из-за чего роль литературы для современного человека значительно снижается.

Ключевые слова: литература, кинематограф, фильмы-экранизации, литературные произведения, искусство, современные технологии.

Современная книжная культура терпит значительные изменения сегодня, в эпоху информационных технологий. Развитие цифровых технологий, новые потребности читателей бросают вызовы существованию книги как артефакта культуры. Сегодня книга не только носитель информации, она также представляет собой явление визуальной культуры, предметом искусства. Даже такие средства массовой коммуникации как, например, кинематограф - только вспомогательные средства развития культуры. К сожалению, в современном обществе роль литературы значительно снижается. Это является большим противоречием. Учитывая все возможности для современного человека, онлайн-библиотеки, аудиокниги, различные устройства для чтения, аудитория читающих значительно уменьшается [1].

Литература учит человека истории, культуре и формирует в нем нравственные принципы. Человек черпает из книги вдохновение, мудрость, силу. Книги формируют идеалы поведения, развивают воображение, формируют мировоззрение человека. Во многих книгах подсознательно скрыт ответ на интересующий читателя вопрос, и каждому под силу увидеть свою собственную истину. Иногда герои и героини литературного произведения становятся образцами для подражания. Поэтому очень важно в период становления личности читать правильную литературу, которая укажет верное направление.

Почему же современный человек предпочитает кино, а не книги? Некоторые люди живут от одной премьеры фильма к другой, от одной серии к другой. В кино присутствуют запоминающиеся, яркие и красочные кадры. Очень много людей работают над созданием фильма, но эмоции, которые чувствуют зрители во время просмотра, в основном, передают актеры, которые делают все возможное, чтобы мы поверили в происходящее на экране. Также просмотр кино – это способ отдохнуть от суеты и темпа современной жизни, но все же литература и кино неразрывно связаны друг с другом. Одно из них появилось еще в глубокой древности, а другое в начале 19 века. Однако новый вид искусства может возобновить интерес к более старому.

Важнейшим явлением двадцать первого века стало взаимодействие кинематографа и литературы, в процессе экранизации. Литературные произведения теперь нередко воспринимаются через фильмы-экранизации, и те из них, которые считаются удачными, стимулируют интерес у зрителя к прочтению первоисточника. Каждая современная литературная экранизация классического произведения представляет собой некую интерпретацию с точки зрения современности, реализуя в ней новые эстетические критерии современного мира.

Литература:

1. Кашкина М.Г. Современная медиакultura в информационном социуме // Аналитика культурологии. – 2010. – № 3 (18). – С. 158-160.

2. Сигида Д.А. Системный подход в исследовании художественной жизни современного общества // Сфера услуг: инновации и качество. – 2013. – № 14. – С. 112-120.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЦЫГАНСКОГО НАРОДА**А.С. Пузик****Научный руководитель доцент Т.В. Мишина**

Аннотация. В тезисах представлены основные национальные особенности цыган. Описаны их этические воззрения, верования и обычаи.

Ключевые слова: народ, семья, обычаи, культ, уклад, цыганский народ.

Цыганский народ – довольно обособленный этнос, не имеющий собственного государства, живущий по своим законам и жизненному укладу. Цыгане очень дорожат своими традициями и обычаями, которые актуальны и по сей день. Одними из таких ценностей являются принадлежность к цыганскому обществу, семья, профессия и вера.

Для цыгана очень важно принадлежать к цыганскому обществу. От того, к какой семье принадлежит цыган, зависит его авторитетность и значимость, соответственно и статус в этом обществе.

Цыган теряет право принадлежать к цыганскому обществу, совершив преступление (убийство, изнасилование или воровство). Изгнание обычно сопровождается «осквернением», при котором вернуться почти невозможно.

Большую роль в духовной культуре цыган играет культ детства и материнства. К детям они относятся очень бережно, проявляют заботу и внимание к каждому ребенку, независимо от того, к какой семье он принадлежит. Часто представители цыганского народа в своей семье имеют не только родных по крови детей, но и усыновленных или просто «подобранных» беспризорных детей и сирот.

Культ материнства проявляется в том, что женщина должна обязательно родить и правильно воспитать своих детей. Приобретая статус матери, она становится полноценной личностью в глазах цыганского общества, ее мнение становится весомее. При этом возраст матери не имеет значения. По цыганским обычаям девочки могут выходить замуж с 11 лет, поэтому зачастую к 18-20 годам они уже имеют одного и более детей.

После достижения женщиной половой зрелости, ее часть тела ниже пояса становится носителем «скверны». Контакт с ней может передать «скверну» другому человеку или предмету, поэтому в национальном костюме цыганки присутствует передник и обязательно длинная юбка в пол.

Главным сводом правил считается цыганский закон, он ценится выше государственных. Вершителями судеб в цыганском суде являются старейшины (самые взрослые члены цыганских общин), которые разрешают все спорные вопросы и конфликтные ситуации.

В цыганском обществе почитают старших и уважительно к ним относятся. Мнение старшего считается всегда правильным и авторитетным. Это прослеживается в любой возрастной категории цыган, даже год разницы между собеседниками имеет значение.

Успех в профессиональной деятельности цыгане всячески демонстрируют. Обычно дети выбирают профессию, характерную для их семей. В цыганском обществе есть разделение на подходящие и нежелательные профессии для цыган.

Дети кочевых цыган учились начальным знаниям, таким как чтение и решение арифметических заданий в сельских школах или в семье.

Литература:

1. Мишина Т.В. Концептуальное осмысление ментальности // Вестник Читинского государственного университета. – 2009. – № 5. – С.210-215: Режим доступа <https://elibrary.ru/item.asp?id=12979257>

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЕ

А.А. Радинская

Научный руководитель доцент Т.В. Мишина

Аннотация. В работе определена значимость социальной активности студентов. Определены характеристики социально активного студента, представлен ряд мероприятий и социальных условий, направленных их формирование.

Ключевые слова: социальная активность, студент, саморазвитие, патриотизм.

Формирование социальной активности в студенческой группе необходимо для создания работоспособного коллектива. Игнорируя данный пункт, ежедневное включение в процесс общей работы невозможен, так как внимание группы будет рассеяно, интерес к процессу утрачен, и, соответственно, финальный результат (итог коллективной работы) будет хуже предполагаемого и срок его выполнения сдвинется. Поэтому для дальнейшего развития продуктивной работы большинства сфер общества необходимо еще в студенчестве формировать в каждом индивиде и группе в целом понимание важности социальной активности в определенном коллективе.

По данным орфографического словаря, «социальная активность – это способность человека производить общественно значимые преобразования в мире на основе присвоения богатств материальной и духовной культуры, проявляющаяся в творчестве, волевых актах, общении, поведении» [1]. Ее необходимо формировать в студенческой группе, так как в этот период взросления человека, становления его личности, необходима продуктивная, социально полезная работа, осознание ее значимости для страны и общественности.

Социально активный студент:

1. Владеет способностью расстановки значимых приоритетов в своей деятельности, с учетом социальных норм и ценностей.
2. Умеет ставить перед собой цели.
3. Готовность к самоуправлению и взаимодействию с членами коллектива (социальной группы).
4. Готовность к анализу и самоанализу.

Комплекс мероприятий, способствующих формированию сплоченности в студенческом коллективе, включает: проведение различных тренингов, направленных на патриотическое воспитание группы; организацию коллективной общественно полезной работы, которая заинтересует группу и позволит всем работать сообща, чтобы каждый участник помогал другому и видел положительный эффект от данного мероприятия; проведение совместного досуга, еженедельных бесед и обсуждений, создание независимой общественно полезной или патриотической организации для контактирования со студенческим сообществом, организация соответствующих мероприятий.

Студенческая группа – это сообщество, в котором каждый его член – индивидуум, отдельная личность, которая продолжает свое психологическое и личностное формирование. Именно поэтому к каждой из них необходим индивидуальный подход, который бы заинтересовал в необходимости социальной активности, а также формирования патриотизма с ее помощью. Ведь без социально активных и патриотичных граждан наша страна не сможет справиться с настоящими и возможными будущими ее проблемами.

Литература:

1. Большой орфографический словарь русского языка: более 106 000 слов / [под ред. С.Г. Бархударова, И.Ф. Протченко и Л.И. Скворцова]. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Оникс [и др.], 2007. – 1150 с.

ВОСПРИЯТИЕ МИРА – ЯПОНСКИЙ ФЕНОМЕН**Р.С. Рябков, Т.И. Совмен****Научный руководитель доцент Ю.Г. Бич**

Аннотация. В работе рассматриваются особенности японской природы, ее влияние на самобытность мировосприятия жителей этого маленького островного государства и роль в этом процессе эстетики. Один из необычных феноменов реакции является «аварэ» – видение изначальной ценности и красоты любой вещи.

Ключевые слова: Япония, эстетика, природная скупость, красота

Эстетическое мировосприятие японцев обладает целым рядом особенностей, которые отличают его от европейского осмысления красоты. И это понятно, так как культура Японии – ярко выраженный тип восточного менталитета. Хотя у каждого народа свой путь, свое видение прекрасного, японцы, в силу определенных причин, смогли предопределить общечеловеческие поиски духовного развития, глубже осознать глобальные пути, по которым необходимо двигаться, укрепляя культурный потенциал. Можно сказать, что эстетическое чувство – это основа японского национального характера, то ядро, вокруг которого группируются все остальные черты.

Экстрим жизни в Японии объясняется островной территорией (4 000 островов), частыми тектоническими толчками, наличием вулканов (их в стране 150). 40 из них действуют в наши дни. Но еще больше убытка, чем землетрясения приносят тайфуны, которых в год случается до 15. И еще два фактора риска – отсутствие собственных полезных ископаемых и горная местность на 80 процентов [1].

Ученые, анализируя благодаря чему японцы выживают в скупой и враждебной природе, пришли к выводу, что этим благодатным моментом является сила восприятия красоты. Благодаря ей в маленькой стране был брошен вызов природным катаклизмам.

Перефразируя известные слова Достоевского, можно сказать, что развитое чувство гармонии спасает японцев [2].

Одним из удивительных феноменов восприятия мира является японское понятие «аварэ» – духовно-эмоциональный отклик на окружающую действительность. Основной смысл реакции аварэ – выявление ценности вещей [3], изначальное их очарование, особая, индивидуальная привлекательность.

Примером может служить стихотворение хокку из Басе –

«Как быстро летит луна!

На неподвижных ветках

Повисли капли дождя.» [4].

Японцы находят привлекательность везде во всяких мелочах.

Литература:

1. Природа Японии. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://nihonseikai.ru/priroda-japan/>. – (Дата обращения 14.01.19.)

2. Писатели о красоте. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://bibliotekar.ru/encSlov/10/161.htm>. – (Дата обращения 15.01.19)

3. Японская эстетика. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://terme.ru/termin/japonskaja-estetika.html>. – (Дата обращения 19.01.19.)

4. Японские трехстишья – хокку. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <https://lib.rmvoz.ru/bigzal/japan/hokku#01>. – (Дата обращения 19.01.19.)

ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ СОЗДАНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Р.С. Рябков

Научный руководитель доцент Т.В. Мишина

Аннотация. В работе описана необходимость формирования адекватной самооценки у детей подросткового возраста. Определены основные понятия, указаны необходимые условия и комплекс мероприятий, способствующих формированию самооценки ребенка.

Ключевые слова: самооценка, самопознание, самоуверенность.

Формирование адекватной самооценки необходимо для детей подросткового возраста. Это обязательный этап взросления, потому как в будущем, в процессе развития и становления личности человека, завышенная или заниженная самооценка будет отрицательно влиять на взаимодействие и контактирование человека с социумом.

Адекватная самооценка – это умение с достаточной степенью объективности осознавать себя и свое место в мире [1]. Человек, обладающий ею, безусловно преуспевает во многих сферах деятельности. Ее необходимо формировать у детей подросткового возраста, так как они особенно нуждаются в этом из-за особенностей данного периода взросления, начального его этапа, который проходит не всегда гладко и обусловлен поиском «себя» и самопознания. Сформировать адекватную самооценку невозможно без развития уверенности – состояния ума, в котором он выражает согласие суждению без боязни возможности ошибки, состояния бытия без сомнения [1].

В ходе исследования мы выявили условия формирования уверенности в себе у детей подросткового возраста. Необходимо, чтобы все окружение подростка помогало ему принимать себя таким, каков он есть. Ни в коем случае не бранить и не оскорблять его, так как это создаст как раз неуверенность. Также необходимо дать ему возможность самому принимать решения и овладевать важными жизненными ситуациями (разумеется, с наличием умеренной поддержки взрослых) [3]. И особенно важно для подростка осознание того, что его любят и ценят в любой ситуации, так как, принимая любое решение, он в первую очередь думает, будут ли его любить, если он совершит ошибку.

Также в ходе научного исследования мы выявили комплекс мероприятий, способствующих формированию уверенности в себе у детей подросткового возраста. Он включает: проведение различных тренингов, направленных на развитие и формирование адекватной самооценки; организацию мероприятий, участники которых не подвергаются оцениванию, а также не критикуются их способности или же это происходит лично и крайне тактично. Это позволит подросткам не бояться публичных выступлений, а также создаст дополнительную мотивацию к усовершенствованию своих способностей и талантов [2]; проведение коллективных бесед с успешными людьми или различными знаменитостями, в которых те будут рассказывать о важности уверенности в себе и как она помогла им достичь успеха и многих целей в жизни.

Литература:

1. Большой орфографический словарь русского языка: более 106 000 слов / [под ред. С.Г. Бархударова, И.Ф. Протченко и Л.И. Скворцова]. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Оникс [и др.], 2007. – 1150 с.
2. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги / Н.В. Самоукина. – М.: ИНТОР, 1997. – 192 с.
3. Серебрякова Е.А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников: дис. ... канд. психол. наук. М., 1955. – 124 с.

ПРОДВИЖЕНИЕ СПОРТИВНЫХ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ ПОСРЕДСТВОМ РЕКЛАМНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Т.М. Хатит

Научный руководитель старший преподаватель А.В. Тонковидова

Аннотация. В работе были изучены способы эффективного продвижения спортивных благотворительных проектов с помощью актуальных средств распространения рекламы. Были выделены особенности продвижения спортивных благотворительных проектов.

Ключевые слова: спортивный благотворительный проект, рекламная деятельность, продвижение, социальная реклама.

Рекламная деятельность по продвижению благотворительных проектов может быть отнесена к категории социальной рекламы, в связи с тем, что происходит распространение информации о важной социальной проблеме и способах ее решения. Изучением продвижения благотворительных проектов занимались такие авторы, как А.М. Евлегина, А. Орлова. Для того чтобы спортивный благотворительный проект был успешным, у него должна быть актуальная концепция продвижения, он должен привлекать внимание аудитории, спонсоров. Концепция продвижения может включать в себя разработку логотипа спортивного благотворительного проекта, создание слогана, девиза. Исходя из проведенных исследований самым эффективным каналом распространения информации о деятельности благотворительных проектов выступает Интернет, где могут быть использованы такие средства распространения информации о благотворительных проектах, как «вирусный маркетинг», «директ маркетинг» [1].

Возможно также создать сайт спортивного благотворительного проекта, развивать рекламу в социальных сетях, предварительно проведя изучение целевой аудитории. Значимым средством продвижения может выступать размещение баннерной рекламы, контекстной рекламы в Интернете, прямых ссылок на сайт благотворительного спортивного проекта на сайтах организаций партнеров. Все эти формы продвижения спортивных благотворительных проектов являются эффективными в связи с тем, что российский интернет-рынок вырос за последние 10 лет более чем на 400 % [2].

В продвижении спортивного благотворительного проекта возможно применять как ATL-рекламу на радио, телевидении, печатную, в Интернете, так BTL-рекламу (флеш-мобы, промо-акции). Коллатеральные средства рекламы также выступают значимым средством привлечения внимания к спортивному благотворительному проекту. В качестве коллатеральных средств рекламы может выступать сувенирная продукция, разработанная для специальных мероприятий в рамках благотворительного проекта, с нанесением на нее логотипа, слогана.

Таким образом, в продвижении спортивного благотворительного проекта возможно применять различные средства рекламы, но центральным для них является то, что они должны показывать значимость проекта, представлять идею проекта значимой для широкой аудитории.

Литература:

1. Евлегина А.М. Кризис российского спорта и его влияние на мотивацию спортивного волонтерства / А.М. Евлегина // Успехи современной науки. – 2016. – Т. 4. – №7. – С. 153-156.

2. Орлова А. Эффективность благотворительного проекта: как оценить? [Электронный ресурс] / А. Орлова. – 2014 URL: <https://www.miloserdie.ru/article/effektivnost-blagotvoritel'nogo-proekta-kak-ocenit/> (Дата обращения: 16.02.2019).

РЕЛИГИОЗНЫЕ ОБЫЧАИ НАРОДОВ СИБИРИ

А.Д. Шатская

Научный руководитель доцент Т.В. Мишина

Аннотация. В тезисах описаны древние религиозные верования, которые характерны для современных жителей Сибири. Описаны обряды оберегания себя от злых духов.

Ключевые слова: тотемизм, анимизм, фетишизм, духи, татуирование.

Народы мира за всю историю их существования накопили огромное богатство духовных и материальных ценностей, которые представлены в произведениях искусства разных стран (архитектурные памятники, скульптура, живопись, музыка и так далее), в одежде, в обычаях и традициях, в национальных и ментальных особенностях различных народов.

В середине 20-х годов прошлого столетия ученые-исследователи зафиксировали на территории Сибири различные этносы, живущие обособленно, традиционным укладом, а также этносы, совместно проживающие на одной территории и активно развивающиеся. Так, выделяют: чукчей, коряков, эвенков, долган, нагайцев, ненцев, кетов, хантов, мансий, шорцев, бурят и др. Названные этносы имеют очень схожие обычаи и обряды, несмотря на отдаленность их расселения [1].

Исторически данные этносы исповедовали тотемизм, считая, что они произошли от какого-либо животного. В основном на территории Сибири отводилось предпочтение тотему – медведь, устраивались празднества в честь него и для него. Также для жителей данного региона характерны и актуальны по сей день анимистические верования, вера в то, что все окружающее нас имеет душу и одухотворенно. Они приносят подношения добрым духам и осуществляют обряды изгнания нечистой (злых духов).

Довольно интересный обычай наблюдается у чукчей и эскимосов – татуирование. Представители данных народов набивали множественные татуировки на своем теле, дабы уберечь себя от злых духов и привлечь в свою семью благо. Так, по их представлениям, злые духи живут так же, как и обычные люди, и практически повсюду. Именно эти духи являются причиной всех болезней и неприятностей, происходящих с обычными людьми.

Также на территории Сибири присутствует древний фетишизм, то есть вера в то, что некоторые вещи имеют сверхъестественные силы и могут отгонять духов. Данными вещами являлись различного рода амулеты и обереги. В некоторых домах таким оберегом являлась обычная деревянная дощечка, которая хранилась у каждого в подвале. Дощечка являлась символом огня, которого, по поверьям, очень боятся злые духи.

Среди представителей Сибири есть этносы, исповедующие буддизм, шаманизм (буряты, тувинцы и др.), которые верят в перерождение души и возможность достижения нирваны.

Основу верований народов Сибири представляет православное христианство, так как, несмотря на богатую историю и полиэтничность, Сибирь – территориальный район Российской Федерации, с государственной религией.

Литература:

1. Кондакова Н.С. В. Религия в жизни современного человека и общества // Известия Иркутского государственного университета. Серия Политология. Религиоведение. – 2018. – Т. 26. – С. 91-96. <https://doi.org/10.26516/2073-3380.2018.26.91>

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

УДК 796.035

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

М.М. Абрамова

Научный руководитель доцент Н.И. Романенко

Аннотация. В данной работе рассмотрены главные особенности начинающих спортсменок в фитнес-аэробике, которые требуют непосредственного внимания педагога в процессе физического воспитания для достижения наиболее высоких спортивных результатов уже на начальном этапе.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, начальный этап обучения, физическое воспитание, физические качества.

В фитнес-аэробике этап начального обучения спортсменок является основным. Именно в этот период формируются важнейшие двигательные умения и навыки, развиваются физические качества. Возраст 8-10 лет является самым благоприятным для обучения основам фитнес-аэробики, поэтому специалисты по оздоровительной и спортивной аэробике уделяют значительную часть своего внимания именно этому периоду.

В данном возрасте происходит формирование основных двигательных умений и навыков, подготовка организма к дальнейшим изменениям в период полового созревания, окостенение эпифизарных хрящевых дисков тел позвонков. Эластичный связочный аппарат, толстые межпозвоночные хрящевые диски и слаборазвитая мускулатура мышц спины могут вызвать деформацию позвоночных изгибов. Это означает, что при построении тренировочного процесса педагогу необходимо уделять достаточное количество внимания вопросу укрепления опорно-двигательного аппарата занимающихся и избегать избыточной нагрузки, а также травмоопасных упражнений [1, 2].

У спортсменок младшего школьного возраста мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Тем не менее показатели относительной силы мышц (на килограмм массы) близки к взрослым. К 9-11 годам мышцы-антагонисты взаимодействуют на должном уровне, что повышает координационные способности девочек. По мнению множества специалистов в сфере физического воспитания, именно этот возрастной период наиболее благоприятен для развития координации движений.

Таким образом, успешность обучения спортсменок на начальном этапе во многом определяется природными двигательными способностями, проявляющимися, главным образом, в управлении силовыми, пространственными и временными параметрами движений. Однако занятия фитнес-аэробикой способствуют развитию всех физических качеств спортсменок и функциональных систем организма при низкой вероятности получения травм в процессе обучения, что делает этот вид спорта одним из наиболее перспективных и популярных в наши дни. Также педагогам необходимо помнить о важности использования травмобезопасных упражнений и укрепления связочного аппарата и мускулатуры юных спортсменок.

Литература:

1. Абрамова М.М. Анализ содержания соревновательного этапа в фитнес-аэробике и выявление его особенностей / М.М. Абрамова, Н.И. Романенко // Бюллетень науки и практики. – 2017. – № 9 (22). – С. 239-242.

2. Осик В.И. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий / В.И. Осик, Н.И. Дворкина, О.Г. Лызарь, Н.И. Романенко, О.С. Филимонова // Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 150 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

М.А. Баранова

Научный руководитель профессор Л.С. Дворкин

Аннотация. Занятия силовым фитнесом с применением в различном сочетании методов оздоровительной тренировки (повторного, непрерывного и интервального) позволили за шесть месяцев получить высокие показатели функциональной подготовленности девушек 16-17 лет экспериментальной группы, по сравнению с контрольной группой, занимающейся круговым методом.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, девушки, атлетическая гимнастика.

Актуальность. Исследования многих авторов показали низкую функциональную подготовленность девушек, что ведет к снижению уровня их здоровья [1, 3]. Тренировочный процесс девушек становится более разнообразным и эффективным, если в нем используют не один, а несколько основных методов планирования нагрузки в силовом фитнесе, а именно – повторного, непрерывного и интервального [2].

Цель исследования. Разработать содержание функциональной подготовки девушек 16-17 лет на основе занятий атлетической гимнастикой.

Методика исследования. Методика функциональной подготовки девушек заключалась в использовании основных методов планирования нагрузки – повторного, непрерывного и интервального, в процессе занятий атлетической гимнастикой в экспериментальной группе (12 человек). В контрольной группе девушек (14 человек) использовался круговой метод. Занятия проводились три раза в неделю по 50 минут.

Результаты исследования. Для оценки функциональной подготовленности девушек экспериментальной и контрольной групп проводились пробы Руфье-Диксона, Штанге и Генчи. Сочетание повторного, непрерывного и интервального методов тренировки позволили достигнуть более высоких результатов показателей прироста функциональной подготовленности девушек 16-17 лет. Через шесть месяцев девушки экспериментальной группы во всех трех тестах функционального состояния достоверно улучшили свои показатели функционального состояния ССС и дыхательной систем, в контрольной группе девушек прирост во всех случаях был недостоверным. При сравнении результатов тестирования между двумя экспериментальными группами выяснилось, что в пробе Руфье-Диксона и пробе Штанге девушки экспериментальной группы достоверно превзошли показатели девушек из контрольной группы и недостоверно – в пробе Генчи.

