



ISSN 2523-4986

1-2 (13-14) 2021

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

научно-методический
журнал

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ". ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№ 1-2 (13-14) / 2021

Основан в 2016 году. Издаётся 3 раза в год.

Научно-методический журнал ГОУ ВПО ДОННУ «Физическая культура и спорт: теория и практика» зарегистрирован в Министерстве информации Донецкой Народной Республике. Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 000035, серия АААот 26 декабря 2016 года.

С 2019 года в связи с реорганизацией, учредителем журнала является Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Донецкий Национальный университет"

ISSN 2523-4986.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Белых Сергей Иванович, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Украины, Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО «ДонНУ»

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ

Доценко Юрий Алексеевич, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, старший преподаватель кафедры спортивных игр

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Руденко Геннадий Викторович, доктор педагогических наук, профессор; заведующий кафедрой физического воспитания, Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский горный университет».

Деминская Лариса Алексеевна, доктор педагогических наук, доцент, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования, и.о. ректора ГОУ ДПО «Донецкий республиканский институт дополнительного педагогического образования».

Роттерс Татьяна Тихоновна, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания, ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Коляда Михаил Георгиевич, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой инженерной и компьютерной педагогики, ГОУ ВПО «ДонНУ»

Люгайло Светлана Станиславовна, доктор наук по физическому воспитанию и спорту

Сидорова Виктория Викторовна, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры теории и методики физической культуры, и.о. директора Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ»

Дубревский Юрий Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой циклических видов спорта Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ»

Батищева Марина Робертовна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики физической культуры, Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ»

Москалец Татьяна Валентиновна, кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой спортивных игр, Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ»

Гришун Юлия Анатольевна, кандидат медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой адаптивной физической культуры, Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ»

Зенченков Илья Петрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ»

Балакирева Елизавета Анатольевна, кандидат биологических наук, старший научный сотрудник по специальности «Микробиология», доцент кафедры физиологии человека и животных, ГОУ ВПО «ДонНУ»

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>О.А. Захарченко</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СЕКЦИОННЫМИ ЗАНЯТИЯМИ.....	4
<i>В.И. Калмыкова, В.С. Кучеренко, О.П. Черняк</i> СТУДЕНЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО.....	11
<i>Н.И. Пинчук, Д.Н. Мазур</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	16
<i>С. Репневский, В. Попов, М. Репневская, А. Белохвостов, М. Жеванова</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ И ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	21
<i>Л.Н. Соусь, А.А. Петрович</i> РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СУО, КАК ВАЖНОГО КОМПОНЕНТА ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ.....	29
<i>Е.А. Федорович</i> «МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ».....	33

РАЗДЕЛ 2

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

<i>М.Р. Батищева, А.Ю. Пелагей</i> МЕТОДЫ ЗАКРЕПЛЕНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ С ГРУППАМИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	40
<i>А. Е. Бондаренко</i> ВЛИЯНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА АЭРОБНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ.....	47
<i>К. К. Бондаренко</i> ПАРАМЕТРЫ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ ФИНАЛЬНОЙ СТАДИИ МЕТАНИЯ КОПЬЯ.....	52
<i>Ю.А. Доценко, Д.Е. Мизевич</i> ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	57
<i>И.Б. Максимова, Д. Михайлов</i> АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ СКОРОСТНО – СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕГО СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	65
<i>В.Д. Паначев, Л.А. Зеленин, А.В. Филатов</i> КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ И ДЫХАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА.....	71

РАЗДЕЛ 3

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Н.А. Белоусова, А.М. Пахотова</i> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ У ДЕТЕЙ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	81
---	----

РАЗДЕЛ 1
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



УДК 316.628:796-057.875:796.087

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СЕКЦИОННЫМИ ЗАНЯТИЯМИ

©2021. *О.А. Захарченко*

В данной статье представлены результаты сравнительного анализа мотивационной сферы студенческой молодежи занимающихся в группах по физическому воспитанию на учебных занятиях, предусмотренных программой и студенток, занимающихся в секции по аэробной гимнастике. На сколько разнятся мотивы для занятий физической активностью у данной категории студенческих групп. Сравнивается какие именно категории мотивационной составляющей преобладают у той или иной группы студентов на сколько они разнятся, и на сколько значительна эта разница.

Ключевые слова: *мотив, мотивация, физическая активность, физическая культура, студенты, личность, спорт.*

Проблема мотивов и мотивации привлекала ученых с древнейших времен; сейчас же данная область знаний является всё ещё одной из самых актуальных и самых разрабатываемых как за рубежом, так и в отечественной науке.