Вывод. Разработка содержания атлетической гимнастики с использованием повторного, непрерывного и интервального метода позволяет за шесть месяцев получить высокие результаты функционального состояния девушек 16-17 лет. Девушки экспериментальной группы во всех трех тестах функционального состояния (пробы Руфье-Диксона, пробы Штанге и Генчи) через шесть месяцев достоверно улучшили свои показатели функционального состояния ССС и дыхательной систем, а в контрольной группе сверстниц их прирост во всех случаях был недостоверным. При сравнении результатов тестирования между двумя группами, выяснилось, что в пробе Руфье-Диксона и пробе Штанге девушки экспериментальной группы достоверно превысили итоговые уровни этих показателей девушек контрольной и группы и недостоверно – в пробе Генчи.

Литература:

1. Авакян С.А. Возрастно-половые особенности влияния атлетической гимнастики на физическое состояние юношей и девушек / Н.И. Дворкина, А.А. Тарасенко // Современный ученый. – 2017. – № 4. – С. 121-125.

2. Дворкина Н.И. Возрастная динамика морфологической зрелости школьников 7-16 лет, занимающихся различными видами двигательной активности / Л.С. Дворкин, А.И. Попов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 3. – С. 5-8.

3. Камшилова К.А. Функциональное состояние школьниц в процессе занятий танцевальной аэробикой / Н.И. Дворкина, И.Н. Калинина // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. – 2018. – С. 45-46.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ 25-35 ЛЕТ

Т.О. Бондаревская, М.А. Маринович
Научный руководитель доцент О.С. Трофимова

Аннотация. В работе представлены особенности организации при проведении занятий степ-аэробикой с женщинами 25-35 лет и краткий анализ методов и приемов обучения.

Ключевые слова: степ-аэробика, фитнес, женщины 25-35 лет, методы обучения.

В настоящее время наблюдается тенденция к желанию людей выглядеть привлекательно и быть здоровыми, в большей части это затрагивает женскую половину населения. Занятия оздоровительной физической культурой и фитнесом становятся частью имиджа человека. На смену примитивным классическим упражнениям пришли различные направления фитнеса, которые вызывают большой интерес у занимающихся [3].

Период первого зрелого возраста имеет ряд особенностей. В этом возрасте в организме женщин начинают угасать двигательные функции, снижаются функциональные возможности. В связи с этим, для того чтобы поддерживать свое здоровье на оптимальном уровне, большинство женщин стремится заниматься различными видами фитнеса, в том числе степ-аэробикой. Задача специалистов в области физкультурно-оздоровительных технологий на этом этапе – методически правильно организовать занятия с женщинами 25-35 лет, с учетом их индивидуальных морфофункциональных и психологических свойств организма [2].

Особенности проведения занятий степ-аэробикой с женщинами 25-35 лет включают в себя основные методы и принципы обучения. В степ-аэробике используются два основных метода обучения: расчлененный и целостный. Простые, естественные движения и шаги изучаются целостным методом, а более сложные, координационные движения – расчлененным. Освоение новых движений должно осуществляться на базе уже изученных, постепенно и последовательно [1].

При проведении занятий степ-аэробикой используются основные методические приемы обучения, такие как оперативные комментарии и пояснения, визуальное управление группой занимающихся, вербальные методы. Немаловажную роль на занятиях степ-аэробикой играет музыкальное сопровождение, которое позволяет регулировать интенсивность тренировки и повышает эмоциональный фон занятия.

Таким образом, при проведении занятий степ-аэробикой с женщинами 25-35 лет необходимо использовать общедоступные методы тренировки для высокой эффективности и благотворного влияния на организм занимающихся используемых средств фитнеса.

Литература:

1. Матявина С.И. Степ-аэробика как фактор повышения работоспособности и координации у женщин / Альманах молодой науки: 2015. – №3. – С. 9-11.
2. Романенко Н.И. Теория и методика избранного вида спорта / Н.И. Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина // Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 260 с.
3. Трофимова О.С. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 25-35 лет в процессе занятий фитнесом / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова // Проблемы современного педагогического образования: Педагогика и психология. – 2018. – № 59. – Ч. 4. – С. 284-289.

ВЛИЯНИЕ АЭРОБНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ШКОЛЬНИЦ ВОСЬМОГО КЛАССА

И.С. Войцеховская

Научный руководитель профессор Л.С. Дворкин

Аннотация. В педагогическом эксперименте принимали участие две группы школьниц восьмого класса: экспериментальная группа (10 девочек), которая тренировалась два раза в неделю по 40 минут, выполняя аэробную нагрузку на основе кругового метода, а их сверстницы из контрольной группы (10 девочек) занимались по программе общей физической подготовки во внеурочное время на базе фитнес-клуба два раза в неделю по 40 минут. Занятия в течение учебного года показали, что в экспериментальной группе в трех тестах были получены достоверные результаты прироста, которые позволяют говорить о высокой эффективности использования круговой тренировки в развитии функционального состояния кардиореспираторной системы школьниц восьмого класса.

Ключевые слова: школьницы восьмого класса, аэробная тренировка, круговой метод, кардиореспираторной система.

Актуальность. Занятия фитнесом дают эффект только тогда, когда будут правильно использованы различные методы физкультурно-оздоровительных технологий с учетом возраста и пола занимающихся. В этом случае тренировочное воздействие фитнеса должно иметь комплексный характер, а именно направлено на развитие преимущественно не только на тела (мускулатуры и опорно-двигательного аппарата), но и особенно на кардиореспираторную систему, что имеет важнейшее значение для молодого растущего организма подросткового возраста [1]. Актуальность данной работы заключается в том, что для школьниц 8 класса, которые решили заниматься аэробикой в фитнес-клубе, еще нет достаточно доступных и научно-обоснованных методов тренировки, чтобы они были широко проверены на практике и показали свою эффективность в процессе развития не только различных физических способностей, но и функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем [2].

Цель исследования. Вывить эффективность занятий аэробикой для школьниц восьмого класса на основе использования кругового метода тренировки.

Методика исследования. В течение шести месяцев в педагогическом эксперименте принимали участие две группы школьниц восьмого класса: экспериментальная группа (10 девочек), которая тренировалась два раза в неделю по 40 минут, и контрольная группа (10 девочек), занимающаяся во внеурочное время общей физической подготовкой два раза в неделю по 40 минут на базе фитнес-клуба. Для оценки итогов педагогического эксперимента были использованы следующие тесты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 6-минутный бег и показатель физической работоспособности (PWC_{170}).

Результаты исследования. Первые испытания показали, что во всех трех тестах мы не обнаружили статистически достоверных различий между экспериментальной и контрольной группами (при $P > 0,05$). Занятия с использованием кругового метода тренировки оказали более существенное влияние на итоговые результаты тестирования школьниц в экспериментальной группе по сравнению с их сверстницами из контрольной группы. Так, если в контрольной группе через шесть месяцев при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа школьницы увеличили свои исходные результаты на 2,0% ($P > 0,05$), в 6-минутном беге – на 10,6% ($P > 0,05$) и в PWC_{170} – на 8,0% ($P > 0,05$), то соответственно в экспериментальной группе школьниц: на 35,2% ($< 0,05$), 76,7% ($< 0,01$) и на ($< 0,05$).

Выводы. Было доказано, что использование метода круговой аэробной тренировки позволило достигнуть достоверно более высокого прироста результатов в развитии силовой

и общей выносливости школьниц экспериментальной группы по сравнению с их сверстницами, которые занимались общей физической подготовкой.

Литература:

1. Дворкин Л.С. Онтокинезиология развития взрывной силы человека в видах спортивных единоборств, в свете концепции В.К. Бальсевича / Л.С. Дворкин // Берегения – 777 – Сова, научный журнал. – Воронеж: ОАО «Воронежская областная типография», 2013. – № 1 (16). – С. 177-181.

2. Дворкин Л.С. Возрастные особенности функционирования нервно-мышечной системы юных тяжелоатлетов / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина, С.В. Фомиченко, С.И. Попова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 30-32.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕВОЧЕК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В 8 КЛАССАХ

И.С. Войцеховская

Научный руководитель профессор Л.С. Дворкин

Аннотация. На основе анализа литературных источников было установлено, что у школьниц 8 класса использование круговой методики развития аэробной выносливости позволяет улучшить физические и функциональные их возможности организма. При проведении исследования была выявлена прямая взаимосвязь низкого уровня развития аэробной выносливости у школьниц 8 классов и их слабая мотивация к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, круговая тренировка, аэробная выносливость, физическое развитие школьниц.

Нерациональное сочетание методик физического воспитания школьников и неверный выбор упражнений на уроках физической культуры может привести к снижению уровня физической подготовленности [1, 3].

Приступая к развитию аэробной выносливости у школьниц 8 класса, необходимо соблюдать структуру построения урока физической культуры [2].

На I этапе целесообразно увеличивать объем нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега и кросса.

На II этапе необходимо использовать увеличение нагрузок за счет применения более интенсивных упражнений, выполняемых круговым методом, которую необходимо повышать постепенно.

По истечении 6 месяцев (проведены уроки физической культуры в количестве 75 занятий) были зафиксированы следующие результаты итоговых контрольных испытаний девочек-восьмиклассниц.

Через шесть месяцев результаты при выполнении шестиминутного бега у девочек экспериментальной группы увеличились с $1053 \pm 32,23$ метра до $1861 \pm 52,32$ метра ($P < 0,05$), а у их сверстниц с $1075 \pm 37,06$ метров до $1190 \pm 39,91$ метра ($P > 0,05$).

Девочки экспериментальной группы по отношению к исходному результату в тесте PWC_{170} показатели достоверно более высокий результат, его прирост составил с $14 \pm 0,3$ единицы до $17,0 \pm 0,4$ единицы ($P < 0,05$), а девочки из контрольной группы улучшились с $15 \pm 0,2$ единицы до $16,2 \pm 0,2$ единицы ($P > 0,05$).

В конце исследования результаты шестиминутного бега в экспериментальной группе увеличились в среднем на 671 метр по сравнению с контрольной ($P < 0,05$) и PWC_{170} (физическая работоспособность) – на 2,2 балла.

Таким образом, в ходе эксперимента было доказано, что разработанный комплекс упражнений для развития аэробной выносливости девочек, обучающихся в 8 классе, способствует совершенствованию их физической подготовки.

Литература:

1. Дворкина Н.И. Дифференцированная аэробная подготовка школьников 7-8 лет / Н.И. Дворкина, В.Ю. Простакова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 6 – С. 9-12.
2. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.
3. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей // В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 2015. – 120 с.

СТЕПЕНЬ ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

П.В. Головки

Научный руководитель профессор Н.И. Дворкина

Аннотация. В материалах научной работы предоставлены результаты о выполнении нормативной базы комплекса ГТО учащихся первых классов. В исследовании приняли участие 40 обучающихся младших классов в возрасте от 6 до 8 лет. На основании полученных данных можно утверждать, что на данный момент более 50% не способны выполнить нормы комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, младший школьный возраст, физическая подготовленность, физическое воспитание, здоровье, тестовые упражнения.

Актуальность. На данный момент физическому воспитанию в общеобразовательных школах отводят одну из важных ролей, отвечающей за формирование всесторонне развитой личности ребенка [1]. Так как именно в этот период за счет использования общепринятых педагогических средств и методов происходит познание социальных ценностей общества, интенсивное развитие двигательных способностей. Однако на сегодняшний день наблюдается негативная тенденция в ухудшении здоровья младших школьников, вследствие чего уровень их физической подготовленности стал значительно снижаться. Учитывая данный фактор, 1 сентября 2014 года Президентом РФ был издан указ о воссоздании ВФСК ГТО [3], одним из его направлений которого является модернизация системы физического воспитания в средних общеобразовательных школах, улучшение адаптационных способностей, а также повышение уровня физической подготовленности.

Цель исследования: определить степень готовности учащихся первых классов к выполнению норм комплекса ГТО.

Методика и организация исследования. Исследование было проведено на базе МАОУ СОШ №11 г. Тимашевска. В нем приняли участие 40 учащихся первых классов, из них 20 девочек и 20 мальчиков. Для определения уровня физической подготовленности, необходимой для выполнения нормативной базы комплекса, были использовано тестовые упражнения комплекса ГТО (I ступень 6-8 лет).

Результаты исследования. На основании полученных результатов 58% школьников не смогли выполнить данные нормативы, 21% выполнили на бронзовый знак, 16% на серебряный знак и только 5% исследуемых смогли выполнить нормативные упражнения на золотой знак отличия.

Выводы. На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что в настоящее время более 50% школьников младших классов не в состоянии выполнить нормативную базу ВФСК ГТО. Поэтому текущий период времени спада физической подготовленности детей в возрасте от 6 до 8 лет подразумевает под собой внедрение новых технологий, методов и средств, способствующих скорейшей динамике выполнения комплекса в положительную сторону среди детей младшего школьного возраста.

Литература:

1. Дворкина Н.И. Оценка состояния здоровья детей и подростков в рамках здоровьесформирующей среды в общеобразовательной школе / П.В. Головки // Вопросы образования и науки: теоретический и практический аспекты Международная научно-практическая конференция. – 2015. – С. 20-23.
2. Дворкин Л.С. Половозрастные особенности мониторинга физического состояния школьников / Л.С. Дворкин, И.Е. Кучеренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 6. – С. 19-21.
3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**ВФСК ГТО КАК ИНДИКАТОР ЗДОРОВЬЯ И ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В.А. Гуляева

Научный руководитель профессор В.И. Осик

Аннотация. Проанализированы результаты самооценки здоровья, двигательной активности и отношения учителей физической культуры общеобразовательных школ г. Краснодара и края к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, ГТО, учитель.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО (ВФСК ГТО) призван реализовать запрос государства на объективную оценку состояния здоровья и потенциала работоспособности россиянина. Методом анонимного анкетирования изучены двигательная активность, компетентность в вопросах ЗОЖ, самооценка состояния здоровья 298 учителей ФК и их отношение к «ГТО» как средству мотивации занятий физической культурой и спортом. Показано, что ВФСК ГТО может рассматриваться в качестве инструментария оценки состояния здоровья и физической подготовленности человеческого потенциала, уровня адаптационных ресурсов и профессиональной компетенции учителей физической культуры. Установлено, что с возрастом независимо от пола существенно растет число учителей с избыточной массой тела и негативной оценкой своего здоровья, тогда как количество активно занимающихся физической культурой и спортом снижается. Более половины опрошенных не поддерживают идею «ГТО» как средство мотивации занятий ФК и спортом и отмечают отсутствие в школе системы моральной и материальной стимуляции учеников и учителей к занятиям физической культурой и спортом. Исходя из полученных данных, в содержание образовательных программ на курсах повышения квалификации учителей включены разделы о роли «ГТО» в здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательных школах. Крайне важно руководству образовательных организаций совершенствовать систему формирования личностной и социальной мотивации субъектов образовательной деятельности к систематическим занятиям физическими упражнениями и выполнять нормативы комплекса ГТО.

Литература:

1. Вишневский В.А. Проблемы формирования профессионального здоровья учителя // В.А. Вишневский, Н. Р. Усаева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. – 90-92.
2. Стрижакова О.В. Теоретические аспекты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / О.В. Стрижакова, В.А. Орлов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 3. – С. 20-22.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

А.Д. Данильченко

Научный руководитель доцент О.Г. Лызарь

Аннотация. В работе представлены данные, характеризующие особенности организации и проведения занятий с пожилыми людьми, основанные на применении упражнений аэробной направленности. Обсуждаются результаты исследования по оценке эффективности проводимых занятий с целью оптимизации физической подготовленности пожилых людей.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая подготовленность, преждевременное старение, состояние сердечно-сосудистой системы (ССС).

Физическая активность оздоровительной направленности является мощным средством улучшения физического и психического здоровья пожилых людей. В то же время, современные условия жизни предоставляют меньшие возможности для занятий двигательной активностью, что в свою очередь способствует формированию малоподвижного образа жизни и гиподинамии, являющихся причиной целого ряда соматических заболеваний, среди которых чаще всего встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы. Состояние двигательной активности и физической подготовленности большей части взрослого населения не соответствует рекомендуемым значениям [1].

В результате анализа научной литературы выявлено противоречие, суть которого заключается в том, что двигательная активность считается крайне важной деятельностью для взрослого населения, поскольку воздействует на организм лиц пожилого возраста, снижая риск преждевременного старения организма, но при этом лишь незначительная часть людей в возрасте 55-65 лет регулярно посвящают время занятиям физическими упражнениями аэробной направленности.

В процессе реализации программ физической активности для лиц пожилого возраста необходимо значительное внимание уделять построению физкультурно-оздоровительных занятий, активно использовать специальные принципы оздоровительной тренировки – соответствия физической нагрузки возможностям занимающихся, адекватности и функциональной значимости. Содержание последнего предусматривает воспроизводство функциональных задач повседневной жизни пожилых людей через занятия физическими упражнениями. Особое внимание в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий с пожилыми людьми необходимо уделять проведению аэробной разминки и заключительной части [2].

Таким образом, полученные результаты исследования и проведенный сравнительный анализ выявленных особенностей физического состояния пожилых людей позволили определить, что систематическая двигательная активности аэробной направленности, реализуемая в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста способствует повышению функциональных резервов сердечно-сосудистой системы, на фоне значительного улучшения состояния физической подготовленности как мужчин, так и женщин.

Литература:

1. Лызарь О.Г. Физкультурно-оздоровительные занятия как эффективное средство оптимизации физического состояния людей пожилого возраста /О.Г. Лызарь, В.В. Будлянский, А.Б. Медников // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – Москва. – 2018. – № 5 – С. 69-75.

2. Старение и двигательная активность: пер. с англ. / под ред. С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз. – К.: Олимп. лит., 2012. – 440 с.

СОДЕРЖАНИЕ ВОДНОГО ФИТНЕСА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ 8-10 ЛЕТ

К.О. Захарчук

Научный руководитель профессор В.И. Осик

Аннотация. В исследовании рассмотрены причины низкой общей физической подготовленности младших школьников и представлена методика водного фитнеса, включающая элементы спортивного плавания, водного поло и аквааэробики.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, фитнес, плавание.

Ключевая проблема физического воспитания детского населения Российской Федерации – низкая физическая подготовленность обучающихся к полноценной жизни. Система дополнительного образования, представленная на рынке коммерческих услуг в области физической культуры и спорта, недостаточно обеспечена научно обоснованными оздоровительными технологиями и педагогическими методиками, направленными на формирование культурного и безопасного образа жизни детей младшего школьного возраста, сохранение и укрепление их здоровья. Низкий уровень мотивации и недостаточный медико-педагогический контроль за соответствием физических нагрузок функциональному состоянию и здоровью обучающихся не обеспечивают полноценного психо-физического развития школьников и являются одной из основных причин неэффективности физического воспитания в образовательных организациях.

В исследовании, проводимом на базе фитнес-клуба X-fit Меридиан (город Краснодар), приняли участие 10 мальчиков 8-10 лет. Содержание физкультурно-спортивных занятий в экспериментальной группе было ориентировано на минимизацию социально биологических факторов риска тренировочными и не тренировочными средствами с учетом индивидуальных возможностей и способностей детей. Рискоориентированная методика физкультурно оздоровительных занятий включала в себя элементы спортивного плавания (разучивание основных стилей плавания, сдача контрольных нормативов 50 метров и 300 метров), элементы водного поло (игра и соревновательный компонент) и аквааэробика (включение в тренировочный процесс элементов аквааэробики с оборудованием).

Оценка результативности производилась методами педагогических наблюдений, физического тестирования, измерения антропометрических данных и социологических исследований, которые проводились методом анонимного анкетирования детей и их родителей.

Как показали результаты пилотных исследований, зафиксированы позитивные изменения индекса массы тела и общей физической подготовленности, и освоение тактико-технической подготовленности в плавании и водном поло.

Литература:

1. Лызарь О.Г. Совершенствование технологии формирования здоровья населения в условиях фитнес-клуба / О.Г. Лызарь, Т.В. Дорошенко // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола. – 2016. – № 28. – С. 117-122.

2. Рекомендации «круглого стола» на тему «Роль физкультуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья школьников». Утверждены решением Комитета Совета Федерации по социальной политике от «23» мая 2013 г. №3.8-09/865.

3. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Т. Лафлин. – Минск: Издательский дом: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 200 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ

А.Р. Каримова

Научный руководитель профессор Н.И. Дворкина

Аннотация. Экспериментальная группа (12 человек) в течение шести месяцев применяла в равной степени силовые и аэробные упражнения в одном тренировочном занятии (60 минут) два раза в неделю. Контрольная группа (14 человек) занималась только по программе физического воспитания в школе. В итоге в экспериментальной группе величина прироста статической выносливости составила 39,7%, гибкости – 20,4%, скоростно-силовых качеств – 14,5%, силовой выносливости – 12,8%, ловкости – 8,0% и быстроты – 4,6%; соответственно у школьников контрольной группы: статическая выносливость – 10,4%, силовая выносливость – 6,5%, ловкость – 2,6%, скоростно-силовые качества – 2,4%, быстрота 2,3% и гибкость – 2,1%. Тестирование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников 15-16 лет показало, что занятий в фитнес-клубе привело к заметному приросту за шесть месяцев этих показателей, которые оказались значительно выше, чем у сверстников из контрольной группы

Ключевые слова: Силовая и аэробная подготовка, школьники, физические качества.

Актуальность. Известны исследования, которые говорят о том, что комплексные силовые и аэробные тренировки приносят положительные результаты для молодых людей подросткового возраста как в строительстве мышечных форм, так и в развитии функциональных возможностей кардиореспираторной системы [2]. Причина такого эффекта заключается в том, что при выполнении силовых и аэробных упражнений происходят выраженные напряжения мышечных волокон в течение достаточно продолжительного времени. Следовательно, организму приходится тратить много энергии не только на восстановление исходных, но и на развитие более выраженных физических и функциональных возможностей в результате тренировки [3]. Таким образом, регулярные занятия силовыми и аэробными упражнениями способствуют формированию определенных морфологических, а также функциональных особенностей молодого организма занимающегося [1]. Однако есть ряд вопросов, на которые нет однозначных ответов. Например, как реагирует организм подростка на постоянную качественную физическую нагрузку? Какие изменения при этом происходят при развитии всех основных физических качеств? Результаты исследований, изложенные в данной статье, позволяют в какой-то мере подойти к решению данной проблемы.

Цель исследования. Выявить эффективность занятий силовым фитнесом на развитие основных физических качеств у школьников 15-16 лет.

Методика исследования. Педагогический эксперимент проходил в школе № 2 г. Краснодара в 2017/2018 учебном году. Из школьников старшего подросткового возраста (15-16 лет) были скомплектованы две группы: экспериментальная (12 человек) и контрольная группа (14 человек). Экспериментальная группа занималась два раза в неделю в тренажерном зале фитнес-клуба по программе силовой и аэробной тренировки. Продолжительность этих занятий составляет от 40 до 60 мин (соотношении двух частей было 60 и 40%). Контрольная группа занималась только по программе физического воспитания в школе – два раза в неделю на обязательных и один раз на факультативном уроке (не более чем по 40 минут).

Результаты исследования. Тестирование физической подготовленности школьников 15-16 лет показало, что из шести тестов в экспериментальной группе во всех случаях показатели прироста были достоверными, а у их сверстников – ни в одном случае. По данным показателей относительного прироста результатов данного тестирования, было

установлено, что в экспериментальной группе по его уровню места распределись следующим образом: 1 – статическая выносливость (39,7%), 2 – гибкость (20,4%), 3 – скоростно-силовые качества (14,5%), 4 – силовая выносливость (12,8%), 5 – ловкость (8,0%) и 6 место – быстрота (4,6%); соответственно у школьников контрольной группы: 1 – статическая выносливость (10,4%), 2 – силовая выносливость (6,5%), 3 – ловкость (2,6%), 4 – скоростно-силовые качества (2,4%), 5 – быстрота (2,3%) и 6-е место – гибкость (2,1%).

Тестирование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников 15-16 лет показало, что в экспериментальной группе за шесть месяцев занятия фитнесом привели к выраженному приросту результатов пробы Руфье-Диксона на 23,6%, пробы Штанге – 13,8% и пробы Генчи – на 12,7%, соответственно у их сверстников из контрольной группы: пробы Руфье-Диксона – на 6,3%, пробы Штанге на 3,7% и пробы Генчи – на 2,4%.

Вывод. Применение в равной степени силовых и аэробных упражнений в одном тренировочном занятии (не более 60 минут) и не менее двух раз в неделю позволяет достоверно повысить за шесть месяцев различные физические качества у школьников 15-16 лет. Тестирование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников 15-16 лет показало, что занятия в фитнес-клубе привели к заметному приросту за шесть месяцев этих показателей, которые оказались значительно выше, чем у их сверстников из контрольной группы.

Литература.

1. Дворкин Л.С. Силовая подготовка: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
2. Дворкина Н.И. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности / Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова // Учебное пособие. – Краснодар: ФГОУ ВО КГУФКСТ, 2018. – 174 с.
3. Дворкин Л.С. Возрастные особенности функционирования нервно-мышечной системы юных тяжелоатлетов / Н.И. Дворкина, С.В. Фомиченко, С.И. Попова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 30-32.

**УЛУЧШЕНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
ЖЕНЩИН 21-25 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ САЙКЛА****Е.В. Ключко****Научный руководитель доцент Н.И. Романенко**

Аннотация. Рассмотрен самый энергичный и популярный аэробный вид тренинга – сайкл, имитирующий гонки различной интенсивности. Эффективность данной групповой тренировки подтверждается достоверным улучшением морфофункционального состояния женщин 21-25 лет.

Ключевые слова: сайкл, женщины 21-25 лет, морфофункциональное состояние.

В настоящее время активными потребителями фитнес-услуг являются женщины, и их спрос на занятия фитнесом превосходит мужской почти в 4 раза. Сайкл – новый и полюбившийся женщинам вид аэробного тренинга в фитнес-клубах. Занятия проводятся групповым способом под контролем инструктора на стационарных велосипедах, размещающихся в специальной зоне на территории тренажерного зала [1, 2]. Сайкл относится к высокоинтервальному тренингу, где ЧСС варьируется в пределах 50-85% от ЧСС максимального. Прежде чем приступить к тренировкам необходимо пройти обследование сердечно-сосудистой системы и получить допуск врача.

В ходе экспериментальной проверки у 12 женщин 21-25 лет, занимающихся в течение 4-х месяцев сайклом в фитнес-клубе «World Class» (г. Краснодар), выявлена позитивная динамика морфофункциональных показателей, характеризующих физическую работоспособность. Аэробный характер занятия и непрерывное выполнение циклических движений позволяют регулировать ЧСС за счет сопротивления и темпа педалирования под строго регламентированный темп музыкального сопровождения, повышая аэробные способности занимающихся женщин. Возросшие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы привели к улучшению результатов в пробе Руффье от 9,6 у.е. до 5,4 у.е. ($p < 0,05$), в Гарвардском степ-тесте от 132,4 до 117,2 уд/мин ($p < 0,01$), что свидетельствует об эффективности занятий сайкл-тренингом.

Отмечено также снижение средних показателей ЧСС покоя на 8,7%, что характеризует хорошую адаптацию сердечно-сосудистой системы к аэробным нагрузкам. Достоверно улучшились значения проб с задержкой дыхания на вдохе и на выдохе на 21,5 и 19,7% соответственно. Зафиксировано снижение массы тела на 12,6% и жирового компонента на 8,9%.

Таким образом, эффективность занятий сайклом подтверждается положительной динамикой морфофункциональных показателей, характеризующих физическую работоспособность женщин 21-25 лет.

Литература:

1. Ключко Е.В. Методика повышения функционального состояния женщин 21-25 лет с использованием сайкла / Е.В. Ключко, Н.И. Романенко // Наука России: Цели и задачи. Сборник научных трудов, по материалам VII международной научно-практической конференции 10 февраля 2018 г. Екатеринбург. – Изд. НИЦ «Л-Журнал». – 2018. – С. 30-33.
2. Романенко Н.И. Теория и методика избранного вида спорта / Н.И. Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина / Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 260 с.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА СИНХРОНИСТОК 13-15 ЛЕТ

Ю.Г. Котлярова

Научный руководитель доцент Е.И. Ончукова

Аннотация. В работе описаны и раскрыты особенности тренировочного процесса средствами фитнеса с целью повышения физической подготовленности синхронисток 13-15 лет.

Ключевые слова: синхронное плавание, фитнес, физическая подготовленность, синхронистки 13-15 лет.

Синхронное плавание – относительно молодой и активно развивающийся вид спорта. Синхронное плавание по праву считается одной из самых утонченных и элегантных спортивных дисциплин. Первоначально этот вид спорта за его красоту и изящество называли «водным балетом», а самих спортсменок по сей день называют «русалочками» [1].

Построение тренировочного процесса в синхронном плавании базируется на общих педагогических и дидактических принципах и выстраивается с учетом специфических особенностей этого вида спорта [2]. Тренировочный процесс синхронного плавания очень сложен, требует максимальной сосредоточенности спортсменок, но одновременно с этим предоставляет возможность всестороннего развития и подготовки спортсменок. Также неотъемлемой частью является грамотность, профессионализм и творческая инициатива тренерского состава [1, 3].

Для повышения уровня физической подготовленности синхронисток 13-15 лет применялся тренировочный план, разработанный с учетом специфических требований данного вида спорта, а также с учетом физической подготовленности данного контингента занимающихся. Особенностью этой методики является включение в тренировочный процесс средств фитнеса.

Методика рассчитана на 4 микроцикла с определенной направленностью каждого. Недельный тренировочный план включал в себя 6 тренировок в зале, продолжительностью 90 минут и 6 тренировок на воде, продолжительностью 90 минут.

В методику включались фитнес-программы для эффективного повышения уровня физической подготовленности. Для развития силы и силовой выносливости применялись все виды силовых программ, такие как: Body Up-тренировки, нацеленные на развитие мышц верхней части тела, Body Pump-проработка основных мышечных групп при помощи облегченных силовых снарядов, Body Sculpt-силовые упражнения выполнялись в аэробном режиме, а также система Пилатес и применение силовых асан йоги. Развитие достаточно высокого уровня гибкости и подвижности в суставах достигалось с помощью применения стретчинг-программ, координационные способности совершенствовались с использованием танцевальных программ и упражнений для баланса из фитбол-аэробики.

Таким образом, средства фитнеса помогают в повышении уровня физической подготовленности, показателей силы и силовой выносливости, гибкости и координационных способностей в тренировочном процессе синхронисток 13-15 лет.

Литература:

1. Боголюбова М.С. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании / М.С. Боголюбова, Г.В. Максимова // Учебное пособие. – Москва, 2004.
2. Пигида К.С. Внутрикмандные взаимоотношения юных спортсменок, занимающихся синхронным плаванием / К.С. Пигида // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 16. – С. 62-65.
3. Романенко Н.И. Теория и методика избранного вида спорта / Н.И. Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина // Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 260 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО IV СТУПЕНИ

П.С. Лакетко

Научный руководитель профессор Л.С. Дворкин

Аннотация. В течение 6 месяцев на базе фитнес-клуба 1 раз в неделю по разработанной методике при помощи атлетических упражнений подростки готовились к выполнению нормативов комплекса ГТО. Результаты исследования показали эффективность использования специально подобранных упражнений для выполнения тех нормативов комплекса ГТО, в которых требовались проявления скоростно-силовых качеств, быстроты и гибкости.

Ключевые слова: подростки-мальчики, атлетическая гимнастика, нормативы комплекса ГТО.

Актуальность. Современная учебная программа СОШ по физической культуре не предусматривает целенаправленную подготовку значкистов ГТО на уроках по физической культуре. Поэтому учителю физической культуры приходится использовать для этой цели форму самостоятельных занятий или занятия в фитнес-клубах. Наиболее эффективными для этой подготовки могут быть упражнения атлетической гимнастики [1, 2, 3].

Цель исследования. Обосновать методику подготовки подростков 13-15 лет к выполнению норм комплекса ГТО IV ступени на основе атлетической гимнастики.

Методика исследования. В экспериментальную и контрольную группы были включены по 15 мальчиков 13-15 лет. В течение 6 месяцев на базе фитнес-клуба 1 раз в неделю по разработанной методике при помощи атлетических упражнений подростки готовились к выполнению только тех нормативов комплекса ГТО, в которых требовались проявления скоростно-силовых качеств, быстроты и гибкости. Контрольная группа занималась физической культурой по традиционной программе.

Результаты исследования. Через шесть месяцев школьники экспериментальной группы улучшили результаты бега на 60 м на 0,9 с ($P < 0,05$), а контрольной группы на 0,2 с (при $P > 0,05$); в подтягивании на высокой перекладине у мальчиков экспериментальной группы результаты выросли в 3,5 раза ($P < 0,01$), а у их сверстников – в 0,2 раза ($P > 0,05$); в наклоне туловища с прямыми ногами на 5,3 см ниже нулевой отметки, а мальчики из контрольной группы – на 4,7 см (во всех случаях недостоверно (при $P > 0,05$); мальчики экспериментальной группы увеличили свои результаты при выполнении поднимания туловища из положения лежа на спине на 14,9 раза ($P < 0,05$), в то время как их сверстники из контрольной группы только на 6,4 раза ($P > 0,05$); в прыжке в длину с места у мальчиков экспериментальной группы показатели выросли на 23,5 см ($P < 0,05$), а у их сверстников из контрольной группы – на 8,2 см ($P > 0,05$).

Выводы. Занятия атлетической гимнастикой в течение шести месяцев привели к следующим результатам. Если перед началом исследования из 15 мальчиков экспериментальной только двое достигли уровня серебряного и четыре – бронзового значка, то через 6 месяцев: трое достигли уровня золотого значка, пять – серебряного и шесть бронзового значка. В контрольной группе из 15 мальчиков перед началом исследования нормативы комплекса ГТО сумели выполнить 1 – на серебряный 5 – на бронзовый значок, то в конце исследования соответственно: 1 – на золотой, 4 – на серебряный и 6 – на бронзовый значок.

Литература:

1. Дворкина Н.И. Подготовка подростков к сдаче норм комплекса ГТО на основе атлетической гимнастики // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и

спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. – 2018. – С. 396-401.

2. Ончукова Е.И. Использование рекреационных занятий функциональной тренировкой с учащимися 16-17 лет для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / Е.И. Ончукова, О.С.Трофимова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 182-183.

3. Трофимова О.С. Основы спортивно-оздоровительного мониторинга / О.С. Трофимова // Учебно-методическое пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 102 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИЦ 13-15 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО IV СТУПЕНИ

П.С. Лакетко

Научный руководитель профессор Л.С. Дворкин

Аннотация. В работе решалась проблема использования наиболее доступных средств и методов занятий атлетической гимнастикой в учебном процессе школьниц 13-15 лет. Было выявлено, что данная подготовка школьниц 13-15 лет позволяет ускорить процесс развития силы и скоростно-силовых качеств, которые являются определяющими при сдаче целого ряда норм комплекса ГТО IV ступени.

Ключевые слова: школьницы 13-15 лет, атлетическая гимнастика, нормативы комплекса ГТО.

Актуальность. Накопленный на протяжении многих лет опыт использования занятий атлетической гимнастики в условиях образовательной школы [2], главным образом для мальчиков, позволяет применить данную методику и ее средства для подготовки девочек к сдаче норм комплекса ГТО. Данная проблема дает основания проверить ее на примере использования наиболее доступных средств и методов занятий атлетической гимнастикой в учебном процессе школьниц 13-15 лет для их выполнения норм ГТО IV ступени [1, 3].

Цель исследования. Разработать содержание атлетической подготовки школьниц 13-15 лет к выполнению норм комплекса ГТО IV ступени.

Методика исследования. В экспериментальную и контрольную группы были включены по их согласию по 15 девочек 13-15 лет, набранных из различных классов. Педагогический эксперимент длился 6 месяцев на базе фитнес-клуба 1 раз в неделю. Для девочек экспериментальной группы была разработана программа атлетической подготовки с уклоном на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты и гибкости (таблица 1). Контрольная группа занималась физической культурой по традиционной программе.

Таблица 1

Пример дозирования атлетических упражнений при подготовке
школьниц 13-15 лет к выполнению норм комплекса ГТО IV ступени

Упражнения	Величина нагрузки по двухмесячным циклам		
	1-2 месяца	3-4 месяца	5-6 месяцев
Жим ногами, лежа на наклонной скамье	40% веса тела (8-10 раз, 3 под.)	50% веса тела (8-10 раз, 4 под.)	60% веса тела (8-10 раз 4 под.)
Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье	40% от веса тела (5-6 раз, 3 под.)	50% от веса тела (5-6 раз, 3 под.)	60% от веса тела (5-6 раз, 3 под.)
Удержание груза напряжением мышц брюшного пресса.	Без груза, 4-5 с с задержкой дыхания, 2 подхода	Без груза, 4-6 с с задержкой дыхания, 2 подхода	Груза 1 кг, 4-5 с с задержкой дыхания, 2 подхода

Результаты исследования. Атлетическая подготовка школьниц 13-15 лет позволяет ускорить процесс развития силы и скоростно-силовых качеств, которые являются определяющими при сдаче целого ряда норм комплекса ГТО IV ступени (бег 60 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места, наклон). У девочек экспериментальной группы самый высокий относительный показатель прироста результатов был при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (64,4%), 2 место – наклоны из положения стоя (60,5%), 3 место – поднимание туловища из положения, лежа на спине (55,0%), 4 место – прыжок в длину с места (13,6%) и 5 место – бег на 60 м (5,7%). Соответственно у девочек 13-15 лет контрольной группы: 1 – наклоны из положения, стоя

(51,3%), 2 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (22%), 3 – поднимание туловища из положения, лежа на спине (21,5%), 4 – прыжок в длину с места (4,6%) и 5 место – бег на 60 м (0,9%).

Выводы. Занятия атлетической гимнастикой в течение шести месяцев привели к следующим результатам. Если перед началом исследования у девочек экспериментальной группы из 15 человек: лишь одна достигла уровня серебряного и три – бронзового значка, то через шесть месяцев соответственно: одна – золотого, четыре – серебряного и 7 бронзового значка.

Литература:

1. Дворкина Н.И. Подготовка подростков к сдаче норм комплекса ГТО на основе атлетической гимнастики // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. – 2018. – С. 396-401.

2. Новаковский С.В. Теория и методология базовой физической подготовки детей и подростков / С.В. Новаковский, Л.С. Дворкин // Том 2. Базовая физическая подготовка детей и подростков в различных видах спорта. – Краснодар: Неоглори, 2011. – С. 398-517.

3. Трофимова О.С. Основы спортивно-оздоровительного мониторинга / О.С. Трофимова // Учебно-методическое пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 102 с.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПЛАНИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

М.А. Маринович

Научный руководитель доцент О.С. Трофимова

Аннотация. В работе представлены особенности организации планирования занятий оздоровительной направленности с женщинами первого зрелого возраста.

Ключевые слова: планирование, овариально-менструальный цикл, оздоровительные занятия, женщины первого зрелого возраста.

На сегодняшний день существует множество подходов к планированию процесса физического воспитания с женщинами первого зрелого возраста. Но все они, как правило, разрабатываются по общим принципам.

Как утверждает ряд авторов [1, 2], специфические свойства организма женщины, в частности морфофункциональные, психологические, требуют своеобразного подхода при планировании занятий оздоровительной направленности. Женщинам свойственна высокая способность к переработке речевой информации, словесно-аналитическая стратегия решений и высокая степень речевой регуляции движений. В процессе их обучения физическим упражнениям, для увеличения эффективности занятий, рекомендуется делать акцент на методе рассказа. Выявлено, что объяснение, вербальный анализ движений, доведение до сознания их отдельных элементов, объяснение ошибок значительно ускоряют освоение техники физических упражнений и, в дальнейшем, формирование двигательных навыков.

При выборе средств и методов физической культуры важнейшим аспектом при планировании занятий оздоровительной направленности является учет особенностей функционирования репродуктивной системы. При планировании занятий оздоровительной направленности следует учитывать, в первую очередь, естественные физиологические изменения организма женщин в различные фазы овариально-менструального цикла, к которым относится не только изменение концентрации гормонов в крови, но и снижение физической и умственной работоспособности, повышение энергозатрат, снижение количества эритроцитов и гемоглобина [3].

Организация занятий оздоровительной направленности с женщинами зрелого возраста требует постоянного контроля объема и интенсивности физических нагрузок в зависимости от их общего физического состояния и протекания индивидуальных физиологических процессов в репродуктивной системе, то есть и при учете овуляторно-менструального цикла.

Таким образом, мы полагаем, что при планировании занятий оздоровительной направленности с женщинами первого зрелого возраста следует учитывать морфофункциональные, психологические свойства организма женщин первого зрелого возраста, адаптационные возможности организма к физическим нагрузкам обусловленными, в большей степени фазами овариально-менструального цикла.

Литература:

1. Дворкина Н.И. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности / Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова // Учебное пособие. – Краснодар: ФГОУ ВО КГУФКСТ, 2018. – 174 с.
2. Караулова Л.К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л. К. Караулова. – М. : ИНФРА-М, 2017. – 336 с.
3. Трофимова О.С. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 25-35 лет в процессе занятий фитнесом / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова // Проблемы современного педагогического образования: Педагогика и психология. – 2018. – № 59. – Ч. 4. – С. 284-289.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В ПРОЦЕССЕ
ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ 45-50 ЛЕТ**

М.А. Маринович, В.В. Фоменко

Научный руководитель доцент О.С. Трофимова

Аннотация. В работе дана характеристика системы Пилатес как эффективного средства использования в оздоровительных занятиях с женщинами 45-50 лет.

Ключевые слова: женщины 45-50 лет, система Пилатес, психическое состояние, техника дыхания.

В настоящее время прослеживается динамика снижения уровня здоровья женщин, особенно 45-50-летнего возраста. Эта тенденция связана, в первую очередь, с образом жизни, который сопровождается сниженной двигательной активностью, неправильным питанием, постоянными стрессами. Наибольшую роль в решении этой проблемы отводят различным видам оздоровительной физической культуры, в частности многообразным фитнес-программам, которые способны удовлетворить потребности различных групп населения. На сегодняшний день существует порядка 200 видов фитнес - программ, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья [1]. В последнее время особым спросом пользуются программы, основанные на неразрывной связи тела и сознания, так называемый ментальный фитнес. Одной из таких программ является система Пилатес, созданная в начале прошлого столетия немецким врачом Джозефом Пилатесом. На момент создания она включала в себя 34 упражнения статодинамического характера, но со временем была модернизирована и на сегодняшний день насчитывает около 500 упражнений и их модификации. Дж. Пилатес утверждал, что выполнение упражнений без соблюдения принципов не принесет никакой пользы и нужно предельно концентрировать внимание на выполнении какого-либо упражнения, которые выполняются без пауз и остановок [3].

Особенностью данной системы является предложенная Дж. Пилатесом техника дыхания. Она предусматривает выполнение глубокого вдоха, при этом мышцы брюшного пресса находятся в постоянном напряжении. Такое дыхание способствует активизации нижних долей легких, которые в обычной жизни зачастую не задействованы, тем самым улучшая кровоснабжение всех органов и тканей.

Помимо положительного влияния на физические аспекты организма, нельзя не отметить заметное положительное влияние на психическое состояние занимающихся [2]. У людей, практикующих систему Пилатес, отмечается повышение настроения, уровень стрессоустойчивости становится выше, увеличивается работоспособность, это в свою очередь говорит о том, что занятия по системе Пилатес благоприятно воздействует не только на физическое состояние организма, но и на психическое здоровье человека.

Литература:

1. Буркова О.В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста [Текст]: дис. ... канд. пед. наук /О.В. Буркова. – Москва, 2008. – 217 с.
2. Романенко Н.И. Теория и методика избранного вида спорта / Н.И. Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина // Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 260 с.
3. Трофимова О.С. Применение средств Пилатеса на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – С. 198-200.

СИСТЕМА ПИЛАТЕС КАК СПОСОБ ОБРЕТЕНИЯ МЫШЕЧНОГО И ПСИХИЧЕСКОГО БАЛАНСА

Д.О. Михайлюк

Научный руководитель доцент Н.И. Романенко

Аннотация. Раскрыто востребованное психорегулирующее направление фитнеса – система Пилатес в целях коррекции психоэмоционального состояния. Выделена особенность использования принципов системы – осознанный контроль над мышечным напряжением.

Ключевые слова: психосоматические расстройства, направление, «Body and Mind» система Пилатес, принципы системы Пилатес.

По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 году список факторов, нарушающих трудоспособность взрослого населения, будет дополнен депрессивными и психическими расстройствами. Невроз, хроническое подавленное состояние, психосоматическое расстройство можно диагностировать у каждого третьего россиянина. Динамика их роста прогнозирует, что к 2020 году случаи психических расстройств обойдут по численности заболевания сердечно-сосудистой системы. По мнению специалистов, остановить этот процесс возможно посредством применения физических упражнений из психорегулирующего направления фитнеса «Body and Mind» - системы Пилатес. Автор системы Джозеф Пилатес наряду с физическими упражнениями создал принципы, которые позволяют сосредотачиваться на их выполнении, осознавать целостность тела и разума [2].

Главным принципом, на котором построена система, является «централизация». Джозеф Пилатес считал, что создание сильных мышц нижней части спины, брюшного пресса, мышц бедер и ягодиц будет способствовать поддержанию всего позвоночного столба. И именно от этого «центра силы» идет вся энергия, координирующая движения рук и ног без излишнего напряжения. При выполнении упражнений необходима «концентрация» над физическими и мыслительными процессами для повышения качества выполнения упражнений. Без концентрации упражнения теряют форму и свое назначение [1]. В систему Пилатес автор включил реберное дыхание, наполняющее кислородом верхние и средние отделы легких, что способствует большему раскрытию альвеол.

Занимаясь по системе Пилатес, повышается степень самоконтроля, что является одним из главных аспектов в лечении психологических расстройств, человек контролирует свои мышцы, дыхание, а также свою волю, внешние обстоятельства и степень своего противостояния им.

Литература:

1. Маринович М.А. Влияние занятий по системе Пилатес на физическое состояние женщин 40-45 лет / М.А. Маринович, О.С. Трофимова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа 2018. – С. 170-171.
2. Чудная Ю.А. Использование современного оборудования в системе Пилатес / Ю.А.Чудная, Н.И. Романенко // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа 2018. – Часть 2. – С. 193.

К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

Я.А. Никитина

Научный руководитель профессор С.А. Хазова

Аннотация. С увеличением пенсионного возраста возникает вопрос о продлении активной жизни женщин. Индивидуальный подход к занятиям оздоровительной физической культурой позволит повысить уровень физического состояния.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, женщины предпенсионного возраста, индивидуальные особенности, физическое состояние.

В связи с проведением пенсионной реформы и подписанным Президентом законом №350-ФЗ от 3.10.2018 года в ряде законодательных актов было закреплено новое понятие «предпенсионный возраст», который устанавливается за 5 лет до выхода на пенсию по старости или выслуге лет. Известно, что в этот период жизни занятия физическими упражнениями становятся проблематичными. Состояние здоровья и функциональное состояние организма требуют снижения интенсивности физических нагрузок. В 55-60 лет организм женщин не подвергался негативным воздействиям трудовой деятельности, а сегодня существенно проблема сохранения здоровья данной группы населения, усугубляющаяся продолжающейся трудовой активностью. Однако дефицит двигательной активности весьма неблагоприятно сказывается на физическом состоянии людей, но и простое повышение двигательного режима может нанести ущерб здоровью. Поэтому необходим индивидуальный подход и организация двигательной активности с учетом возрастных особенностей, уровня физической подготовленности, инволюционных изменений, происходящих в организме женщин предпенсионного возраста [1].

В возрасте 55-60 лет традиционно используются такие же средства физического воспитания, как и во втором периоде зрелого возраста 36-55 лет. Однако научные исследования свидетельствуют о том, что предпочтительнее выбирать гигиенические и естественно средовые факторы, а также физические упражнения, которые предъявляют сравнительно невысокие требования к организму и технически легко могут быть выполнены [2]. Методически правильно построенные занятия позволят ориентировано воздействовать на различные мышечные группы (мышцы спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей), тем самым оказывать положительное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата. Также они способствуют поддержанию должного уровня физических качеств [3].