Мотивы заинтересованности в занятиях физической активностью, физической культурой и спортом на данный момент хоть и являются относительно разработанным направлением, но это всё ещё видится недостаточным, так как остались многие вопросы и проблемы, одним из которых является, например, классификация мотивов. Или различия в мотивационной сфере разных категорий населения. Данная тема и была затронута в данном исследовании. Здесь исследовалась категория студенческой молодежи.

В спортивной деятельности мотивация двумя факторами: внутренними и внешними, которые меняют свое значение на протяжении всей спортивной деятельности индивида [1].

Особое состояние индивида, которое направлено на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности называется мотивацией к физической активности.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой является многоступенчатым процессом и формируется постепенно, начиная с детского сада. От простейших знаний и навыков до более глубоких [2].

На базе ГГУ имени Франциска Скорины было проведено исследование со студентами, направленное на изучение мотивационной составляющей студенческой молодежи в проявлении двигательной активности, а также занятий физической культурой и спортом. В проведенном нами исследовании приняли участие 28 студентов 1-3 курсов; из них: 3 юношей и 25 девушек в возрасте от 18 до 20 лет. Участники исследования были представлены двумя группами: группа 1 (13 человек) – студенты, которые посещают обязательные занятия по физической

культуре и группа 2 (13 человек) – студенты, которые посещают секцию по аэробике на добровольных началах.

Целью исследования – произвести сравнительный анализ мотивационной сферы студентов, занимающихся в спортивных секциях и студентов, занимающихся физической культурой.

С целью выявления доминирующих мотиваций личности (личностных смыслов) для занятий спортивной деятельностью вниманию студентов была предложена методика «Мотивы занятий спортом» авторства А.В. Шаболтас. Суть опроса состояла в том, что студенты соглашались с высказываниями (суждениями) наиболее им близкими, которые поделены на десять мотивов-категорий. Каждое из высказываний в данной методике сопоставляется с остальными (всего 45 пар). Данная методика служит измерительным инструментом и предоставляет возможность мотивы по степени их выраженности (оценивается в баллах).

Перечислим последовательно все эти мотивы:

- эмоционального удовольствия (ЭУ);
- социального самоутверждения (СС);
- физического самоутверждения (ФС);
- социально-эмоциональный (СЭ);
- социально-моральный (СМ);
- достижения успеха в спорте (ДУ);
- спортивно-познавательный (СП);
- рационально-волевой (рекреационный) (РВ);
- подготовки к профессиональной деятельности (ПД);
- гражданско-патриотический (ГП).

По итогам проведенного анкетирования были выявлены следующие результаты, представленные в таблице 1:

Таблица 1 – Результаты исследования по методике А.В. Шаболтас

Мотивы	Группы	
	1	2
ЭУ	8,61538	16,15385
СС	4,15384	1,153846
ФС	12,15384	15,84415
СЭ	4,76923	1,769231
СМ	3,69231	0,0846154
ДУ	9,92308	6,692308
СП	7,15386	4,692308
РВ	11,69231	14,23077
ПД	10,15385	7,307692
ГП	3,38462	1

Полученные данные наглядно свидетельствуют о преобладании у

респондентов первой группы мотивов физического самоутверждения и рационально-волевых мотивов.

Практически в равной степени преобладает мотив подготовки к профессиональной деятельности при не выраженности мотивов гражданско-патриотических и социально-моральных.

Данные уместно представить графически. Укажем их на рисунке 1. Все данные представлены округленно.