Мы предполагаем, что рациональная организация занятий оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста, построенная на основе учета индивидуальных особенностей здоровья, физического развития и физической подготовленности, а также индивидуальных интересов и потребностей, позволит снизить риск возникновения не инфекционных заболеваний, повысить уровень физического состояния, а главное способствует продлению активной жизнедеятельности женщин предпенсионного возраста.

Литература:

1. Хазова С.А. Подготовка специалистов к физкультурно-рекреационной деятельности / С.А. Хазова, А.К. Хашханок. – Майкоп: Глобус, 2009. – 47 с.
2. Романенко Н.И. Дозирование физической нагрузки лиц пожилого возраста // Материалы науч. и научно-метод. конфер. профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ / Н.И. Романенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 194.
3. Трофимова О.С. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 25-35 лет в процессе занятий фитнесом / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова //

Проблемы современного педагогического образования: педагогика и психология. – 2018. –
Выпуск 59, ч. 4. – С. 284-289.

МОТИВАЦИЯ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ВЕЛНЕСОМ

Н.А. Сенцова

Научный руководитель доцент Н.И. Романенко

Аннотация. В исследовании раскрыто значение системы велнес в оздоровлении населения. Занятия по данной системе не только развивают физические качества, но и нацеливают на ведение здорового образа жизни.

Ключевые слова: велнес, женщины, мотивация, здоровье.

Велнес (англ. Wellness, от «bewell» – «хорошее самочувствие» или «благополучие») – это идеология здорового образа жизнедеятельности, нацеленная на гармонизацию состояния персоны и базирующаяся на соединении физического и ментального здоровья, здорового питания, оптимистичного отношения к процессу жизни и ухода за собой, целесообразных двигательных нагрузок, а так же табу на вредные привычки [1].

Велнес, как целостная система, содержит в себе такое понятие, как фитнес, так как является определением более широкого плана. Данная концепция подразумевает целостное применение фундаментальных методик оздоровления, которые строятся на основе функционального тренинга, реабилитационных программ, диетологии, SPA-процедур, поддержания психологического благополучия и др.

Конкретно такое сочетание сбалансированного питания, умеренной физической активности и расслабляющих процедур обеспечивает максимально положительное оздоравливающее воздействие на организм в целом. В результате чего происходит восстановление и поддержание душевного баланса.

Преобладающей частью потребителей услуг системы велнес являются женщины в возрасте 30-40 лет. Основу мотивационной сферы их составляют потребности, мотивы и цели. Мотивационно-ценностная составляющая отображает благоприятное отношение к физическому развитию, сформированную необходимость в ней, базу знаний, интересов, убеждений, которые организуют и направляют волевые усилия индивида, а также формируют нацеленность на ведение здорового образа жизни и стремление к самосовершенствованию [2].

Таким образом, можно сделать вывод, что критерий систематичности посещаемости и длительности занятий важен со всех сторон. Следует учитывать, что приверженность к двигательной активности в основном зависит от личностных качеств индивида, а также – от понимания процессов, происходящих в организме, значимость которых часто мотивирует женщин к применению различных средств, помогающих решить те или иные задачи и цели.

Литература:

1. Егорова С.А. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре / С.А. Егорова, Т.В. Бакшева. – Ставрополь: СКФУ, 2016. – 107 с.
2. Филимонова О.С. Современные физкультурно-оздоровительные технологии / О.С. Филимонова, Н.И. Романенко / Учебно-методическое пособие. – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2017. – 108 с.

ТХЭКВОНДО КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЕ

А. Р. Таймазов

Научный руководитель профессор В. И. Осик

Аннотация. Представлены результаты исследования по разработке и внедрению инновационной образовательной программы физического воспитания обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья. Показана эффективность спортизации физического воспитания юношей, имеющих отклонения в костно-мышечной системе, занимающихся тхэквондо.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, тхэквондо, физическая культура.

В настоящее время одним из самых популярных и эффективных средств физической культуры, спорта и двигательной рекреации детей и молодежи является тхэквондо. Спортсмены-тхэквондисты Российской Федерации регулярно принимают участие во всех турнирах, проводимых Всемирной федерацией тхэквондо, Европейским союзом тхэквондо, а с 2000 года – в Олимпийских играх [1 с. 4-8; 2, с. 13].

Исследования ряда ученых показали спортивно-оздоровительную направленность занятий этим видом спорта, что позволило отнести его к инновационным здоровьесберегающим технологиям, направленным на повышение результативности физического воспитания детей и молодежи.

Целью исследования явилась разработка и экспериментальное обоснование методики тренировочных занятий тхэквондо юношей, имеющих выраженные отклонения опорно-двигательного аппарата, направленной на повышение общей физической подготовленности.

В эксперименте приняли участие 16 юношей в возрасте от 16-18 лет, имеющих плоскостопие, сколиозы, лордозы, кифозы, плоскую спину и др.

В содержание учебно-тренировочных занятий юных тхэквондистов экспериментальной группы включались элементы древнекорейской гимнастики таньчжон хоуп. Предлагаемые упражнения из системы таньчжон хоуп были просты и доступны для формирования специальных двигательных навыков в этом виде спорта. В отличие от других восточно-оздоровительных систем они не требовали высокой общей физической подготовленности и постоянной концентрации внимания занимающегося [3, с. 70].

Сравнительный анализ показателей уровня общей физической подготовленности и кардиореспираторной выносливости тхэквондистов, принявших участие в исследовании, позволил заключить, что у юношей экспериментальной группы большинство средних величин изучаемых параметров достоверно превосходят аналогичные в контрольной группе ($P < 0,05$). Недостоверные изменения были отмечены при характеристике показателя частоты дыхания ($P > 0,06$).

Результаты исследований позволяют резюмировать, что разработанная инновационная методика тренировочных занятий тхэквондо с юношами, имеющими отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, способствует повышению эффективности физического воспитания занимающихся, укреплению их здоровья, формированию культурного и безопасного образа жизни и может быть рекомендована учителям ФК, педагогам дополнительного образования и тренерам при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Литература:

1. Ким В.В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В.В. Ким, Р.Х. Аминов, Г.С. Хам // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 41-45.

2. Ким Су Тхэквондо: Ча Ен Рю – естественный путь / С. Ким, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2016. – 480 с.
3. Таймазов А.Р. Тхэквондо как средство реабилитации лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. – Краснодар, 2017. – 70 с.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА

А.С. Хвостова

Научный руководитель доцент Е.И. Ончукова

Аннотация. В работе представлены особенности занятий баскетболом с применением средств фитнеса.

Ключевые слова: баскетбол, виды аэробики, средства фитнеса.

На сегодняшний день занятия баскетболом считаются популярными среди подростков и молодежи.

Данный вид спорта имеет разнообразные возможности в формировании здоровья, так как обладает большим количеством двигательных действий, таких как: бег, прыжки, броски и передачи мяча [2]. Все эти движения выполняются в постоянной контактной борьбе с противником, что делает его особенно зрелищным и привлекательным.

Известно, что баскетбол – это игра высокой интенсивности где главными физическими качествами являются выносливость, быстрота и координационные способности. В настоящее время существует более 150 видов фитнес-программ, которые направлены не только на сохранение и укрепление здоровья, но и на повышение уровня физического состояния занимающихся. Изучив литературу по фитнесу, было выявлено, что наиболее эффективным средством развития физических качеств является аэробика [2, 3]. Она доказала свою эффективность во многих видах спорта: футбол, фигурное катание, бокс и другие. Однако научно обоснованной методики использования аэробики на занятиях баскетболом нет [1].

Аэробика – это комплекс физических упражнений, выполняемых под музыку. Разновидностей аэробики очень много: базовая аэробика, аэробика с оборудованием (степ, слайд, фитбол), танцевальная аэробика (латино, джаз, франк, хип-хоп, зумба), с элементами боевых искусств (тай-бо, тай-чи ки-бо), аквааэробика, сайкл. Внедрение занятий аэробной направленности в тренировочный процесс баскетболистов способствует всестороннему физическому развитию.

Обучение баскетболистов на начальном этапе специализации средствами аэробики способствует росту игровой результативности занимающихся, увеличению интенсивности нагрузки. К тому же, использование музыкального сопровождения на занятиях повышает эмоциональный фон баскетболистов, подавляет утомление, что способствует увеличению работоспособности на протяжении длительного времени.

Следовательно, целесообразным является применение средств фитнеса в тренировочном процессе баскетболистов разного уровня спортивного мастерства.

Литература:

1. Белобородова А.Н. Особенности влияния рекреационных занятий баскетболом на школьников-подростков / А.Н. Белобородова, Е.И. Ончукова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – С. 159-160.
2. Гайворонская А.А. Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Гайворонская. – Волгоград, 2009. – 20 с.
3. Трофимова О.С. Основы спортивно-оздоровительного мониторинга / О.С. Трофимова // Учебно-методические пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 102 с.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

М.В. Черова

Научный руководитель доцент Е.И. Ончукова

Аннотация. В работе представлены особенности содержания занятий со старшеклассницами, имеющими избыточную массу тела.

Ключевые слова: избыточная масса тела, силовые занятия, фитнес, старшеклассницы.

На сегодняшний день проблема избыточного веса у подрастающего поколения является весьма актуальной. Полнота вызывает у учащихся большое количество проблем. Кроме того, что избыточная масса тела чаще всего усиливается с возрастом, она также является основной причиной детской гипертонии, увеличивается риск развития различных заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует увеличению давления на суставы, понижает самооценку и влияет на взаимоотношения со сверстниками. Ряд авторов [2] считает, что наиболее серьезными последствиями избыточной массы тела являются проблемы психологического и социального характера.

Избыточная масса тела зачастую приводит к ожирению. Накопление жировой ткани в организме это не только визуальный дефект, но и проблема, связанная с нарушениями во многих органах и системах организма. Также избыточная масса тела ускоряет процессы старения организма, ухудшает качество жизни и снижает мотивацию к дальнейшим жизненным целям [1]. Из-за усиленной подготовки к сдаче экзаменов у школьников снижается мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Следовательно, у большинства учеников снижается общая двигательная активность, развиваются различные нарушения опорно-двигательного аппарата из-за длительного сидения за письменным столом, наступает гиподинамия с вытекающими из нее последствиями.

При составлении содержания занятий необходимо учитывать пол, возраст и уровень физической подготовленности занимающихся, особенности их развития, уровень мотивации к занятиям физической активностью и параметры физического развития, такие как обхватные объемы тела и его компонентный состав [3].

Мы полагаем, что использование силовой тренировки у девушек будет способствовать снижению индекса их массы тела, укреплению мышечного корсета, улучшению работы внутренних органов, а также улучшению общего самочувствия.

В связи с этим рекомендуется включать в содержание занятий современных школьников инновационные фитнес-программы с целью повышения мотивации учащихся к физкультурно-оздоровительным занятиям и привлечения большего количества занимающихся к дополнительным внеурочным занятиям физической культурой.

Литература:

1. Дворкина Н.И. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности / Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова // Учебное пособие. – Краснодар: ФГОУ ВО КГУФКСТ, 2018. – 174 с.
2. Романенко Н.И. Теория и методика избранного вида спорта / Н.И. Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина // Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 260 с.
3. Трофимова О.С. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 25-35 лет в процессе занятий фитнесом / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова // Проблемы современного педагогического образования: Педагогика и психология. – Ялта: 2018. – № 59. – Ч. 4. – С. 284-289.

**ВСЕСТОРОННЯЯ АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ
СРЕДНИХ КЛАССОВ НА ОСНОВЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ****К. Чумарова****Научный руководитель профессор Н.И. Дворкина**

Аннотация. Экспериментальная группа (12 мальчиков) осуществляла общую физическую подготовку с использованием круговой тренировки на основе упражнений атлетического характера (два раза в неделю во внеурочное время и два раза – на уроках по физической культуре), а их сверстники из контрольной группы (14 мальчиков) использовали урочные и внеурочные формы занятий в том же объеме. Занятия в течение учебного года показали, что в экспериментальной группе из шести тестов в пяти были получены достоверные результаты прироста, которые позволяют говорить о том, что круговая тренировка является эффективной.

Ключевые слова: подростки, атлетическая гимнастика, круговая тренировка, силовые и скоростно-силовые показатели.

Актуальность. Актуальность работы заключается в том, что одним из важнейших физических качеств является сила, поэтому ее развитию в подростковом возрасте следует уделять исключительно много внимания [1]. Круговая тренировка представляет собой такой режим тренировок, при котором упражнения выполняются друг за другом по одному подходу [3]. Такая тренировка способствует силовой выносливости и поэтому особенно рекомендуется для начинающих атлетов. Круговая тренировка является неотъемлемой составной частью сбалансированной физической нагрузки, включающей в себя аэробные упражнения и развивающий гибкость [2].

Цель исследования. Разработать и обосновать методику силовой подготовки школьников 14-15 лет на основе круговой тренировки.

Методика исследования. Методика круговой тренировки состоит из нескольких 15-минутных комплексов. Новички вначале осваивают первую сессию (круг), а если она покажется легкой, то ее повторяют от 2 до 3 раз. Общий объем тренировочного времени составляет 50-55 минут. Школьники экспериментальной группы тренировались два раза в неделю во внеурочное время и два раза – на уроках по физической культуре. Школьники контрольной группы (14 мальчиков 8-9 классов) использовали урочные и внеурочные формы занятий в том же объеме, что и их сверстники из экспериментальной группы, но только с учетом программы по физическому воспитанию для школьников средних классов.

Результаты исследования. Для оценки скоростно-силовых качеств школьников был использован тест – бег на 60 м. В конце учебного года результат в этом тесте у школьников экспериментальной группы увеличились с $9,6 \pm 0,05$ до $8,9 \pm 0,04$ с ($P < 0,05$), а у школьников контрольной группы – $9,5 \pm 0,04$ до $9,1 \pm 0,07$ с ($P < 0,05$); соответственно при выполнении поднимания туловища из положения лежа на спине за минуту школьники экспериментальной группы увеличили свои результаты с $35,2 \pm 1,9$ до $42,3 \pm 2,4$ раза ($P < 0,05$), а их сверстники из контрольной группы - с $34,1 \pm 1,7$ до $36,5 \pm 2,1$ раза ($P > 0,05$); в прыжке в длину с места – с $173,4 \pm 9,5$ до $198,3 \pm 8,9$ см ($P < 0,05$), а их сверстники – с $174,3 \pm 8,6$ до $181,4 \pm 8,7$ см ($P > 0,05$); в метании набивного мяча весом 150 г – с $32,5 \pm 2,1$ до $44,3 \pm 2,2$ м ($P < 0,05$), а у их сверстников – с $31,1 \pm 2,3$ до $44,3 \pm 2,2$ м ($P < 0,05$). И, наконец, в шестом тесте – в челночном беге 10x10 м школьники из экспериментальной группы улучшили свои результаты с $30,3 \pm 1,6$ до $26,3 \pm 1,3$ с ($P > 0,05$), а их сверстники – с $31,3 \pm 1,5$ до $30,2 \pm 1,8$ с ($P > 0,05$).

Выводы. Разработка содержания круговой тренировки школьников 14-15 лет с использованием специально подобранных атлетических упражнений позволяет за

относительно короткое время добиться высокого уровня прироста силовых и скоростно-силовых качеств.

Литература:

4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Дону: Феникс, 2001. – 384 с.

5. Дворкин Л.С. Силовая подготовка: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

6. Романенко Н.И. Теория и методика избранного вида спорта / Н.И. Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина // Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 260 с.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОГО МЕТОДА ЗАНЯТИЙ
АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ
ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ**

К. Чумарова

Научный руководитель профессор Н.И. Дворкина

Аннотация. Экспериментальная группа (12 мальчиков) осуществляла общую физическую подготовку с использованием круговой тренировки на основе упражнений атлетического характера (два раза в неделю во внеучебное время и два раза – на уроках по физической культуре), а их сверстники из контрольной группы (14 мальчиков) использовали урочные и внеурочные формы занятий в том же объеме. Занятия в течение учебного года показали, что в экспериментальной группе из шести тестов в пяти были получены достоверные результаты прироста, которые позволяют говорить о том, что круговая тренировка является эффективной.

Ключевые слова: подростки, атлетическая гимнастика, круговая тренировка, силовые и скоростно-силовые показатели.

Актуальность. Силовая подготовка имеет важное значение для успешной спортивной тренировки в подростковом возрасте. В специальной литературе высказываются мнения в пользу необходимости максимально возможного использования подросткового периода для развития силы и силовых способностей, а также для сбалансированного развития физического потенциала подростка [1, 3]. Результаты исследований тренировочных и соревновательных упражнений и нагрузок заставили специалистов подойти к этой проблеме с учетом, прежде всего того, какие упражнения выполняют учащиеся и на что они воздействуют [2]. Однако мы не можем говорить о том, что проблема круговой тренировки в силовой подготовке подростков решена окончательно.

Цель исследования. Выявить эффективность занятий атлетической гимнастикой на основе круговой метода тренировки подростков 14-15 лет.

Методика исследования. В исследовании (в течение учебного года) принимали участие две группы мальчиков – школьник 8-9 классов. Экспериментальная группа (12 мальчиков) осуществляла общую физическую подготовку с использованием круговой тренировки на основе упражнений атлетического характера (два раза в неделю во внеучебное время и два раза – на уроках по физической культуре), а их сверстники из контрольной группы (14 мальчиков) использовали урочные и внеурочные формы занятий в том же объеме.

Результаты исследования. За учебный год школьники из экспериментальной группы из шести силовых тестов в четырех достоверно увеличили свои исходные результаты, а их сверстники из контрольной группы – только в одном тесте. Через год результаты тестирования кардинально изменились в пользу школьников экспериментальной группы. Так, из шести тестов школьники экспериментальной группы достоверно превзошли своих сверстников из контрольной группы при $P < 0,05$, а в остальных трех (это относится к динамометрическим измерениям) – недостоверно при $P > 0,05$. Следовательно, силовая подготовка с применением кругового метода тренировки привела к более выраженному приросту различных силовых показателей и в целом к развитию силовых качеств школьников 14-15 лет по отношению к традиционным занятиям по ОФП. В экспериментальной группе из шести скоростно-силовых тестов в пяти были получены достоверные результаты прироста, которые говорят о том, что круговая тренировка является эффективной. В то же время круговая тренировка не все задачи смогла решить. Так, только по первым трем тестам школьники экспериментальной группы достоверно превзошли своих сверстников из контрольной группы.

Выводы. В целом в экспериментальной группе из шести тестов в пяти были получены достоверные результаты прироста, которые говорят о том, что круговая тренировка является эффективной.

Литература:

1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
2. Дворкин Л.С. Силовая подготовка: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
3. Трофимова О.С. Основы спортивно-оздоровительного мониторинга: учебно-методическое пособие / О.С. Трофимова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 102 с.

УДК379.8

ПОКУПАТЕЛЬСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ МИЛЛЕНИАЛОВ

М.А. Александрова, В.К. Косивченко

Научный руководитель доцент Е.П. Гетман

Аннотация. В работе изучается покупательское поведение современной молодежи, так называемых миллениалов. Делается вывод об их отношении к выбору товаров и услуг, поиску смыслов и жизненных ценностей, которые своеобразным образом проявляются в их потребительском поведении.

Ключевые слова: молодежь, миллениалы, поколение Y, потребительское поведение, поколение «next», эхо-бумеры.

В современном мире все чаще можно услышать такое понятие, как «миллениал». Данный термин относится к поколению родившихся в конце восьмидесятых-начале девяностых. Авторами данного термина считаются У. Штраус и Н. Хоув. Согласно их представлению, молодежь, родившаяся в эпоху «распада», унаследовала определенный психотип судьбы. Характерными особенностями данного поколения являются особая реакция на современную экономику, вовлеченность в СМИ и в цифровые технологии, а также своеобразное отношение к образованию (2). Явная и самая главная отличительная черта миллениалов – это достижение своих личных целей. Поколение «next» становится основной экономической силой – и как вовлеченные в трудовую деятельность, и как потребители разнообразных товаров и услуг.

Из ряда проблем, свойственных поколению «эхо-бумеров», выделяют то, что они находятся в постоянном беспокойстве по поводу своей финансовой устойчивости. Это вызвано последствиями кризисных периодов в российской экономике, отсутствием стабильной экономической обстановки и рядом других факторов. Однако им не свойственна привычка к сбережению, этот сегмент, напротив, характеризуется расточительностью. Что касается предпочтений по работе, то им свойственно желание к самостоятельному выбору времени и графику своей трудовой деятельности, большинство предпочитает работать на «удаление», в онлайн-режиме.

Также следует отметить, что по покупательной способности большое значение в экономике специалистами отводится возрастной группе от 18 до 30 лет. Из этого следует, что, несмотря на финансовые трудности, миллениалы готовы тратить больше, чем предыдущие поколения. Они не боятся распрощаться со значительной суммой, если покупка обеспечит им комфорт и сразу даст свой результат. Именно потому, что они имеют такие ценности, как свобода (передвижения, выбора), стремление к саморазвитию (образование, искусство), они и приобретают соответствующие товары: не стационарный компьютер, а портативный ноутбук, не собственное жилье, а его аренда (1). Это в свою очередь и помогает приспособиться поколению Y к стремительному, динамичному темпу жизни.

Таким образом, особенности поведения анализируемого сегмента современной молодежи – миллениалов лежат в плоскости как их образа жизни, так и отношения к социально-экономическим процессам, которое проявляется в особенностях потребительского поведения.

Литература:

1. <https://rusability.ru/infographics/millennialy-pokupatelskoe-povedenie-infografika/>
2. <http://kak-bog.ru/millennialy-kto-takie-i-kakie-ih-harakternye-osobennosti>

ИМИДЖ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

В.С. Белушенко

Научный руководитель доцент С.С. Воеводина

Аннотация. В публикации представлено использование имиджа для деятельности спортивной организации.

Ключевые слова: имидж, спортивная организация, спортивный вуз.

Имидж в переводе с английского означает образ. Следовательно, имидж организации – это образ компании, складывающийся в общественном и индивидуальном сознании средствами массовой коммуникации, оказывающими психическое влияние, направленное на формирование доверия потенциальных потребителей.

В целом принято считать, что в понятие «имидж» входит не только внешний вид организации, но и ее история, внутренняя культура, а также отношение общественности к данной компании. При этом следует отметить, что положительный имидж, являющийся одним из значимых факторов финансового успеха, зависит от конкурентоспособности данной организации и потребует от руководства длительной и сложной работы, сфокусированной на оригинальности и точной направленности компании, что позволит ей выделиться среди других подобных организаций и стать привлекательной для определенной целевой аудитории. Вместе с тем стратегия формирования имиджа должна быть ориентирована на современные ценности и притязания общества с учетом текущих и потенциальных изменений рыночных условий.

Спортивные организации отличаются спецификой предоставляемых услуг, поэтому при формировании их имиджевой политики необходимо четкое понимание позиции компании по отношению к целевой аудитории, что характерно и для спортивного вуза как спортивной образовательной организации.

Сегодняшняя деятельность спортивного вуза ориентирована на удовлетворение потребностей экономики и социальной сферы, таких как сохранение физического здоровья, формирование здорового образа жизни, обеспечение физического совершенствования, повышение эффективности функционирования сферы физической культуры и спорта, построение оптимальной системы физического воспитания и спортивной подготовки. Учитывая это, имидж спортивного вуза имеет высокую значимость в аспекте формирования востребованности будущих выпускников на рынке труда.

Литература:

1. Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт [Текст]: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (20 апреля 2017 г., г. Краснодар) / редкол.: С. М. Ахметов, А. А. Тарасенко, Г. Д. Алексанянц [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 351 с.

2. Официальный сайт Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма: [Электронный ресурс] URL: <http://www.kgufkst.ru/>

3. Чумиков А. Н. Имидж – репутация – бренд. Традиционные подходы и новые технологии [Электронный ресурс]: Сб. / А.Н. Чумиков. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 106 с.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАРУЖНОЙ РЕКЛАМЫ

М.С. Горшунов

Научный руководитель доцент М.Г. Напалкова

Аннотация. В работе отражены технологические особенности наружной рекламы на примере щитовых установок, билбордов.

Ключевые слова: продвижение, наружная реклама, щитовая установка, билборды, рекламная конструкция, креативность.

В наше время в мире каждый день нас окружает большое количество рекламы, в том числе и наружной. Это могут быть самые различные конструкции – начиная от маленьких баннеров и буклетов, или стикеров висящих в транспорте, заканчивая огромными билбордами наружной рекламы [1, 2]. Важно отметить, что в последнее время плотность размещения конструкций крайне высока, поэтому важно выделять свою рекламу креативностью, оригинальностью и качеством исполнения. Обычно жизнь любого проекта состоит из следующих этапов:

1) рекламная идея – это облеченная в определенную художественную форму информационная суть рекламного обращения, образный способ представления наиболее значимых для потребителя свойств продукта, аргументов и доказательств его преимуществ. Идея должна быть: оригинальной и неожиданной, подходящей для продукта, максимально точно передавать главный посыл продукта, точно совпадать с образом потребителя, быть максимально запоминающейся, быть ясной и простой, эмоциональной, убедительной, перспективной;

2) проектирование – главный этап, здесь заказчик передает все свои пожелания и макеты в рекламное агентство. К ним относят материал блока и обложки (тип и толщина бумаги), цифровая печать или офсетная, тип (визитка, буклет, банер), количество;

3) разрешение на установку рекламной конструкции – для использования любых форм наружной рекламы необходимо получить разрешение сроком на 5 лет, а также заключить договор на аренду земли, на которой находится носитель. Если собственность общая, то владелец обязан запросить согласие всех собственников в письменном виде. Договор аренды может быть заключен не более чем на 10 лет. Получение разрешения на установку и размещение рекламной конструкции заявитель может получить в МФЦ либо самостоятельно в федеральной государственной информационной системе «Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций)» www.gosuslugi.ru или на официальном сайте администрации Краснодарского края.

Технологическими особенностями современной наружной рекламы являются методы отслеживания аудитории при помощи функций face tracking, face qualification и face detection, которые уже используют западные компании. Это цифровые носители с программным обеспечением, способным анализировать поток аудитории с точностью до человека, полностью отслеживаются гендерные различия, индивидуальные особенности (очки, борода) и различные другие отличительные признаки.

Литература:

1. Напалкова М.Г. Новые виды и средства распространения рекламы // Проблемы и перспективы социально-экономического развития Юга России: Материалы ежегодной Всероссийской научно-практической конференции. – 2010. – С. 162-166.

2. Мишина Т.В. Концептуальное осмысление ментальности // Вестник Читинского государственного университета. – 2009. – № 5 (56). – С. 210-214.

МОДЕЛИ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

Г.А. Дейнека

Научный руководитель доцент С.С. Воеводина

Аннотация. В работе рассматриваются модели государственного управления в спорте в России, Канаде и Индии.

Ключевые слова: государственное управление, физическая культура и спорт, модель управления.

Непрерывное развитие физической культуры и спорта связано с эффективностью модели государственного управления спортивной отраслью, предполагающей сочетание управленческих потенциалов различных уровней управления (федерального, регионального и местного), соответствующей компетенции и связанной с ней ответственностью в предметной области управления.

Основой российской модели государственного управления спортом является территориальный принцип управления: на федеральном уровне решаются вопросы разработки и реализации государственной стратегии развития спортивной отрасли, на уровне регионов и муниципалитетов – вопросы развития спортивной инфраструктуры, массовой физической культуры и спорта [1]. Отраслевым государственным органом управления является Министерство спорта, реализующее более 37 полномочий, которые предусмотрены нормативными документами при отсутствии функции контроля и надзора. В литературе отмечается, что такая позиция не способствует эффективному государственному управлению в спорте.

Для модели государственного управления спортом в Индии характерно минимальное регулирование спортивной отрасли на федеральном уровне при разнообразии управленческих подходов на уровне штатов, что создает сложности в толковании нормативных документов на практике [2].

В Канаде ранее действующая модель государственного управления в спорте, основанная на минимальном вмешательстве государства в данную сферу, постепенно замещается моделью государственно-управленческого вмешательства [3].

Федеральное правительство и правительства провинций самостоятельно реализуют управленческие функции в спортивной отрасли при взаимодействии со спортивными организациями и во взаимосвязи с муниципальным управлением. Это положение касается массового спорта, спорта высших достижений, спортивной индустрии и спортивного досуга. Приоритетным направлением государственного управления в спорте выступает поддержка этнических видов спорта, создание доступной (в ценовом плане) спортивной инфраструктуры и реализации концепции «Спорт для жизни».

Литература:

1. Гетман Е.П. Организация управления в сфере российского спорта / Е.П. Гетман, К.В. Туманян // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – С. 292-293.
2. Кашуро О.А. Сложные и нетипичные формы и модели децентрализации государственного управления / О.А. Кашуро // Административное право и процесс. – 2017. – № 12. – С. 67-70.
3. Казаков Р.В. Особенности государственного управления в области спорта в Канаде / Р.В. Казаков // Административное право и процесс. – 2012. – № 4. – С. 74-75.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В ОБЛАСТИ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ФИТНЕС-КЛУБАМИ Г. КРАСНОДАРА

А.А. Егоров

Научный руководитель старший преподаватель М.П. Табункова

Аннотация. В тезисе представлены материалы о применении законодательства РФ о защите прав потребителей фитнес-клубами. Описаны правовые аспекты оказания физкультурно-оздоровительных услуг данными клубами.

Ключевые слова: договор оказания услуг, фитнес-клуб, защита прав потребителей.

В настоящее время в связи с положениями Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года [2], целевым ориентиром признается достижение 40% всего населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к сроку окончания реализации приведенной стратегии.

В связи с таким амбициозным целевым ориентиром, популярность и пропаганда фитнеса, как одного из самых важных аспектов жизнедеятельности, за последние годы существенно выросла [3]. Наибольший прирост в г. Краснодаре составляют сетевые фитнес-клубы. При анализе оснований для оказания физкультурно-оздоровительных услуг населению данными фитнес-клубами г. Краснодара, было установлено:

1. Договор на приобретение абонеента преимущественно составляется на длительный срок (от полугода до года);

2. В договоре на приобретение абонеента устанавливаются штрафные санкции за досрочное расторжение договора, которые выражаются в виде возврата денежных средств в размере, не пропорциональном оставшемуся периоду;

3. Вопрос возврата денежных средств за неиспользованный период действия абонеента нередко сводится к полному отказу в его осуществлении.

Как известно из ст.32 Закона о защите прав потребителей, потребитель имеет право в любое время отказаться от услуги [1]. В этом случае, потребитель вправе рассчитывать на возврат денежных средств за еще неоказанные ему услуги.

Таким образом, при заключении договора фитнес-клуб не вправе включать в его текст условие о полном или частичном возврате денежных средств клиенту, отказавшемуся от дальнейшего получения услуг. Подобные условия договора ущемляют права клиента фитнес-клуба (ст. 16 Закона о защите прав потребителей). При добровольном отказе потребителя от услуги исполнитель имеет право претендовать на ту сумму, которая покрывает его фактически понесенные расходы.

Несмотря на прямое указание законодателя на права потребителя при получении услуги, в договорах содержатся упомянутые выше условия, что свидетельствует о недостаточном контроле над деятельностью предприятий этой сферы.

Литература:

1. О защите прав потребителей [Текст]: Федеральный закон от 07.02.1992 №2300-1-ФЗ // Ведомости СНД и ВС РФ. – 1992. – 9 апреля.

2. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года: распоряжение Правительства РФ № 1101- р от 07 августа 2009 г. // Собрание законодательства РФ. – 2009. – № 33. – Ст. 4110.

3. Гетман Е.П. Информационное обеспечение управления деятельностью спортивной организации / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, А.Ю. Гетман // Экономика и предпринимательство. – 2018. – № 7(96). – С. 875-880.

ОСОБЕННОСТИ ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТА

Е.А. Еремина

Научный руководитель доцент М.Г. Коваленко

Аннотация. В данной теме была рассмотрена проблематика финансирования спорта в настоящее время и выявлена стратегия развития массового спорта в стране.

Ключевые слова: финансовый менеджмент, спортивный менеджер, финансовая политика, спорт, бюджет.

Финансирование спорта является одним из приоритетов государственной политики в России. При этом мы видим, что произошел отказ от тотального бюджетного финансирования профессионального спорта, спортивных организаций и сооружений. Хотя в последние годы мы видим, что Россия занимает лидирующую позицию по доле расходов бюджета на физическую культуру и спорт, но мы также наблюдаем превышение предложения над спросом. Это связано с тем, что основные денежные потоки направлены на развитие спорта высших достижений, а не на массовый спорт.

Естественно, что качественно улучшить программу функционирования спорта могут только высококачественные специалисты в области физической культуры и спорта.

В наше время финансовый менеджмент имеет приоритетность, т.к. физическая культура и спорт влияют на структуру потребления и спроса, туризм, внешнеэкономические связи. В связи с этим мы видим, что в спорт все сильнее стало вмешиваться государство, что служит снижению спроса в сфере спорта.

Основной поток финансов уходит на спорт высших достижений, но мало уделяется внимания на любительский спорт.

Много средств уходит на сборы, экипировку, дорогостоящее оборудование. Весь поток средств идет из государственного бюджета, но вклад денежных средств не способствует ни победам спортсменов на международных соревнованиях, ни росту популярности.

Происходит большой расход финансов, а недостаток финансирования сдерживает развитие инфраструктуры в сфере физической культуры и спорта, вследствие чего не растет доход.

В настоящее время спортивные менеджеры должны быть нацелены на привлечение широких масс в спорт и физическую культуру, ведь массовый спорт приводит к оздоровлению нации.

Литература:

1. Воеводина С.С. Предпринимательство в физической культуре и спорте: экономико-правовые аспекты: коллектив. моногр / С.С. Воеводина, Е.П. Гетман, Л.А. Гремина; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 282 с.
2. Корнеева Е.Н. Современные тенденции развития рынка образовательных услуг в области управленческого консультирования. Серия: Экономика. – 2013. – С. 97-101.
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Статья 38. Финансирование физической культуры и спорта.

СПОНСИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

Е.А. Еремина

Научный руководитель доцент М.Г. Коваленко

Аннотация. В данной работе была рассмотрена проблематика финансирования спортивных клубов за счет спонсорства и выявлена стратегия развития спонсорства в настоящее время.

Ключевые слова: спортивный менеджер, спонсорство, спортивный клуб, финансирование, бюджет организации.

В современной российской практике материальные средства на развитие спорта выделяются государственными органами и неправительственными структурами. Но так как профессиональный спорт набирает все большую популярность, то такие средства не могут решить все финансовые проблемы.

И на помощь спортивной организации приходит спортивный менеджер, который должен заниматься поиском внебюджетных источников финансирования. Это происходит за счет букмекерского и лотерейного бизнеса, дохода от продажи билетов и вещей с эмблемами какого-либо мероприятия.

То есть задача спортивного менеджера найти спонсора для спортивного клуба или спортсмена, который будет безвозмездно вносить материальные средства в бюджет организации.

Хороший спортивный менеджер должен знать основы маркетинга и финансовой грамотности, чтобы без убытков для спортивного клуба привлечь внимание хорошей спонсорской компании.

Современное спонсорство подразумевает, что спонсор использует свои права и привилегии в коммерческих целях. Основную отдачу спонсор получает от рекламы своей продукции. Задача менеджера – уметь влиять на отношение к марке.

В настоящее время спонсоры все больше поддерживают зрелищные спортивные события, а не сами виды спорта. Чаще всего крупные бизнес-структуры для влияния на сознание потребителей заключают договоры со спортивными организациями, чего, собственно, и добивается спортивный менеджер. Все эти события способствуют расширению рынка сбыта.

Для развития спонсорства в России важно перенимать зарубежный опыт, и имеет место развитие спортивных подразделений, которые занимаются решением спонсорских споров.

Литература:

1. Кузин В.В., Кутепов М.Е. Спонсорство в спорте. – М.: Рос. гос. академия физической культуры: Школа спортивного бизнеса, 2015.
2. Мухин В.Г. Рекламно-спонсорская деятельность и спортивные организации России // Физическая культура и спорт в Российской Федерации: Сб. науч. ст. М.: Импульс-Принт, 2017г.
3. Маркетинг спорта / Под ред. Дж. Бича, С. Чедвика. – М.: Альпина Паблишер, 2010.

**СПОРТИВНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЯ
К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Д.Х. Жапуева

Научный руководитель доцент С.С. Воеводина

Аннотация. В работе рассматривается спортивное соревнование, как фактор, влияющий на количество занимающихся физической культурой и спортом.

Ключевые слова: спортивное соревнование, физическая культура и спорт, состязание.

В последние годы все чаще ведутся исследования по вопросам организации спортивных соревнований в аспекте совершенствования их системы и реализации инноваций в практику их проведения с целью поиска способов привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В настоящее время спортивное соревнование рассматривается как эффективная форма пропаганды физической культуры и спорта. В Законе о спорте спортивное соревнование определено как состязание спортсменов в целях выявления лучшего участника. Проводится по регламенту, утвержденному организатором. Внешняя атлетическая красота спортсмена, его движения, сам процесс борьбы во время соревнований вызывают у зрителей желание соответствовать подобной модели физически совершенного человека. И все же, само влияние спортивного соревнования на приобщение к занятиям спортом в литературе изучено мало. Следует учесть, что причиной систематических занятий физической культурой и спортом может быть не просто отдельно взятое соревнование, а их система [1]. Для этого следует обратить внимание на изучение общественного мнения о способах привлечения людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Основными причинами, побудившими к началу занятиями физической культурой и спортом, являются, в первую очередь, укрепление общего физического состояния, повышение уровня развития физических качеств, эмоциональная и психологическая разгрузка во время таких занятий, потребность в систематической двигательной активности, а также повышение своего уровня спортивной подготовки [2].

После выступления на соревнованиях формируется интерес и мотивация к занятиям физической культурой и спортом, появляется азарт, ответственность и чувство долга, желание достичь наилучшего результата, и эти все факторы в совокупности ведут к повышению как количества занимающихся физической культурой и спортом, так и количества проводимых соревнований разного уровня [3].

Литература:

1. Вильник Я.Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Учеб. пособие / Я.Р. Вильник, Т.М. Канева. – М.: Физкультура и спорт. – 2017.
2. Ефимов В.К. Управление в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие / В.К. Ефимов, А.В. Починкин, В.А. Какузин Малаховка: МГАФК. – 2012. – С.7-12.
3. Гетман Е.П. Университетский спорт как важный маркетинговый компонент продвижения вуза на образовательном рынке / Е.П. Гетман, А.В. Тараненко // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: Материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых. 2018. – С. 429.

ВАЖНОСТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА

Д.Х. Жапуева

Научный руководитель доцент С.С. Воеводина

Аннотация. В данной работе раскрывается важность наличия специализированных спортивных сооружений на территории России для развития спорта и повышения результативности выступлений российских спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Ключевые слова: соревнования, чемпионат, спортивные объекты, спортсмен.

За последние несколько лет в России прошло достаточно много значимых спортивных соревнований мирового уровня. Это Олимпийские и Паралимпийские игры в Сочи 2014 г., Кубок конфедераций 2017 г., чемпионат мира по футболу 2018 г. Все эти мероприятия благоприятно сказались на развитии инфраструктуры каждого из регионов, где проводились состязания. Даже после их проведения курорты продолжают действовать и развиваться. Появилось больше рабочих мест; в связи с этим повышается и качество обслуживания [1].

Так, уровень соответствия европейским стандартам горнолыжного кластера (ГЛК) на Красной поляне близок к максимальному. Это подняло горнолыжный кластер на более высокий уровень. Сочи на сегодняшний день является одним из самых дорогих горнолыжных курортов в России. После проведения соревнований по футболу все больше внимания начало уделяться развитию этого вида спорта. Под руководством российского бизнесмена Сергея Галицкого в г. Краснодаре был построен новый стадион наивысшей категории, с правом проведения финальной части чемпионатов мира по футболу, чемпионатов Европы по футболу, а также матчей всех стадий Лиги чемпионов и Лиги Европы УЕФА. На данный момент к этому стадиону примыкает академия «ФК Краснодар». Во время проведения чемпионата мира 2018 г. на территории этой академии проживала сборная Испании [2]. В 2019 г. в Калининграде будут проводиться Всемирные студенческо-молодежные спортивные соревнования, которые пройдут с 2 по 12 марта. Для проведения соревнований возводятся 34 новых объекта общей стоимостью более 50 миллиардов рублей. После завершения этих соревнований каждое из построенных спортивных сооружений будет функционировать в штатном режиме. Помимо спортивных объектов в Красноярске был построен новый терминал аэропорта Красноярск Емельяново. Теперь он считается крупнейшим российским авиаузлом за Уралом [3].

Если раньше приходилось готовить спортсменов на необорудованных спортивных площадках, то сейчас наши тренеры могут проводить занятия на специализированных спортивных объектах, позволяющих готовить спортсменов высокого класса. Проведение соревнований мирового масштаба поднимется на более качественный уровень их организации.

Литература:

1. Горнолыжный курорт Красная Поляна Сочи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://krasnaya-polyana-sochi.ru>.
2. Официальный сайт ФК «Краснодар» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.fckrasnodar.ru/stadium/info>
3. XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: - <https://krsk2019.ru>.

УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНЫМИ БРЕНДАМИ НА ПРИМЕРЕ «ADIDAS» И «NIKE»

К.А. Исупова

Научный руководитель доцент С.С. Воеводина

Аннотация. В работе представлен краткий сравнительный анализ управления спортивными брендами «Adidas» и «Nike» в аспекте применения санкций за их неправомерное использование и значения стимулов материальной и моральной заинтересованности персонала в эффективной работе спортивной компании.

Ключевые слова: спортивный бренд, управление, персонал, спортивная организация.

В настоящее время качественное управление спортивной организацией является залогом ее успеха. Правильная мотивация персонала, контроль управленческих процессов, разработка маркетинговой стратегии обеспечивают максимальную прибыльность спортивной компании [1]. «ADIDAS» и «NIKE» занимают лидирующие позиции в мировой спортивной практике и являются одновременно главными конкурентами друг друга. В современном обществе структурированное управление позволяет достичь более высокой прибыльности и выигрышной позиции спортивной компании на мировом рынке [2].

Сравнивая систему управления данными спортивными брендами, можно сделать вывод, что материально и морально более мотивирован персонал бренда «NIKE» (73%), нежели «ADIDAS» (27%), что говорит о грамотной и организованной системе управления [3]. Такое преимущество бренда «NIKE» обосновано, прежде всего, высоким уровнем оплаты труда персонала компании, эффективностью применения моральных стимулов и лояльностью в предоставлении скидок на приобретение спортивных товаров для ее сотрудников компании.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, о том, что управленческая система в «NIKE» лучше, чем в «ADIDAS». Поэтому персонал компании, использующий спортивный бренд «NIKE», более мотивирован на качественное выполнение своих обязанностей, что способствует прибыльности спортивной компании.

Литература:

1. Кабушкин Н.И. Основы менеджмента: Учебное пособие / Н.И. Кабушкин. – 6-е изд., стереотип. – Мн.: Новое знание, 2007. – С. 15-18.
2. Милкович Д. Система вознаграждения и методы стимулирования персонала. Изд. Вершина, 2009. – С.12-21.
3. Рудая Е.А. Основы бренд-менеджмента: Учебное пособие для студентов вузов. – М: Аспект Пресс, 2006 – 256 с.

ПОНЯТИЕ КОНФЛИКТА В РАБОТЕ МЕНЕДЖЕРА СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Т.А. Кирбабина

Научный руководитель доцент С.С. Воеводина

Аннотация. В наше время в любой организации между сотрудниками присутствуют разногласия во мнениях на ту или иную ситуацию, что является весомым поводом для возникновения конфликта. В спортивной организации в обязанности спортивного менеджера входит не только управление персоналом в целом, но и решение конфликтных ситуаций в коллективе. От его умения их регулировать и минимизировать причины возникновения конфликта зависит эффективная деятельность спортивной организации.

Ключевые слова: конфликт, спортивный менеджер, спортивная организация, конфликтные ситуации, персонал.

Само понятие «конфликт» можно трактовать как столкновение оппонентов, различных в интересах, имеющие противоположные цели, позиции, взгляды на определенную ситуацию [1].

Разногласия мнений, точек зрения, различия во взглядах, общих идей – все это является причиной развития конфликта. Тем не менее такие разногласия не всегда несут в себе негативные последствия, поскольку в данном случае в процессе дискуссии участники могут выявить альтернативное решение в совокупности разнообразных идей и мнений. В этом случае конфликт носит позитивный характер.

В любой конфликтной ситуации необходимо разделять их истинные причины, как правило, скрываемые, от повода столкновения. Для этого организации нужен специальный работник, который способен уладить спорные моменты между сотрудниками и устранить причины подобных ситуаций. Ведь очень важным моментом в управлении персоналом спортивной организации является решение конфликтных ситуаций в коллективе.

Многие полагают, что возникновение конфликтных ситуаций между сотрудниками – это следствие неэффективного управления со стороны руководителя организации. Именно менеджер спортивной организации должен обладать профессиональными знаниями не только в организационно-управленческой сфере, но и в психологии общения, что необходимо ему для устранения причин конфликтных ситуаций между сотрудниками [2].

Для устранения причин конфликта между работниками необходим также и текущий контроль со стороны руководящих лиц спортивной организации [3]. Поскольку любой конфликт не возникает спонтанно. Он вызван конкретными причинами и условиями. В практике применяются формы досудебного и внесудебного разрешения индивидуальных разногласий с работниками.

Литература:

1. Конфликты в спортивном коллективе – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5250469/page:4/>
2. Конфликт как поле деятельности спортивного менеджера – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studall.org/all-75673.html>
3. Конфликты в коллективе – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studme.org/59115/menedzhment/konflikty_kollektive.

ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ

Т.А. Кирбабина

Научный руководитель доцент С.С. Воеводина

Аннотация. В данной работе рассматриваются проблемы управления спортивной организацией с целью повышения роли спортивного менеджера в выборе эффективных форм управления персоналом, обеспечивающих ее конкурентоспособность на рынке физкультурно-спортивных услуг.

Ключевые слова: спортивная организация, управление, персонал, человеческий капитал, мотивация, социальный капитал.

В настоящее время в литературе все больше внимания уделяется проблемам управления человеческим капиталом, поскольку эта часть ресурсов любой спортивной организации является одним из основных факторов достижения конкурентных позиций на рынке физкультурно-спортивных услуг в условиях совершенствования производственных технологий и бизнес-процессов [2].

В литературе человеческий капитал рассматривается с двух позиций:

- 1) совокупность знаний, квалификации, практических навыков и умений каждого из работников организации (профессиональная компетентность);
- 2) рабочая сила; система ценностей, культура труда, философия бизнеса (корпоративные знания).

Как основной ресурс человеческий капитал, занимая нестабильную позицию в спортивном менеджменте, подвергается значительным рискам. Это положение позволяет утверждать, что в управлении спортивной организацией целесообразно применять эффективные мотивационные методы управления персоналом, позволяющие вывести спортивную организацию на высокий уровень конкурентоспособности на национальном и международном рынке спортивных услуг, создавая условия, способствующие высокой профессиональной трудоспособности персонала, и тем самым формируя социальный капитал организации [1].

Вместе с тем проблемами управления спортивной организацией выступают и недостаток квалифицированных кадров, возникновение конфликтов между сотрудниками организации.

В этих условиях необходимо повышение роли спортивного менеджера в управленческом механизме организации, повышение его квалификации в определении грамотных мотивационных установок подчиненным на качественное выполнение своей работы, создание дружеской атмосферы в коллективе, что позволит формировать профессиональный кадровый потенциал и развивать социально-трудовые отношения, и организацию в целом.