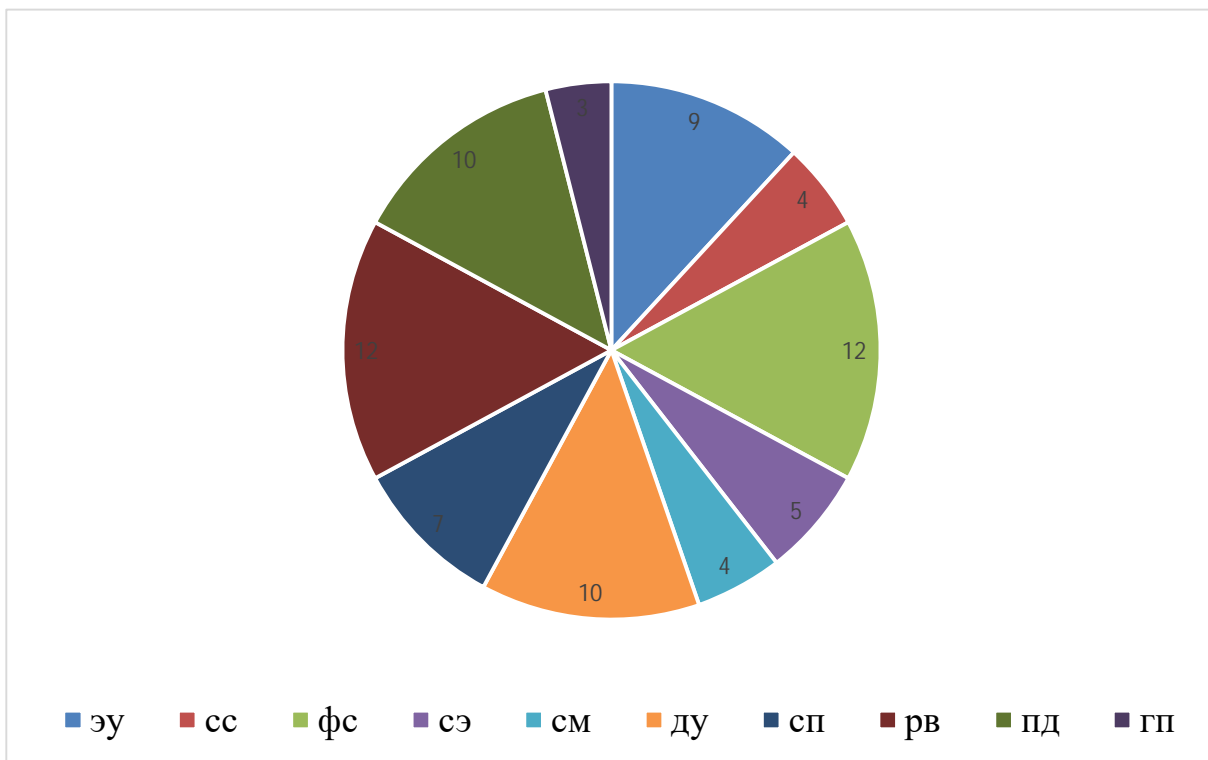


Рисунок 1 – Преобладание мотивов в группе 1

Полученные данные наглядно свидетельствуют о преобладании у респондентов второй группы мотивов эмоционального удовольствия, физического самоутверждения, рационально-волевых мотивов при не выраженности мотивов социально-моральных и гражданско-патриотических, а также социально-эмоциональных.

Данные уместно представить графически. Укажем их на рисунке 2. Все данные представлены округленно.