Литература:

1. Бондаренко М.П. Анализ организации спортивной и физкультурно-оздоровительной работы в г. Волгограде / М.П. Бондаренко, М.П. Лях // Бизнес. Образование. Право. – 2012. – № 2. – С. 260-265.
2. Леонова А.Д. Практический опыт управления персоналом в спортивной организации на примере детско-юношеских спортивных школ / А.Д. Леонова, И.В. Перфильева, М.П. Бондаренко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 2 (20). – С. 69-80.
3. Леонова А.Д. Теоретические аспекты управления персоналом в сфере физической культуры и спорта / А.Д. Леонова, М.П. Бондаренко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 1 (19). – С. 146-155.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ РЫНОЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

К.О. Овакимова

Научный руководитель доцент М.Г. Коваленко

Аннотация. В работе предпринята попытка анализа физической культуры и спорта в системе рыночных отношений.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, спортивный менеджмент, рыночные условия.

Физическая культура и спорт, а также спортивный менеджмент в условиях рыночной экономики взаимосвязаны со многими факторами. К таким факторам могут относиться [1]:

- выбор формы собственности;
- система свободного ценообразования;
- конкурентоспособность;
- свобода выбора, как для спортивного предпринимателя, так и для потребителя услуг.

После того, как физическая культура и спорт были включены в систему рыночных отношений, они стали обуславливаться соответствующими особенностями управления этой отраслью.

На сегодняшний день рыночная экономика помогает развитию и становлению спортивных организаций, росту числа предпринимателей в сфере физической культуры и спорта, увеличению спектра и улучшению качества предлагаемых потребителям физкультурно-спортивных услуг. Главными видами услуг в сфере физической культуры и спорта являются: занятия физическими упражнениями и спортом; спортивные и зрелищные мероприятия; создание новых методик, методических комплексов и программ для физического воспитания спортсменов.

Главными особенностями функционирования физической культуры и спорта в рыночных условиях являются [2]:

- процесс перераспределения управления отраслью физической культуры и спорта;
- увеличение количества организационно-правовых форм физкультурных и спортивных организаций;
- официально было закреплено, что спорт в России носит профессиональный статус и продолжает развиваться на данной территории;
- большое значение имеет возрастающая экономическая роль в сфере физической культуры и спорта, так как она в основном развивается на основе коммерческого хозрасчета.

В рыночных условиях существенно возрастает роль физической культуры и спорта в самоутверждении и самореализации личности как важнейшей социальной ценности, в удовлетворении потребностей людей в физическом совершенствовании, в рациональном использовании свободного времени.

Литература:

1. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: «Физкультура и спорт», 2006. – 464 с.
2. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие №1. – М.: Спорт, 2017. – 378 с.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ

А.Н. Попенко

Научный руководитель доцент Л.А. Гремина

Аннотация. В работе рассматриваются особенности и методы повышения эффективности управления спортивными организациями.

Ключевые слова: управление спортивной организацией, управленческие инструменты, оценка эффективности, критерии и показатели управления, методы оценки.

В настоящее время в России функционирует большое количество спортивных организаций различного масштаба и направленности. Эффективность их функционирования зависит от умения руководящего состава управлять.

В управлении спортивной организацией важную роль имеет оценка эффективности ее деятельности, без которой невозможно планировать ее будущее. Неумение руководством вовремя распознать скрытые проблемы, принять экстренные меры по их устранению на фоне завышенной самооценки, разрушают организацию изнутри. Оценка эффективности управления спортивной организацией, должна осуществляться систематически и целенаправленно.

Т.А. Конова предлагает обратить внимание на управленческие инструменты, стратегии и тактики, которые помогают в сложных условиях конкуренции построить работу по привлечению клиентов спортивной организации, улучшить работу с персоналом, перейти организации на принципиально новый уровень [2].

По мнению В.В. Новокрещенова, в такой оценке должны быть оговорены критерии и показатели, характеризующие эффективность управления: стороны, грани, состав явлений, отношений и процессов, которые отражают и характеризуют их качества, свойства и особенности, отличающие их друг от друга [3].

По убеждению Г.В. Атаманчука анализировать и оценивать следует взаимосвязи, их прочность и эффективность, исполнительность подчиненных, их дисциплину [1]. Единого мнения по поводу оценки эффективности управления спортивной организацией, исследователи не имеют. В связи с этим дополнительно предлагается использовать один из наиболее простых методов оценки – социологический, включающий серию оценочных опросов. Перечень оцениваемых параметров в опросных листах может видоизменяться и дополняться в соответствии с меняющимися условиями внешней и внутренней среды, что упрощает оценку в целом.

Таким образом, оценка эффективности управления спортивными организациями, по нашему мнению, будет отличаться гибкостью в достаточно структурированной системе управления, позволяющей находить проблемные моменты в управлении и корректировать их в соответствии с принципами и основными задачами организации.

Литература:

1. Атаманчук Г.В. Система государственного и муниципального управления. Учебник / Г.В. Атаманчук. – М.: РАГС, 2005. – 408 с.
2. Конова Т.А. Менеджмент спортивных и физкультурно-оздоровительных организаций / Т.А. Конова. – М.: Омега-Л, 2017. – 280 с.
3. Новокрещенов В.В. Оценка эффективности управления сферой физической культуры и спорта: критерии и показатели / В.В. Новокрещенов // Вестник ЮУрГУ. – 2005. – №4. – С. 203-204.

КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ КАК ЧАСТЬ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ

А.В. Тараненко

Научный руководитель: доцент Е.П. Гетман

Аннотация. В работе представлен анализ значимости корпоративного спорта в корпоративной культуре организации.

Ключевые слова: корпоративный спорт, управление, организация, корпоративная культура.

В настоящее время для успешной организации особенно важно создавать конкурентоспособные условия работы для своих сотрудников. Высококвалифицированные специалисты при выборе места работы рассматривают не только размер предложенного вознаграждения за работу, но и условия труда, социальное обеспечение и имидж организации. Именно поэтому для привлечения ценных кадров главной задачей организации становится создание всесторонней системы мотиваций.

Некоторые организации уже работают в этом направлении, помимо денежных поощрений включают выгодные предложения от банков, фитнес-центров, а также создается корпоративная культура. К сожалению, последнее часто ограничивается проведением нечастых развлекательных мероприятий на природе, которые становятся поводом для неформального общения между сотрудниками, но не способствуют формированию командного духа и сплочению коллектива, а это необходимо для принятия эффективных командных решений.

В основу корпоративной культуры ставятся не только коммерческие цели организации, но и забота о коллективе организации, а это предполагает создание условий для самореализации и развития профессиональных качеств сотрудников, обеспечение психологического комфорта и заботу о здоровье каждого работника [1].

Как показал опыт зарубежных организаций, одним из наиболее эффективных подходов к достижению перечисленных целей является использование в организации корпоративного спорта.

Под корпоративным спортом понимается организация и проведение спортивных соревнований и тренировок между сотрудниками организации. Такие мероприятия решают для организации ряд важнейших задач:

- психологическая разгрузка, снятие психологического напряжения и стресса;
- один из способов определения неформального лидера, укрепление командного духа, установление неформальных отношений в коллективе, его сплочение;
- нацеленность на результат, разработка стратегий, перенос деятельности и коммуникаций в трудовой процесс;
- один из способов проявления индивидуальности сотрудников;
- поддержание здоровья и пропаганда ЗОЖ среди сотрудников организации [2].

Кроме решения перечисленных задач, проведение спортивных мероприятий благоприятно сказывается на имидже организации, повышает лояльность сотрудников к руководителям, укрепляет их авторитет. Такие события часто освещаются в СМИ, а это способствует формированию положительного внешнего информационного окружения.

Литература:

1. Билецкая Е. 3 веских за потратить деньги на корпоративный спорт. [Электронный ресурс]. – Режим доступа [http:// www.gd.ru/articles](http://www.gd.ru/articles)
2. Несмеева А. С чего начинался корпоративный спорт. [Электронный ресурс]. – режим доступа [http:// www. inside-pr/ ru zhurnal](http://www.inside-pr.ru/zhurnal)

АВТОМАТИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ**Т.С. Туркина****Научный руководитель доцент Е.В. Мирзоева**

Аннотация. В работе на теоретическом и практическом уровне рассмотрены аспекты автоматизации процесса управления спортивной организацией, охарактеризованы возможности программного обеспечения, внедрение которого позволяет повысить эффективность работы спортивной организации.

Ключевые слова: управление, спортивная организация, программное обеспечение.

В современном мире тема спорта и спортивного образа жизни давно завоевала прочные позиции. Стремясь быть в форме, стать стройными и подтянутыми, люди разного возраста и комплекции начинают заниматься спортивной деятельностью, что закономерно ведет к возрастанию потребности и популярности организаций спортивной направленности. Цифровая экономика заставляет все организации любой сферы деятельности, в том числе спортивной, переходить на автоматизированный учет деятельности [2]. Современный рынок предлагает разного рода программное обеспечение для автоматизации управления спортивной организацией. Сравнительный анализ программ управления спортивной школой показал, что они достаточно гибкие в использовании, позволяют настраиваться индивидуально под нужды конкретной организации [1]. Большинство разработчиков предусмотрели возможность самостоятельного внесения пользователем необходимых изменений или за сравнительно небольшую плату предлагают услуги своих специалистов. Программы, предлагаемые для управления и контроля за деятельностью спортивной организации, включают специальные разделы, например в программе для проведения занятий в зале есть возможность указать конкретные помещения, разместить расписание занятий. Также система управления позволяет выделить как групповые, так и индивидуальные занятия, указать имя тренера. Программа для тренажерного зала поддерживает функцию оформления абонементов, которые вносятся из единой клиентской базы. Предполагается, что в спортивной организации на момент запуска программы уже сформирована клиентская база, которая в дальнейшем будет постоянно пополняться. Предусмотрена функция автоматизированного поиска истории клиента. Также большинство программ управления тренировками включают складской учет инвентаря, возможность организации процесса его выдачи. Программа тренажерного зала использует услугу SMS сообщений и электронную и ватсап рассылки, что дает возможность менеджеру спортивной организации информировать клиентов о существующих акциях и скидках.

Таким образом, автоматизация процесса управления, включающая планирование и организацию, контроль за деятельностью спортивной школы, фитнес-клуба, позволяет повысить эффективность как управленческой деятельности, так и эффективность работы спортивной организации в целом.

Литература:

1. Гетман Е.П. Информационное обеспечение управления деятельностью спортивной организации / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, А.Ю. Гетман // Экономика и предпринимательство. – 2018. – № 7(96). – С. 875-880.
2. Остриков А.П. Роль информационных технологий в спорте / А.П. Остриков, А.Ю. Гетман // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2016. – Т.1. – С. 72-74.

ИННОВАЦИИ МОЛОДЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ НИКАРАГУА

Уэте де Шайбани Роса А.

Научный руководитель доцент Е.П. Гетман

Аннотация. В работе рассмотрены особенности становления брендов, базирующихся на национальных обычаях Никарагуа. Охарактеризованы этапы возникновения и процессы продвижения известных национальных брендов Никарагуа.

Ключевые слова: национальные обычаи, бизнес, инновации, молодые предприниматели.

Молодые предприниматели в Никарагуа стремятся быть уникальными. Но развивать свою уникальность большинство из них пытается, основываясь на национальных особенностях никарагуанской культуры и фольклора, особенно той, которая называется El Güegüense и не переводится в буквальном смысле на русский язык. El Güegüense является одним из наиболее часто используемых элементов в Никарагуа и развивается в трех национальных брендах: Gofío, Jincho и Timochintin, что является инновационным подходом для никарагуанского бизнеса. Молодые предприниматели совершили определенный переворот в мире никарагуанской моды, заменив лося марки Abercrombie или чайки Холлистера на güegüense или pasatamal, основанных на элементах никарагуанской культуры, и стали, используя современные маркетинговые инструменты, активно продвигать их в социальных сетях, где в основном идет общение таких же молодых людей, как и эти предприниматели.

Так, бренд Gofío появился из любви двух братьев Эрнесто и Луиса Альберто Бустос к культуре «футбольных брендов», которые почувствовали необходимость разработать национальный бренд с характерными и популярными элементами никарагуанской идентичности. Идея названия Gofío связана с элементом, который начинался с никарагуанского, был традиционным и очень легко запоминающимся для публики, как национальной, так и иностранной. Понятие gofío представляет собой слияние популярных в Никарагуа ингредиентов, таких как кукуруза, имбирь, гвоздика, перец, анис, корица и пинола бланко, что является результатом слияния ароматов, которые варьируются от сладкого допряного и переходят в переполнение никарагуанского вкуса [1].

По мнению молодых предпринимателей, за последние годы в Никарагуа наблюдается растущая тенденция потреблять или поддерживать национальные таланты и продукты. И многие молодые люди начинают стремиться к созданию проектов, связанных с темой спасения никарагуанской культуры и самобытности, что является позитивным процессом как для создания национальных брендов, так и способствует развитию никарагуанской экономики в целом.

Литература:

1. Гофио – традиционная кухня [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://hiking-tenerife.com/gofio-traditsionnaya-muka-kanarskih-ostrovov/>

МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ВУЗОМ

А.С. Федянина

Научный руководитель профессор А.А. Тарасенко

Аннотация. В работе изучены особенности управления спортивным вузом с учетом тенденции развития высшего спортивного образования в России.

Ключевые слова: модель управления, спортивный вуз, образование, функции управления.

Современное российское образование – это сложная комплексная система подготовки кадров для всех отраслей экономики. В настоящее время в России действуют 766 вузов, из них 500 – государственные вузы, региональные и муниципальные – 49, частные – 266. В ведении федеральных органов исполнительной власти 451 вуз, из них 14 спортивных вузов [3].

Управление спортивным вузом включает управление образовательной, научной, инновационной и хозяйственной деятельностью, являясь в то же время частью стратегического управления.

В литературе управление рассматривается как «процесс планирования, организации, мотивации и контроля, необходимый для того, чтобы сформулировать и достичь целей организации. Управление – это особый вид деятельности, превращающий неорганизованную толпу в эффективную целенаправленную и производительную группу» [2].

В результате анализа литературы по образовательному менеджменту определены следующие модели управления спортивным вузом:

1. Ректор вуза избирается ученым советом (представительным органом управления).

2. Ректор и ученый совет избираются. При этом их полномочия четко определены. Ученый совет выполняет нормотворческую и контрольную функцию, администрация вуза осуществляет текущее управление. Данные управленческие структуры организационно самостоятельны и взаимодействуют между собой посредством системы согласования принятых решений.

3. Ректор избирается общим собранием коллектива вуза, соединяя полномочия высшего должностного лица вуза и председателя ученого совета.

В российском высшем спортивном образовании наиболее распространена линейная модель управления: 1) ректорат, ученый совет вуза; 2) управления, отделы; 3) факультеты [1].

Данная модель характерна более для плановой экономики, но в рыночных условиях динамизма внешней среды необходим иной подход к ее формированию с учетом структуры финансирования вузов.

Литература:

1. Грудцына Л.Ю. Управление высшими учебными заведениями в России: экономико-правовой аспект/ Л.Ю. Грудцына // Юридическое образование и наука. – 2012. – № 1. – С. 14-17.

2. Мескон М., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента: учеб. пособие / М. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури. – М.: Вильямс, 2007. – С. 38, 39.

3. Статистика высшего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://минобрнауки.рф>.

ФОРМИРОВАНИЕ СПРОСА НА РЫНКЕ ТРУДА В ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

П.С. Чиж

Научный руководитель доцент М.Г. Коваленко

Аннотация. В работе представлены основные положения, определяющие формирование спроса на рынке труда в отрасли физической культуры и спорта.

Ключевые слова: рынок труда, научно-техническая сфера, безработица, наемные работники, мелкие предприниматели, социально-культурные услуги.

Формирование спроса на рынке труда — это непрерывный процесс, который претерпевает значительные изменения в силу различных, напрямую затрагивающих его факторов. Но, что самое главное, спрос на рынке труда, прежде всего, зависит от имеющихся в определенный момент времени рабочих мест [1].

Рыночная экономика заинтересована не в обыкновенных потенциальных работниках с высшим образованием, зачастую ее интересуют творческие люди, имеющие свой неординарный подход к работе.

В странах с развитой рыночной экономикой уровень безработицы варьируется в пределах 2-12% от численности экономически активного населения, но может и превышать отмеченные 12%.

Труд в сфере физической культуры и спорта осуществляется с помощью взаимодействия работников между собой для решения поступающих производственных задач и реализации социально-культурных услуг. Как было выявлено зарубежными специалистами, около 60% на рынке труда в отрасли физической культуры и спорта составляют услуги и 40% – товары.

Труд работников отрасли имеет свои специфические особенности. Он требует от кадров творческого мышления, не поддается нормированию и строгому регламентированию: работники должны уметь вносить изменения в учебно-тренировочный процесс, организовывать спортивно-массовые мероприятия и нести ответственность за самостоятельно принятые решения, исход которых может быть абсолютно разным [3].

Деятельность инструкторов-методистов, преподавателей в сфере физической культуры и спорта, тренеров, как правило, не приобретает вещественной формы, не является товаром. Пронаблюдать ценность предоставляемых услуг будет возможно лишь по результатам, которые они приносят: потеря веса у занимающегося, набор им мышечной массы, развитие такого качества, как ловкость, высокие результаты на спортивной арене и т. д. [2].

В отличие от этих специалистов, работники, которые заняты производством инвентаря, предоставляют не услугу, а материальный продукт.

Следовательно, задействованные в отрасли физической культуры и спорта кадры занимаются как предоставлением услуг, так и товаров.

Литература:

1. Балашов А.И. Экономическая теория: учебник. / А.И. Балашов и др. – М.: ЮНИТИ, 2015. – 527 с.
2. Колесникова И.А. Качество спортивного менеджмента и конкурентоспособность спорта / И.А. Колесникова. – М.: Синергия, 2017. – 396 с.
3. Маховикова Г.А. Экономическая теория: Учебник и практикум для академического бакалавриата / Г.А. Маховикова, Г.М. Гукасян, В.В. Амосова. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 443 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Н.С. Шеншина

Научный руководитель доцент Е.П. Гетман

Аннотация. В работе представлены теоретические аспекты информационных технологий, применяемых в спортивной среде, охарактеризованы информационные технологии в управленческой деятельности спортивной организации.

Ключевые слова: информационные технологии, управленческая деятельность, менеджмент, компьютерная техника, спортивная организация.

Владение информационными технологиями является непременным условием существования и развития организации. Использование информационных технологий для управления предприятием делает любую компанию более конкурентоспособной за счет повышения ее адаптируемости к изменениям рыночной конъюнктуры [2].

Секрет управления знаниями и информацией заключается в разработке и обслуживании компьютерных баз данных. Точно так же, как деньги были валютой и источником силы в старой парадигме, так и информация является валютой и источником силы в новой. Ценность использования информационных технологий очень велика для работы спортивной организации. В базах данных содержится вся необходимая для работы информация: это подробная информация о спортсменах, сотрудниках, спортивных организациях, спонсорах. В той же базе данных могут также содержаться сведения о состоянии здоровья, истории выступлений или других характеристиках участия спортсменов [1, 4]. Помимо таких деталей, как их адреса, база данных может также содержать информацию о доступности и надежности сотрудника.

Чтобы быть эффективными, базы данных могут и должны регулярно обновляться для регистрации происходящих изменений. С течением времени появляется более полная картина большинства видов деятельности, и способность регистрировать на эти изменения и понимать их имеет важное значение для долгосрочного планирования работы организации. Кроме того, нет ничего более постоянного, чем изменения, особенно в спортивных организациях, а хорошо продуманная и поддерживаемая база данных является отличным способом развития и поддержания «институциональной памяти»; отчет об этих изменениях и влиянии, которое они оказали на организацию. Большинство крупных предприятий используют компьютерные сети, чтобы связать своих сотрудников в единую вычислительную среду, где размещается информация, а сотрудники получают доступ к серверу [1, 3].

Информационные технологии в спортивной организации кардинально меняют методы управления. Продумывание того, как можно использовать оборудование и современные технологии, облегчает работу. Информационные технологии становятся необходимостью для спортивного менеджера в любой спортивной организации, в которой он работает.

Литература:

1. Венделева М.А. Информационные технологии в управлении / М.А. Венделева. – М.: Юрайт, 2016. – 462 с.
2. Гаврилов М.В. Информатика и информационные технологии / М.В. Гаврилов. М.: Юрайт, 2016. – 383с.
3. Гетман Е.П. Информационное обеспечение управления деятельностью спортивной организации / Е.П. Гетман, Л.А. Гремина, А.Ю. Гетман // Экономика и предпринимательство, 2018. – С. 875-880.
4. Дарков А.В. Информационные технологии: теоретические основы / А.В. Дарков. СПб.: Лань, 2016. – 448 с.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Н.С. Шеншина

Научный руководитель А.Ю. Гетман

Аннотация. В данной работе рассматриваются информационные технологии, применяемые в спортивной сфере, представлены информационные технологии в управленческой деятельности спортивной организации.

Ключевые слова: информационные технологии, спортивная организация, управление, оборудование, компьютерная техника.

Актуальность темы обусловлена тем, что главным направлением перестройки менеджмента и его радикального усовершенствования, приспособления к современным условиям стало массовое использование новейшей компьютерной и телекоммуникационной техники, формирование на ее основе высокоэффективных информационно-управленческих технологий [3].

Самым важным компонентом оборудования, лежащим в основе всего ИТ-процесса, является компьютер. Компьютер и программное обеспечение, которое он запускает, являются важным элементом новой социальной парадигмы, и это ключ к успеху современного спортивного менеджера. Это часть оборудования, которая позволяет спортивному менеджеру максимизировать отдачу от ресурсов, будь то люди, объекты и оборудование или финансы. В свою очередь, это, пожалуй, самый важный инструмент для спортивного менеджера, который расширяет охват спортивных и развлекательных программ как можно большему числу потенциальных участников.

База данных представляет собой не что иное, как организованный набор общих записей, которые можно искать, получать доступ и изменять. Программное обеспечение базы данных очень широко распространено, так как большинство стандартных пакетов офисных компьютерных программ, как правило, имеют простую программу базы данных в дополнение к текстовым редакторам, электронным таблицам и презентационным приложениям [1]. Базы данных также необходимы для других типов административной информации. Примеры включают бухгалтерские и деловые документы, файлы сотрудников, инвентаризации оборудования или записи об обслуживании объекта. Организационная маркетинговая информационная система (MIS) также, как правило, представляет собой программу базы данных, в которой отслеживаются такие данные, как продажа сезонных билетов, поступления от спонсоров или продажи мерчендайзинга. Эффективность возрастает, если разные программные приложения взаимодействуют друг с другом. Процессы управления ИТ связаны с их планированием, текущим управлением и управлением ИТ-проектами. В планировании деятельности на несколько лет вперед рассматриваются вопросы внедрения новых информационных технологий, которые соответствовали бы меняющимся потребностям спортивной организации [2].

Литература:

1. Емельянов С.В. Информационные технологии и вычислительные системы: Вычислительные системы. Математическое моделирование. Прикладные аспекты информатики / С.В. Емельянов. – М.: Ленанд, 2015. – 96 с.
2. Логинова Д.С. Роль информационных технологий в управлении // Мировые тенденции и перспективы развития инновационной экономики / Д.С. Логинова. – М., РУНД, 2016. – С. 137-143.
3. Синюкова Д.Д. Сравнительный анализ современных информационных систем в управлении проектами / Д.Д. Синюкова. – ВНК, 2017. – С. 121-122.

ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УДК 796.5

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛОВКОСТНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

А.М. Пантелеева, С.И. Шамрай, М.А. Рыжов

Аннотация. В работе представлен сравнительный анализ уровня развития ловкостно-координационных способностей слабослышащих велосипедистов с использованием элементов спортивного туризма. В исследовании приняли участие 30 велосипедистов 15-18 лет. Выявлено, что показатели по контрольным тестам после проведения эксперимента возросли.

Ключевые слова: слабослышащие, спортивный туризм, велосипедисты, ловкостно-координационные качества.

В последние годы наиболее актуальной рассматриваемой проблемой представляется возможность усовершенствования ловкостно-координационных способностей у слабослышащих юношей.

Для слабослышащих детей характерна дисгармония в развитии физических и моторных способностей. В частности страдают такие качества, как точность, ловкость, пространственная ориентация, координация [1].

Определено, что лица с сенсорными нарушениями с трудом выполняют нагрузку локального характера. Следовательно, для повышения уровня владения способностями и совершенствования пространственной ориентации юных велосипедистов с нарушением слуха было проведено исследование, в котором использовалась методика с включением упражнений и элементов спортивного туризма [2].

Целью исследования явилось экспериментальное обоснование совершенствования ловкостных, координационных качеств и пространственного ориентирования слабослышащих велосипедистов [3].

При контрольном прохождении установленных тестов было определено увеличение показателей.

В контрольном тесте «езда на велосипеде без рук 100 м» качество выполнения улучшилось на 24%. В тесте «езда по неровной поверхности 30 м» результат повысился на 16,8%. Однако стоит заметить, что в контрольном тесте на ускорение, 500 м достоверных различий не обнаружено. Возможно предположить, что из-за недостаточного развития физических и моторных способностей, в связи с сопровождающимися нарушениями слуха, юные велосипедисты прикладывали большие усилия при выполнении упражнений, направленных на внезапное реагирование и быстроту действий.

Литература:

1. Долгополов Л.П. Структурный компонент многолетней подготовки юных спортсменов-туристов / Л.П. Долгополов, А.С. Чеснокова // Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции «Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях» 11-12 ноября 2015 года, г. Липецк. – М.: Издательство Перо, 2015. – С. 225-226.

2. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети: учебное пособие. – М.: Издательство АПН, 2017. – 335 с.

3. Иванов В.В. Вопросы совершенствования тренировочного процесса в спорте на основе применения специализированных технических средств обучения и контроля: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2016. – 18 с.

УЧЕТ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СКЕЛЕТНОЙ МУСКУЛАТУРЫ ПРИ ВЫБОРЕ ДИСТАНЦИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ

Г.М. Саакян

Научный руководитель доцент Е.А. Сальникова

Аннотация. В работе представлены рекомендации по выбору длины дистанции в спортивном плавании с учетом некоторых индивидуальных особенностей.

Ключевые слова: мышечные волокна, спортивное плавание, спортивный отбор.

Спортивный отбор и ориентация носят обязательный характер в процессе физического воспитания и являются главным мероприятием, обеспечивающим определение направленности всего тренировочного процесса в зависимости от анатомо-физиологических и психологических особенностей спортсменов.

Дистанции в спортивном плавании, как и во многих циклических видах спорта делятся на: спринтерские (50, 100 и 200 м) и стайерские (400, 800 и 1500 м).

Одним из основных критериев выбора длины дистанции служит структурный состав скелетной мускулатуры.

Известно, что в состав мышечной ткани входят так называемые «быстрые» и «медленные» мышечные волокна, которые в свою очередь отличаются друг от друга временем их сокращения, количеством митохондрий, содержанием миоглобина и особенностями энергообеспечения, что прямым образом влияет на характер работы спортсменов. Данное соотношение заложено генетически и не изменяется с возрастом, а тренировочные воздействия могут привести лишь к рабочей гипертрофии мышечной ткани.

Пловцам с преобладанием «медленных» волокон, обуславливающих относительно низкую скорость движений, но высокую степень выносливости, подходят длинные дистанции. У пловцов, специализирующихся на данных дистанциях соотношение волокон составляет 80-85% «медленных» и всего 15-20% «быстрых». У спортсменов, специализирующихся на коротких дистанциях, наблюдается обратная картина – 80-85% «быстрых» и 15-20% «медленных». «Быстрые» волокна характеризуются высокой интенсивностью движений, но относительно низкой выносливостью.

Таким образом, учет морфофункциональных особенностей скелетной мускулатуры является одним из самых значимых критериев при выборе длины дистанции в спортивном плавании, от которого в конечном итоге зависит спортивный результат.

Литература:

1. Агаянц Е.К. Очерки по физиологии спорта. Учебное пособие / Е.К. Агаянц, Е.М. Бердичевская, А.Б. Трембач. – Краснодар: Экоинвест, 2001. – 204 с.
2. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: учеб. для вузов и колледжей ФК. – 6-е изд. – М.: Советский спорт, 2010. – 348 с.
3. Гайворонский И.В. Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования. – 7-е изд. – М.: Академия, 2012. – 496 с.
4. Солодков А.С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: Учеб. для вузов ФК / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 3-е изд. – М.: Сов. спорт, 2008. – 620 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учеб. Для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению «Физ. культура» / под ред. А.А. Литвинова. – М.: Академия, 2014. – 272 с.

ИГРОВОЙ МЕТОД ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Г.М. Саакян

Научный руководитель доцент Е.А. Сальникова

Аннотация. В работе представлены результаты исследования, подтверждающие эффективность применения игрового метода в процессе обучения двигательным действиям младших школьников.

Ключевые слова: плавание, игровой метод, младшие школьники, двигательные действия.

Для обучения детей двигательным действиям разработаны и обоснованы различные методики, но именно игровой метод в последние годы стал предметом пристального внимания многих исследователей [1, 2]. Это связано с тем, что психоэмоциональное состояние ребенка при овладении любыми движениями является практически самым значимым критерием, от которого зависит скорость и эффективность обучения в целом [3].

Сущностью игрового метода является организация двигательной деятельности на основе содержания и правил игры. Применение игровых технологий повышает эмоциональный фон и интерес к любой деятельности, особенно на начальном этапе.

Различные приемы и игровые ситуации наилучшим образом стимулируют учащихся, создают мотивацию и побуждают их к действиям. Добровольность, возможность выбора, удовлетворение потребности в самоутверждении и самореализации – основная составляющая сути игровых упражнений.

Мы провели эксперимент, который заключался в апробации данного метода на экспериментальной группе, контрольная же группа обучалась на основе общепринятых методов. Всего в исследовании приняло участие 20 детей в возрасте 7-8 лет. За основные показатели мы взяли ряд специфических упражнений, необходимых для освоения на начальном этапе: «Поплавок», «Звездочка», «Выдохи и воду», «Скольжение».

В конце эксперимента мы сравнили итоговые показатели упражнений обеих групп с данными предварительного контроля и выявили, что экспериментальная группа увеличила результаты на 89%; 65%; 72%; 91% соответственно в каждом отдельном упражнении. Показатели же контрольной группы составили 52%; 38%; 44%; 62%.

Начальный уровень плавательной подготовки обеих групп находился на одном уровне, что свидетельствует об объективности полученных результатов.

В результате мы выявили, что показатели экспериментальной группы значительно увеличились по сравнению с контрольной группой, следовательно, наш метод эффективен и обоснован для применения в учебно-тренировочном процессе.

На основе изученной нами научно-методической литературы было выявлено, что особенности высшей нервной деятельности детей 7-8 лет характеризуются медленной выработкой условных рефлексов и формированием двигательных динамических стереотипов. Подражательные рефлексы и эмоциональность занятий посредством игр в свою очередь значительно ускоряют данные процессы.

Функциональные особенности развития полушарий головного мозга в данном возрасте, недостаточная зрелость левого и преобладание функций правого полушария у детей, обуславливают наличие преимущественно образного мышления и высокой эмоциональности, что в очередной раз доказывает эффективность применения в физическом воспитании игровых технологий.

Литература:

1. Воронцов И.М. Своеобразие переходного периода у детей 6-7 летнего возраста. – М.: 1991. – С. 16-31.

2. Сальникова Е.А. Игровой метод как фактор, ускоряющий процесс обучения плаванию старших дошкольников / Е.А. Сальникова, Д.А. Стельмах // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2018 г., г. Краснодар). – С. 89-91.

3. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. [Текст]: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.

КРАСНОДАРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ ВЫСШЕГО СЕСТРИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 615.825

РЕОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПАНКРЕАТИЧЕСКОГО СЕКРЕТА У БОЛЬНЫХ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ, ОСЛОЖНЕННОЙ РЕАКТИВНЫМ ПАНКРЕАТИТОМ

Ю.Ю. Борисов, И.Г. Щербинина, А.В. Латуш

Краснодарский муниципальный медицинский институт высшего
сестринского образования, Краснодар

Аннотация. В публикации описано обследование больных, в ходе которого регистрировалась периодическая моторная деятельность органов желудочно-кишечного тракта. Установлено, что увеличение вязкости панкреатического секрета играет важную роль в патогенезе реактивного панкреатита при язвенной болезни.

Ключевые слова: язвенная болезнь, реологические свойства секрета, реактивный панкреатит, вязкость желудочного секрета.

Исследования произведены у 22 больных язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки: 13 человек с неосложненной формой заболевания и 9 человек с реактивным панкреатитом. Синхронно регистрировали периодическую моторную деятельность антродуоденальной зоны и внешнесекреторную деятельность желудка, поджелудочной железы и печени с помощью открытых катетеров. Вязкость секретов измеряли прецизионным вискозиметром с падающим шариком типа «Хопплер» (Германия) при температуре 37 °С до и после центрифугирования при 3000 об/мин в течение 20 минут. В каждой 5-10-минутной порции желудочного сока определяли объем, кислотность, активность пепсина, концентрацию пепсинового белка; в порциях дуоденального содержимого определяли объем, концентрацию белка, биокарбонатов, амилазы.

Анализ результатов показал, что в сравниваемых группах больных вязкость желудочного сока, показатели кислото- и пепсиновыделения, а также секреция пепсинового белка как в период моторного покоя (I фаза), так и в период моторной активности (II-III фазы) практически не различаются ($p > 0,5$). При этом вязкость желудочного секрета обнаруживает тесную прямую коррелятивную связь с концентрацией непепсинного белка ($r = 0,78$) и обратную с кислотностью ($r = 0,68$) и активностью пепсина в нем ($r = 0,61$).

У больных с реактивным панкреатитом вязкость дуоденального содержимого, полученного в период моторно-секреторной активности (II-III фазы), в среднем на 18% выше, чем у больных без такого осложнения ($0,94 \pm 0,03$ сП и $0,80 \pm 0,02$ сП), а содержание в нем белка и амилазы увеличено на 47% и 31% соответственно. Установлены достоверные коррелятивные соотношения между рассматриваемым реологическим параметром, с одной стороны, и концентрацией общего белка ($r = 0,62$) и активностью амилазы ($r = 0,57$), с другой. Наличие тесной взаимосвязи между вязкостью панкреатического сока и содержанием в нем неферментного белка, представленного главным образом гликопротеинами слизи, хорошо демонстрирует тот факт, что центрифугирование дуоденального содержимого сопровождается падением его вязкости в среднем на 14% и снижением уровня белка на 21%, в то время как активность амилазы при этом не изменяется. По-видимому, повышение концентрации нерастворимых гликопротеинов вызывает увеличение вязкости панкреатического сока, что приводит к затруднению эвакуации секрета из протоков поджелудочной железы.

Итак, у больных язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки, осложненной реактивным панкреатитом, достоверно увеличена вязкость дуоденального содержимого за счет повышения концентрации слизистых веществ и протеолитических ферментов.

Литература:

1. Борисов Ю.Ю. Клиническое значение реологических свойств желудочной слизи у больных язвенной болезнью (статья) // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 1 (часть 7). – С. 1235-1238.

2. Borisov Yu. Yu. Secretory function of the stomach and rheological properties of gastric mucus in peptic ulcer disease // The scientific heritage. – 2017. – № 9. – P. 16-19.

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СЕСТРИНСКОГО ПЕРСОНАЛА ЛЕЧЕБНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

С.М. Катранов

Научный руководитель доцент М.А. Белялова

Краснодарский муниципальный медицинский
Институт высшего сестринского образования

Аннотация. В публикации рассматриваются методы воспитания как способы организации совместной деятельности руководителя и медперсонала лечебного учреждения, направленные на взаимное развитие, совершенствование личности медработника в соответствии с этическими и деонтологическими требованиями.

Ключевые слова: воспитание, методы, медицинский персонал, убеждение, пример, поощрение.

Под методами воспитания понимаются отличающиеся своеобразием способы деятельности, которые применяются в воспитательном процессе для достижения его целей.

Наиболее приемлемым типом классификации является их трехчленная классификация на:

- 1) методы формирования тех или иных качеств сознания (методы убеждения, дискуссии);
- 2) методы организации практической деятельности (упражнения, создания воспитывающих ситуаций);
- 3) методы стимулирования (поощрение, наказание).

Рассмотрим важнейшие из них. Убеждение – один из методов первой группы, направленных на формирование сознания. Использование этого метода является исходной предпосылкой для следующего этапа воспитательного процесса – формирования должного поведения. Именно убеждения, устойчивые знания определяют поступки людей.

Пример – один из методов второй группы, направленных на организацию практической деятельности. Наиболее эффективен личный пример руководителя, его собственных убеждений, деловых качеств, единства слова и дела, его справедливого отношения к своим коллегам.

Поощрение – один из методов третьей группы, направленных на организацию стимулирования подчиненных. Эффективность поощрения основана на возбуждении положительных эмоций, чувства удовлетворения, уверенности в своих силах, способствующих дальнейшим успехам в труде.

В процессе воспитания необходимо использовать весь разнообразный спектр методов и приемов. Это и убеждение словом, обращенным прежде всего к разуму, использование метода убеждения, силы примера, это и воздействие на эмоциональную сферу, чувства своих коллег. Важнейшую роль в воспитательном воздействии играют и постоянные упражнения, организация практической деятельности, в ходе которой вырабатываются умения, навыки, привычки поведения, накапливается опыт деятельности. В этой многоплановой системе методы побуждения, стимулирования, особенно методы наказания, играют лишь вспомогательную роль.

Литература:

1. Медицинская этика и деонтология / А.К. Ерохин, Н.Ф. Геец, В.В. Грекова, Н.А. Глушенко, А.Н. Грибань, Г.А. Красножон, И.О. Осипов, В.В. Розова, Ю.Ю. Первов, А.Е. Салионов, Г.А. Трифонова, В.В. Урядова, М.М. Цветкова, Л.Д. Ерохина. – Владивосток: Медицина ДВ, 2017. – 137 с.

2. Слостенин В.А. и др. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; Под ред. В.А. Слостенина. – М.: Академия, 2002. – 576 с.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ВОСПИТАНИЯ МЕДРАБОТНИКОВ

А.Е. Кузнецова

Научный руководитель доцент М.А. Белялова

Аннотация. Автор рассматривает закономерности воспитания и делает вывод о связи понятия с реализацией потенциала этого человека, его поведении, отношении к жизни, моральными принципами.

Ключевые слова: закономерности воспитания, интересы общества, деятельность, личность, потенциал.

Воспитание — это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, норм поведения в интересах человека, семьи, общества, государства.

Закономерности воспитания – это наиболее существенные связи и отношения между его элементами, определяющие тенденцию развития. Закономерности выступают одним из важных системообразующих факторов воспитания. Учет их – необходимое условие эффективности воспитательного процесса.

Принципы воспитания — это научно-педагогические положения, определяющие требования к его направленности, содержанию, организации и методике. В своей совокупности они отражают закономерности воспитательного процесса. Назовем такие принципы:

- 1) целенаправленность воспитательных действий;
- 2) связь воспитания с жизнью;
- 3) воспитание в процессе деятельности;
- 4) воспитание в коллективе и через коллектив;
- 5) дифференцированный и индивидуальный подход к воспитываемым;
- 6) сочетание высоких требований к воспитаннику с уважением и заботой о нем;
- 7) опора на положительное в личности и коллективе;
- 8) единство, согласованность и преемственность воспитательных действий.

Принципы воспитания требуют комплексного использования. Их следует применять не поочередно, не изолированно, не поэтапно, а фронтально и одновременно.

Я.А. Коменский сказал: «Кто, будучи даже взрослым, умеет говорить лишь одними словами, а не делами, тот и человеком считаться не имеет права». Б. Шоу отметил: «Деятельность – путь к знаниям». Высказывания этих идеологов говорят о прямой связи между деятельностью и результатами развития. Чем больше человек работает в той или иной области, тем выше уровень развития в ней. Воспитание играет большую роль в развитии личности, особенно если приобретает характер саморазвития.

От воспитания зависит реализация потенциала, заложенного в человеке, его поведение в обществе, круг и уровень общения, сфера деятельности, отношение к жизни, моральные принципы.

Литература:

1. Лихачев Б.Т. Педагогика: курс лекций / Б.Т. Лихачев; под ред. В.А. Сластенина. – М.: изд.центр ВЛАДОС, 2010. – 647 с.
2. Подласый И.П. Педагогика / И.П. Подласый. – М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1: Общие основы. Процесс обучения. – 576 с.
3. Харламов И.Ф. Педагогика / И.Ф. Харламов. – М.: Юристъ, 1997. – 512 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ЛЕЧЕБНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Н.В. Мариенко

Научный руководитель доцент М.А. Белялова

Аннотация. В публикации рассматриваются педагогическое общение как совокупность средств и методов, обеспечивающих реализацию целей и задач воспитания и обучения, определяющих характер взаимодействия в условиях лечебного учреждения.

Ключевые слова: общение, педагог, модели общения, стили и уровни общения и управления.

Общение в условиях лечебного учреждения составляет внутренний механизм жизни коллектива. Для того чтобы передать информацию, необходимо взаимодействие с другими людьми как внутренний механизм жизни коллектива. Для эффективного взаимодействия необходимо использовать модели общения, которые позволяют раскрыть поведение людей в тех или иных коммуникативных ситуациях.

Выделяют: информационную, убеждающую, экспрессивную, внушающую и ритуальную модели общения. Информационная модель общения – это передача и получение информации, ее анализ, интерпретация и комментирование. Убеждающая модель общения – это коммуникативный процесс, в котором коммуникатор пытается вызвать изменение в убеждениях, отношении или поведении другого индивида или группы через передачу сообщения в таком контексте, где убеждаемый имеет некоторую степень свободы выбора. Экспрессивная модель общения – это формирование у участников взаимодействия психоэмоционального настроения, передачи чувств, переживаний, побуждения к необходимому социальному действию. Внушающая модель общения – психологическое воздействие одного человека на другого, при котором оказывается определенное влияние на убеждения, установки, решения последнего. Ритуальная модель общения – это соблюдение конвенций (договор, соглашение), опора на территориальные и профессиональные традиции и нормы поведения и общения.

В профессиональном речевом общении используются следующие стили коммуникативного взаимодействия: официально-деловой, научный, публицистический, бытовой. Официально-деловой стиль – функциональный стиль речи, средство письменного общения в сфере деловых отношений: в сфере правовых отношений и управления. Научный стиль – стиль речи, который используется в деловой коммуникации людей, занимающихся научной, исследовательской и педагогической деятельностью, вырабатывающих объективные знания о предметах и явлениях, идеях и законах действительности, вскрывающие их закономерности.

Публицистический стиль – стиль речи, который применяется при выступлении на публике. Можно отнести к публицистическому: устное – речь, доклад, лекция, выступление на собрании или на митинге, интервью на телевидении или радио; или письменное — статья (заметка) в газете, рецензия на профессиональную книгу.

Бытовой стиль – стиль разговорной речи, который применяется не только в быту, в семье, дружественном кругу, но и в профессиональной среде, и проявляется в устной форме и в диалоге.

Литература:

1. Панфилова А.П. Психология общения: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А.П. Панфилова. – М.: Академия, 2013. – 368 с.
2. Леонтьев А.А. Психология общения. – 3-е изд. М.: Смысл, 1999. – 365 с.

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УДК 613.2

ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

**В.В. Ковалев, Г.С. Гольцов,
Д.Е. Ильиных, М.И. Величко
Научный руководитель доцент О. В. Балачевская**

Аннотация. В публикации рассматривается деятельность участников биохимического кружка по привитию правил здорового образа жизни в рамках разработанной трехшаговой программы. Приводятся полученные результаты такой работы.

Ключевые слова: нутрициология, правильное питание, здоровый образ жизни, биохимия питания, персонализированный рацион.

Специфика медицинского университета, заключающаяся в длительности практических занятий, особенно на старших курсах, откладывает отпечаток на образ жизни студентов, то есть зачастую они употребляют еду быстрого приготовления, газированные напитки, которые являются более доступными. Исходя из этих фактов мы считаем актуальной тему исследования нашего биохимического кружка, задачей которого является осведомление студентов медицинского вуза о здоровом образе жизни и разработка программы, состоящей из нескольких этапов: шаг 1 – «Правильное питание», шаг 2 – «Физическая нагрузка», шаг 3 – «Персонализированный рацион».

Внедрение программы осуществлялось через социальные сети (instagram – @kubgmu_biochim, группы в what's app), где мы предоставляли отобранную нами информацию о пользе витаминов, БАДов, о правильном соотношении белков, жиров и углеводов в рационе человека в зависимости от выбранной им цели, демонстрировали способы приготовления различных блюд, комплекс физических упражнений как для занятий дома, так и в спортивном зале. Программа сопровождалась консультациями специалистов в различных областях (эндокринолога, нутрициолога, фитнес-тренеров, диетолога), что оказывало поддержку и мотивацию на протяжении всего исследования.

Один раз в неделю мы проводили контрольное взвешивание и измерение объемов участников программы, а также они присылали кураторам группы ежедневный фотоотчет своего рациона питания. При необходимости мы корректировали меню и давали соответствующие рекомендации.

Обработанные данные нашего исследования показали, что индекс массы тела (ИМТ) участников за первый этап, который длился 1 месяц, отличался от исходных данных, например, девушка 18 лет с ростом 173 см весила на начало шаг 1 «Правильное питание» 67,8 кг, спустя 4 недели – 63,8 кг, что доказывает эффективность разработанной нами программы. На 2 этапе «шаг 2» участники эксперимента нормализовали состав своего тела и улучшали тонус мышц посредством домашнего спорта, причем в группах были не только участники, которые хотели сбросить вес, но и те, кто набирал мышечную массу, но раньше не мог этого достичь самостоятельно. Промежуточные данные этого этапа показали определенные результаты по достижению цели. В данный момент проходит шаг 3 – «Персонализация рациона питания», где для каждого участника рассчитываются энерготраты, даются рекомендации по питанию с индивидуальным учетом физической активности, разрабатывается меню на неделю с учетом гастрономических предпочтений.

ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УДК378.037.1

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В.А. Андреева

Научный руководитель старший преподаватель Л.М. Лукьянова

Аннотация. В работе рассматриваются приемы повышения активного интереса у студентов к занятиям физической культурой, показаны основные виды мотивации. Выявляются факторы, понижающие мотивацию.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, здоровье, побуждающие мотивы, личный интерес.

Многие преподаватели по физической культуре сталкиваются с проблемой повышения мотивации у студентов. Основными причинами понижения мотивации являются «житейские» факторы. К ним можно отнести следующие: боязнь выглядеть нелепо при выполнении определенных упражнений, постоянное соперничество, выполнение трудно дающихся нормативов, неудобство в переодевании перед уроком, отсутствие мест, предназначенных для реализации личной гигиены. Особую значимость занятия физической культурой имеют лишь для тех, чья профессиональная жизнь непосредственно связана со спортом [1].

У студентов личный интерес к занятиям физической культуры возникает при слиянии двух основных видов мотивации (внешней и внутренней). Внутренняя мотивация рождается при получении каких-либо важных для человека результатов. Это может быть повышение иммунитета, улучшение фигуры или увеличение рельефа мышц. Внешняя мотивация зависит от отношения учащегося к процессу обучения, его расположению к преподавателю, удобствам или к месту проведения занятия [3].

Для увеличения активного интереса у студентов следует использовать общепринятые методы повышения мотивации. Чтобы повысить внешнюю мотивацию, следует ввести тематические теоретические занятия. Они помогут учащимся изучить основы физической культуры и спорта. Также можно ввести особую систему оценивания, заменить реальную оценку на потенциальную. Можно использовать дополнительную информацию по тематике занятия (исторические факты, сведения о рекордах знаменитых людей).

Повышать внутреннюю мотивацию стоит следующими методами: в содержание урока включать упражнения, имеющие личный интерес учащихся. Девушкам можно давать упражнения, которые помогут скорректировать фигуру, для юношей – для увеличения силы. При этом необходимо обеспечить максимальную безопасность, уменьшив вероятность получения травм, и ввести поощрительные санкции на положительные отзывы со стороны одногруппников [2].

Мотивация играет большую роль в педагогическом процессе. Ее понижение может вызвать у студентов нежелание посещать занятия по физической культуре, это может привести к снижению иммунитета и увеличению функциональных нарушений организма. Чтобы избежать таких последствий, педагогу следует прибегать к использованию различных методов для повышения мотивации, которые увеличивают интерес к предмету и упрощают педагогический процесс.

Литература:

1. Ильин. Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
2. Клюкина В.В. Мотивация к занятиям физической культурой школьников / В.В. Клюкина // Научный поиск. – 2015. – С. 97-98.
3. Пономаренко А.А. Основы исследования учебной мотивации студентов / А.А. Пономаренко // Молодой ученый. – 2013. – 358 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Е.А. Беззубцева

Научный руководитель доцент И.Ф. Нагайцева

Аннотация. В данной работе рассматриваются особенности психологического сопровождения студентов с ограниченными возможностями здоровья и возможности их интеграции в общую образовательную среду.

Ключевые слова: лицо с ограниченными возможностями здоровья, психологическое сопровождение, особенности психологического сопровождения.

Одной из главных задач демократического государства является создание условий для получения высшего образования, профессиональных умений и навыков лицами с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Лицо с ОВЗ – индивид, который имеет психические и (или) физические недостатки, затрудняющие освоение образовательных программ без создания особых условий. Следует учитывать характерные психологические особенности развития личности индивидов с ОВЗ для формирования гармоничной личности [1]. У лиц с ОВЗ зачастую возникают проблемы в сфере межличностного взаимодействия. Для полноценного развития им необходимо оказывать качественную психологическую поддержку [2].

Психологическое сопровождение – это особая форма осуществления пролонгированной социальной и психологической помощи в ситуациях социально-педагогического взаимодействия. Психологическое сопровождение лиц с ОВЗ будет эффективно лишь при условии системности, целенаправленности и непрерывности проводимых мероприятий. Все они должны быть личностно ориентированы, направлены на формирование социальной ситуации развития.

Особенности психологического сопровождения студентов с ОВЗ включают в себя разработку и осуществление программ, напрямую связанных с адаптацией личности; с освоением учащимися приемов, саморегуляции; с проведением психологических консультаций в виде индивидуальной или групповой работы; с проведением комплексных психодиагностических исследований студентов с ОВЗ в процессе обучения подхода интегральной индивидуальности с целью изучения динамики личностных изменений.

В ходе исследования был проведен анкетный опрос с целью выяснить возможности совместного обучения со студентами с ОВЗ, результаты которого показали, что подавляющее большинство (83,6%) опрошенных студентов положительно относятся к возможности совместного обучения, что свидетельствует о преобладании учащихся с положительным отношением к изучаемому феномену. Из этого следует, что интеграции лиц с ОВЗ в образовательную среду также помогает создание благоприятного психологического климата в учебных группах.

Предложенная система мероприятий способствует созданию условий для постепенного формирования лиц с ОВЗ в активных членов общества, тем самым, улучшая качество их жизни.

Литература:

1. Митичкина Е.Е. Использование знаний об интегральной индивидуальности в психологической подготовке студентов к стабильной супружеской жизни: автореф. дис... канд. психол. наук. – Ставрополь, 2004. – 66 с.
2. Андреева О.С. Зарубежный опыт комплексной реабилитации инвалидов / О.С. Андреева, В.С. Сазонов. – М.: Пилигрим, 2011. – 211 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

А.И. Лисевская

Научный руководитель преподаватель Е.П. Павленко

Аннотация. В данных тезисах рассматривается взаимосвязь физической активности и умственного труда студентов вузов, а также влияние спорта на мозговую деятельность. Спорт понимается как один из факторов, способствующих улучшению умственной активности студентов.

Ключевые слова: физическая активность, умственная активность, гормоны, здоровье, физические упражнения.

Здоровье является наивысшей ценностью для человека. А для того чтобы поддерживать себя и свое здоровье, необходимо заниматься физическими упражнениями. Однако в силу быстрого темпа жизни люди не в силах уделять физической активности должное количество времени. В частности студенты вузов сталкиваются с большим объемом информации и необходимостью быстро усваивать новый материал, многие из них ведут малоподвижный образ жизни и забывают о физических упражнениях, что не является правильным. Не многим известна информация о взаимосвязи физической активности и активности мозга и о том, что зачастую такие проблемы, как плохая память, повышенная утомляемость, стрессы и т.д. можно решить при помощи физических упражнений. Это связано с тем, что во время физической активности к мозгу приливает кровь с различными питательными веществами и кислородом, который поступает в организм при активном дыхании. Можно назвать еще несколько причин:

1. Во время физических упражнений организм получает интеллектуальную разгрузку. Данный фактор особенно актуален для студентов и людей, занимающихся умственным трудом. Именно спорт и физические нагрузки помогают отдохнуть от интенсивной интеллектуальной нагрузки.

2. Физическая активность часто сопровождается поднятием настроения, что, несомненно, оказывает положительное действие на интеллектуальную работу. Это обусловлено тем, что во время спорта в организме человека выделяются такие гормоны, как эндорфин, серотонин, окситоцин, дофамин. Помимо этого, занятия спортом повышают стрессоустойчивость, так как смягчается действие гормона кортизола, который отвечает за состояние стресса и провоцирует развитие депрессии.

3. Физическая активность стимулирует развитие и укрепление нейронных связей.

Таким образом, можно сделать вывод, что физические упражнения необходимы студентам не только для улучшения общего состояния физического здоровья, но и для улучшения памяти, развития нейронных связей, борьбы со стрессами, нервными состояниями.

Литература:

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз»: автореф. дис. ... д-ра пед. – Барнаул, 2004. – 132 с.

2. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. – 2015. – №18. – С. 423-425.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Я.А. Мучкина

Научный руководитель ассистент Е.В. Серженко

Аннотация. Развитие навыков культуры общения у младших школьников наиболее эффективно в игровой деятельности. Такие игры на уроках физической культуры, как хороводная игра «Ау!», «Слепец и поводырь», командные соревнования и эстафеты, упражнения в парах позволят создать условия для развития навыка коллективизма и внимательного отношения друг к другу.

Ключевые слова: культура общения, младший школьник, игровая деятельность, занятия физической культурой, навык общения.

В настоящее время в обществе особенно остро встала задача необходимости совершенствования сферы человеческих отношений, это обусловлено тем, что жизнь в современном обществе немислима без каждодневных контактов и встреч, а умение грамотно выразить свою точку зрения, прислушиваться к собеседнику и бесконфликтно выходить из проблемных ситуаций – необходимый навык. Сензитивным периодом для формирования социальных навыков и развития языковых способностей, по мнению Л.С. Выготского, является младший школьный возраст [2].

Развитие навыков культуры общения у младших школьников наиболее эффективно в игровой деятельности. Именно в игре дети имеют наибольшую возможность быть самостоятельными, по своему желанию общаться со сверстниками, реализовать и углублять свои знания и умения [1]. Эффективным средством для формирования культуры общения у младших школьников могут стать такие игры, как хороводная игра «Ау!» и «Слепец и поводырь» [3], так как они направлены на развитие внимательного отношения друг к другу и умения доверять, на преодоление барьера в общении. Учителем могут быть организованы также упражнения в парах, такие как ведение мяча, пропедевтика волейбола и пионербола, общеразвивающие упражнения в парах из различных исходных положений и командные эстафеты, позволяющие развить навык коллективизма и внимательного отношения друг к другу.

Систематическое использование данных упражнений поможет сформировать у учащихся навыки культуры общения.

Литература:

1. Бекболатова З.А. Методы и средства развития культуры общения младших школьников в условиях общеобразовательной школы // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2013. – №2. – С. 24-26.
2. Кылтасова Я.Я., Андросова М.И. Воспитание культуры общения у младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 26. – С. 15-19.
3. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М., 1977. – 143 с.

РОЛЬ ФИЗМИНУТОК В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ ГИПОДИНАМИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

А.В. Филиппова

Научный руководитель доцент Т.А. Андреев

Аннотация. В работе рассмотрена роль одного из наиболее универсальных и эффективных способов физкультминутки – в предупреждении гиподинамии у младших школьников в рамках основной формы учебной деятельности – урока.

Ключевые слова: физкультминутка, гиподинамия, перенапряжение, младший школьник.

Учебная деятельность основывается в первую очередь на освоении теоретических знаний, следовательно, ее реализация требует задействования мышц в наименьшей степени. В младшем школьном возрасте происходит бурный рост и формирование скелета, мышц, развитие иммунитета, и именно поэтому для полноценного и правильного развития указанных составляющих необходима гармоничность развития физических и умственных сторон ребенка возрастает [1]. Зачастую школьникам приходится для наиболее эффективного осуществления учебы чрезмерно долгое время находиться в положении сидя с применением предельной концентрации, а это, в свою очередь, не может не привести к гиподинамии и нервному перенапряжению.

В связи с данным неутешительным обстоятельством мы считаем, что более полезным и наименее времязатратным для предупреждения гиподинамии будет проведение физкультминуток, которые позволяют переключиться с одного вида деятельности на другой, тем самым предоставляя ребенку минуты для отвлечения и отдыха [2]. Физкультминутка является эффективным способом поддержания работоспособности. В подтверждение этого утверждения мы приведем результаты, полученные в ходе нашей работы и влияющие на физические, психологические и социокультурные показатели:

- 1) снятие утомления плечевого пояса, рук, мышц туловища;
- 2) улучшение мозгового кровообращения;
- 3) снижение общего уровня заболеваемости в классе;
- 4) психическое восстановление после переутомления путем переключения на другой вид деятельности;
- 5) приобщение к пониманию важности здорового образа жизни, к культуре физического развития как результат осуществления регулярного проведения физкультминуток [3].

Литература:

1. Ромм В.В. Чума XXI века – гиподинамия / Ромм В.В // Казначеевские чтения. – 2012. – № 2. – С. 89-101.
2. Мишина О.В. Физкультминутка как необходимая форма двигательной активности детей / Мишина О.В // «Издательство Ритм». – 2017. – С. 69-71.
3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2005. – 208 с.

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УДК 613.2

ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО, БЕЛКОВЫЙ ИЗОЛЯТ И ПОРОШОК ИЗ ПОДСОЛНЕЧНОГО ЖМЫХА КАК ОБОГАТИТЕЛИ МУЧНЫХ КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ

А.В. Кожененко

Научный руководитель доцент М.П. Бахмет
Кубанский государственный технологический университет (КубГТУ),
институт пищевой и перерабатывающей промышленности, кафедра
«Техники и технологии хлебопродуктов», г. Краснодар, ул. Московская, 2

Аннотация. В публикации рассматриваются способы улучшения теста для мучных изделий путем добавления в него белкового изолята, подсолнечного масла и жмыха, яичной скорлупы.

Ключевые слова: подсолнечное масло, изолят и порошок из подсолнечного жмыха, реологические свойства, эффективная вязкость.

В мире за последние годы особое внимание уделяется здоровью населения, в связи с этим растет интерес к пищевым продуктам, которые богаты биологически активными компонентами. Наибольший интерес в обогащении вызывают мучные кондитерские изделия, т.к. являются традиционными продуктами питания населения.

Одним из перспективных видов белковых добавок является белковый изолят из подсолнечного жмыха, который повышает содержание белка и улучшает аминокислотный состав продукта.

Растяжимость, упругость, водопоглотительная способность теста из муки цельносмолотого зерна пшеницы улучшаются в процессе брожения при добавлении обогатителей: порошка из подсолнечного жмыха, подсолнечного масла и яичной скорлупы. В ходе исследований установлено, что добавление порошка из подсолнечного жмыха, подсолнечного масла и яичной скорлупы увеличивает эффективную вязкость теста, а также эти обогатители укрепляюще действуют на структуру полуфабриката. Увеличение эффективной вязкости при внесении порошка из подсолнечного жмыха происходит благодаря высокому содержанию в нем пищевых волокон.

Подсолнечный жмых, из которого получают изолят и порошок, отличается высоким содержанием белка, в нем отсутствуют токсичные и антипитательные вещества, как немаловажный фактор следует отметить при этом снижение себестоимости продукта.

Таким образом, для разработки АСУТП и регулирования вязкости в производственных условиях, можно использовать метод увеличения эффективной вязкости теста из муки цельносмолотого зерна пшеницы.

Литература:

1. Воронова Н.С. Обогащение мучных кондитерских изделий модифицированным белковым изолятом из подсолнечного жмыха / Н.С. Воронова, Д.В. Овчаров // Молодой ученый. – 2015. – №5.1. – С. 29-32.
2. Попова О.Г. Разработка новых видов кондитерских изделий по критерию качества. – М: ДеЛи принт, 2009. – 102 с
3. Мазур Л.Я. Вязкость теста как критерий качества готовых изделий / Л.Я. Мазур, М.Н. Крысанова, Ю.С. Токарева, А.А. Выставкин // Хлебопечение России. – 2000. – №2. – С. 26-27.

ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО В КОСМЕТОЛОГИИ И МЕДИЦИНЕ КАК ПРОДУКТ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ВИТАМИНА Е

А.В. Кожененко

Научный руководитель доцент М.П. Бахмет

Кубанский государственный технологический университет (КубГТУ), институт пищевой и перерабатывающей промышленности, кафедра «Техники и технологии хлебопродуктов», г. Краснодар, ул. Московская, 2

Аннотация. В публикации рассматриваются характеристика подсолнечного масла, благодаря которым этот продукт широко используется в медицине и косметологии.

Ключевые слова: подсолнечное масло, медицина, косметология, витамин Е.

Насыщенные жиры, входящие в состав масла, необходимы для нормального функционирования мозга, но в большом количестве насыщенные жиры могут увеличивать уровень холестерина LDL («плохой» холестерин).

Подсолнечное масло используется не только в кондитерской и кулинарной промышленности, но и в медицине, косметологии и в качестве биотоплива. В медицине используется рафинированное масло. Оно обладает смягчающим эффектом, используется как основа для различных растворов и мазей. Подсолнечное масло рекомендуется для профилактики и лечения атеросклероза (по 15-30 мл утром натощак за 30 мин до завтрака), при гипомоторной дискинезии желчного пузыря, желчнокаменной болезни, холециститах и холангитах.

Врачи рекомендуют употреблять подсолнечное масло, когда происходят нарушения менструального цикла у женщин, оно положительно влияет на работу яичников. В период беременности масло очень полезно, так как богато витамином Е и позволяет стабилизировать гормональную систему.

В косметологии применяются только рафинированные сорта подсолнечного масла с высоким содержанием олеиновой кислоты. Благодаря олеиновой кислоте обеспечиваются достаточные сроки хранения масла и содержащих его косметических продуктов.

Подсолнечное масло отличается высоким содержанием витамина Е, который действует как увлажнитель и помогает клеткам кожи сохранять воду. Это позволяет вводить его в состав многих косметических продуктов – питательных и увлажняющих кремов для лица и рук, масок, бальзамов для губ, кремов для ног, масел для ногтей, для тела, средств для ухода за волосами.

Литература:

1. Василенко М.А. Эфирные и растительные масла для красоты и здоровья. – Ростов н/Дону: Феникс. – 2015. – 159 с.

2. Карпухина Виктория. Растительное масло. Правда о целительных свойствах. – М.: «Издательство АСТ». – 2011. – 8 с.

3. Новая популярная медицинская энциклопедия / под ред. Покровского В.И. // Издательство «Энциклопедия», 2004. – 768 с.

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УДК 338.48(470.620)

ТУРИЗМ КАК ФАКТОР ЗАКРЕПЛЕНИЯ ОПОРНОГО КАРКАСА РАССЕЛЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

А.В. Казалиева

Кубанский государственный университет

Аннотация. В рамках данного исследования было рассмотрено развитие туризма на территории Краснодарского края как фактора, способствующего закреплению опорного каркаса расселения региона.

Ключевые слова: туризм, опорный каркас расселения, население, депопуляция.

В настоящее время на территории Краснодарского края сложились значительные различия в демографической ситуации крупных городов и малых населенных пунктов. В большинстве малых и средних поселений края в результате сезонного характера работы местного населения и невысокого уровня жизни сложилась стабильно устойчивая депопуляция населения, на фоне высокого прироста населения в таких крупных городах, как Краснодар и Сочи.

Таблица 1. – Сравнение демографических показателей некоторых населенных пунктов Краснодарского края

	2010	2018	Прирост/убыль
Краснодарский край	5 226 647	5 603 420	+7,2%
Краснодар	832 532	990 203	+18,9%
Сочи	420 589	507 365	+20,6%
Темрюк	38 836	40 755	+4,9%
Приморско-Ахтарск	35 008	32 048	-8,5%
Ейск	97 178	83 665	-13,9 %
Апшеронск	41 536	41 409	-0,3%
Псебай	11 367	11 017	-3,1%

За последние 8 лет численность населения Краснодарского края увеличилась на 7,2%, в основном из-за высокого миграционного потока, направленного в край. Основная масса прибывшего населения стремится закрепиться в крупных населенных пунктах, благоприятных в социально-экономическом плане. Таким образом, крупные города растут за счет миграционного притока из других регионов страны и за счет внутренних миграций, а малые и средние города погружаются в еще больший демографический кризис.

В таких условиях развитие туристско-рекреационного комплекса региона, может стать фактором, способствующим одновременно и закреплению опорного каркаса расселения Краснодарского края, и выходу малых и средних населенных пунктов из демографического кризиса.

Литература:

1. Миненкова А.В. Миграции как причина роста численности населения Краснодарского края / А.В. Миненкова, А.В. Мамонова // Миграционные процессы: проблемы адаптации и интеграции мигрантов (Ставрополь, 02-04 октября 2018 г.). – Ставрополь, 2018. – С. 204-208.

2. Мамонова А.В. Туризм как фактор закрепления системы расселения в сельской местности // Курортно-рекреационный комплекс в системе регионального развития: инновационные подходы. Краснодар, 2017. – С. 165-168.

**ДИНАМИКА И ФАКТОРЫ ИЗМЕНЕНИЯ ЧИСЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ
СЕВЕРНОГО КАВКАЗА (2010-2018)**

А.В. Казалиева

Кубанский государственный университет

Аннотация. В работе рассматриваются основные факторы сложившегося воспроизводства населения и установлены тенденции изменения численности населения на Северном Кавказе.

Ключевые слова: миграция, население, рождаемость, смертность, Северный Кавказ.

Северный Кавказ один из тех немногих регионов Российской Федерации, где, несмотря на общероссийскую тенденцию, численность населения продолжала расти как на протяжении всего кризисного периода, так и в настоящее время.

На основе собранного статистического материала проведен анализ изменения численности населения в субъектах Северного Кавказа.

Краснодарский край удерживает лидирующее положение по абсолютной численности населения среди субъектов региона и имеет стабильный пророст населения за последние 9 лет. Наибольший прирост населения наблюдается в Республике Ингушетия (18,3%), Чеченской Республике (13,2%), Республике Дагестан (5,3%), Республике Адыгея (3,2%). Замыкают список Кабардино-Балкарская Республика и Ставропольский край с незначительным приростом населения – 0,6% и 0,5 % соответственно.

Республики Северная Осетия-Алания и Карачаево-Черкессия являются субъектами с негативной динамикой численности населения за рассматриваемый период – 1,5% и – 2,5% соответственно.

Лидером по естественному приросту населения Северного Кавказа остается Чеченская Республика (20 человек на 1000 человек населения), далее следуют Республики Ингушетия (18,3 человека на 1000 человек населения) и Дагестан (13 человек на 1000 человек населения).

Высокий коэффициент естественного прироста также наблюдается в Республиках: Кабардино-Балкария (5,7 человека на 1000 населения), Северная Осетия-Алания (3,8 человека на 1000 населения) и Карачаево-Черкесия (3,15 человека на 1000 населения). Ставропольский край замыкает список субъектов с положительной динамикой естественного прироста с коэффициентом 0,5 человека на 1000 населения.

В Республике Адыгея и Краснодарском крае отмечается ежегодная убыль населения в среднем – 0,5 человека на 1000 населения.

Основной причиной общего прироста населения во многих субъектах Северного Кавказа, особенно равнинных, является миграция. Наибольшим миграционным приростом отличаются Краснодарский край (в среднем 88 человек на 10 тыс. населения), Республика Адыгея (в среднем 52 человека на 10 тыс. населения) и Ингушетия (в среднем 63 человек на 10 тыс. населения). Ставропольский край в период с 2010 по 2014 годы имел невысокое положительное сальдо миграции, с 2015 года наметился постепенно увеличивающийся отток населения.

Карачаево-Черкесия, Кабардино-Балкария, Дагестан и Северная Осетия-Алания отличаются стабильно высокими показателями миграционного оттока населения.

Литература:

1. Миненкова В.В. Демографическая ситуация на Кавказе / В.В. Миненкова, М.В. Кузякина, А.В. Мамонова // Геоинформационное картографирование в регионах России: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, г. Воронеж, 2016. – С. 68-72.

ЮЖНЫЙ ИНСТИТУТ МЕНЕДЖМЕНТА

УДК 338.48(470.620)

ТУРИСТСКИЙ КЛАСТЕР КАК КОМПОНЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ ТЕРРИТОРИИ (на примере Краснодарского края) Н.Л. Заднепровская

ЧОУ ВО «Южный институт менеджмента»

Аннотация. В работе рассматривается понятие туристской привлекательности территории как важнейшей составляющей развития сферы туризма.

Ключевые слова: туристский кластер, сфера туризма, туристская привлекательность территории, туристский потенциал.

Под туристским кластером в научной литературе принято понимать совокупность расположенных на одной территории предприятий туристской сферы, производящих соответствующий продукт.

Туристская привлекательность любого региона или локальной территории является основой ее конкурентоспособности на туристском рынке. Отметим, что туристская привлекательность территории, в силу своей изменчивости, может меняться в зависимости от множества факторов, в том числе непрогнозируемых, которые способны тем или иным образом отразиться на положительном для туристов имидже региона. К стимулирующим привлекательность Краснодарского края факторам могут относиться: современная разветвленная курортная и гостиничная материально-техническая база, близость морского побережья и горных цепей; уникальный гидроминеральный комплекс; благоприятный инвестиционный климат и др. В крае 33 курортных территории, из них 3 федерального, 3 краевого и 27 местного значения. К федеральным курортам относят: города-курорты Сочи, Геленджик и Анапа. Предприятия курортного профиля находятся в: Сочи – 89 предприятий; Анапа – 53 предприятия; Геленджик – 16 предприятий; Туапсинский район – 5 предприятий; Горячий Ключ – 6 предприятий и т.д. В Краснодаре представлены отели, входящие в состав таких известных цепей, как Hilton, Ibis, Marriot, Sheraton, Azimut Hotels и др. В соответствии со статистическими данными, в Краснодаре в 2017 году работало 224 гостиничных объекта: отели, гостиницы, мини-отели, hostels и гостевые дома.

В крае построена современная спортивная инфраструктура, объекты олимпийского наследия: конькобежный центр «Адлер-Арена», ледовая арена «Шайба», Дворец зимнего спорта «Айсберг», стадион «Фишт», керлинг-центр «Ледяной куб», объекты горного кластера: санно-бобслейная трасса, комплекс трамплинов; автоспортивный комплекс «Сочи Автодром»; стадион ФК «Краснодар» и крупнейший спортивный комплекс «Город спорта» и пр.

Отметим, что туристский кластер может практически интегрировать и смежные отрасли, что улучшит использование туристско-рекреационных ресурсов, повысит эффективность обслуживания и положительно повлияет на привлекательность территории.

Литература:

1. Заднепровская Е.Л. Сущность и преимущества туристического брендинга / Е.Л. Заднепровская // Туризм и рекреации: инновации и ГИС-технологии: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. – Астрахань: АГУ, 2016. – С. 89-92.
2. Першина Н.В. К вопросу о туристской привлекательности территории / Н.В. Першина, С.В. Угрюмова // Молодой ученый. – 2016. – №16. – С. 187-189.

Научное издание

**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ
XLVI НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ
ВУЗОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО
ОКРУГА
(февраль - март 2019 г.)**

ЧАСТЬ 2

Материалы конференции

Ответственный редактор
Корректор
Технический редактор
Оригинал-макет подготовила

О.О. Айвазян
С.А. Савенко
Г.А. Ярошенко
Л.И. Просоедова

Подписано в печать 05.04.2019.
Формат 60х90/16. Бумага для офисной техники.
Усл. печ. л. 20,1. Тираж экз. 287. Заказ № 57.
Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