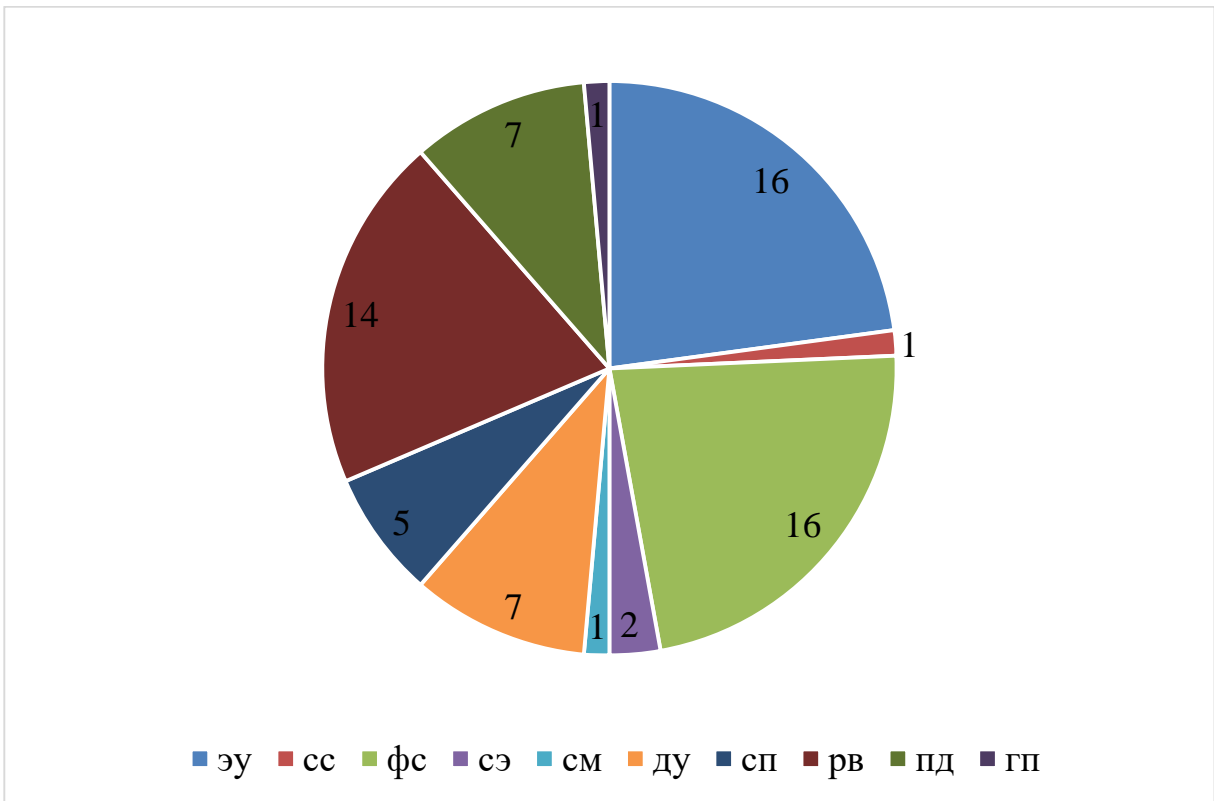


Рисунок 2 – Преобладание мотивов в группе 2

Для более наглядного представления о различиях в мотивах 1 и 2 групп, представим данные в виде гистограммы. Для отображения данных приведем гистограмму рисунок 3.

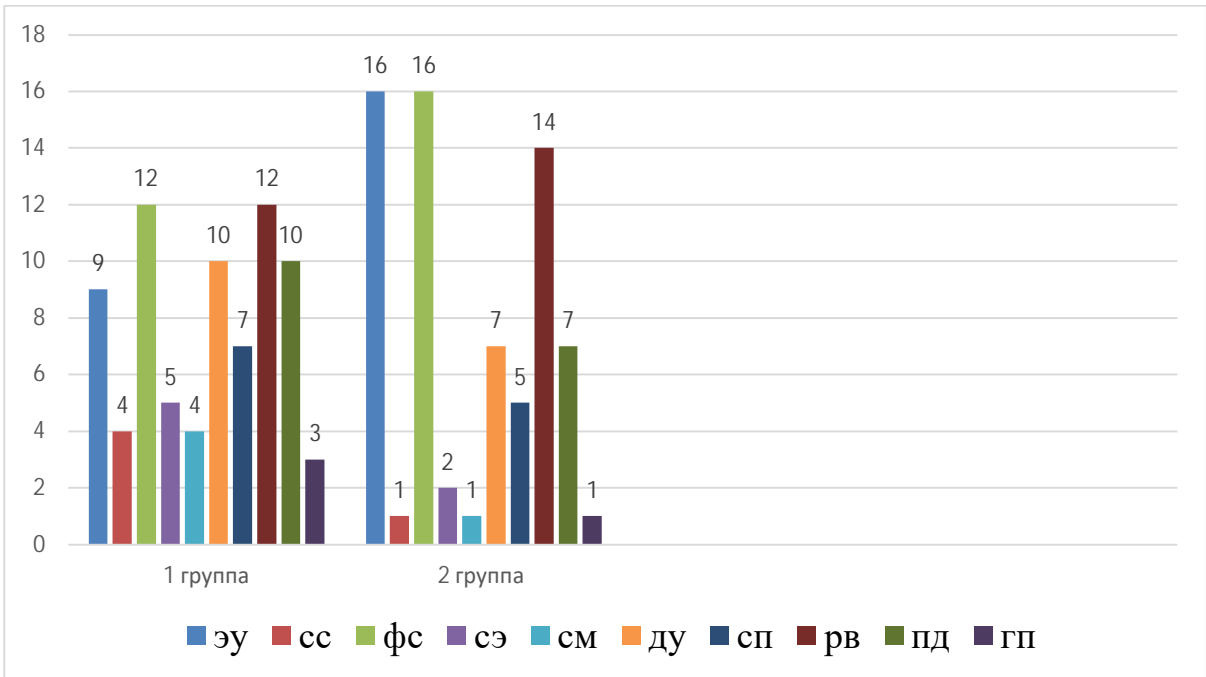


Рисунок 3 – Сравнение мотивов в 1 и 2 группах

Из данных, представленных на гистограмме мы можем видеть то, насколько существенными или несущественными являются различия в мотивах занятий физической активностью, физической культурой и спортом в 1 и 2 группах.

Так мы можем увидеть, что не только качественное, но и количественное выражение мотивов в 1 и 2 группе является разным: если в первой группе максимально значение показателя достигает всего 12 баллов, то во второй группе показатель поднимается до 16 баллов. Также резких перепадов между уровнями выраженности мотивов, как это представлено во второй группе, в первой группе не наблюдается.

Наиболее значительные различия между результатами 1 и 2 групп укажем в следующих диаграммах:

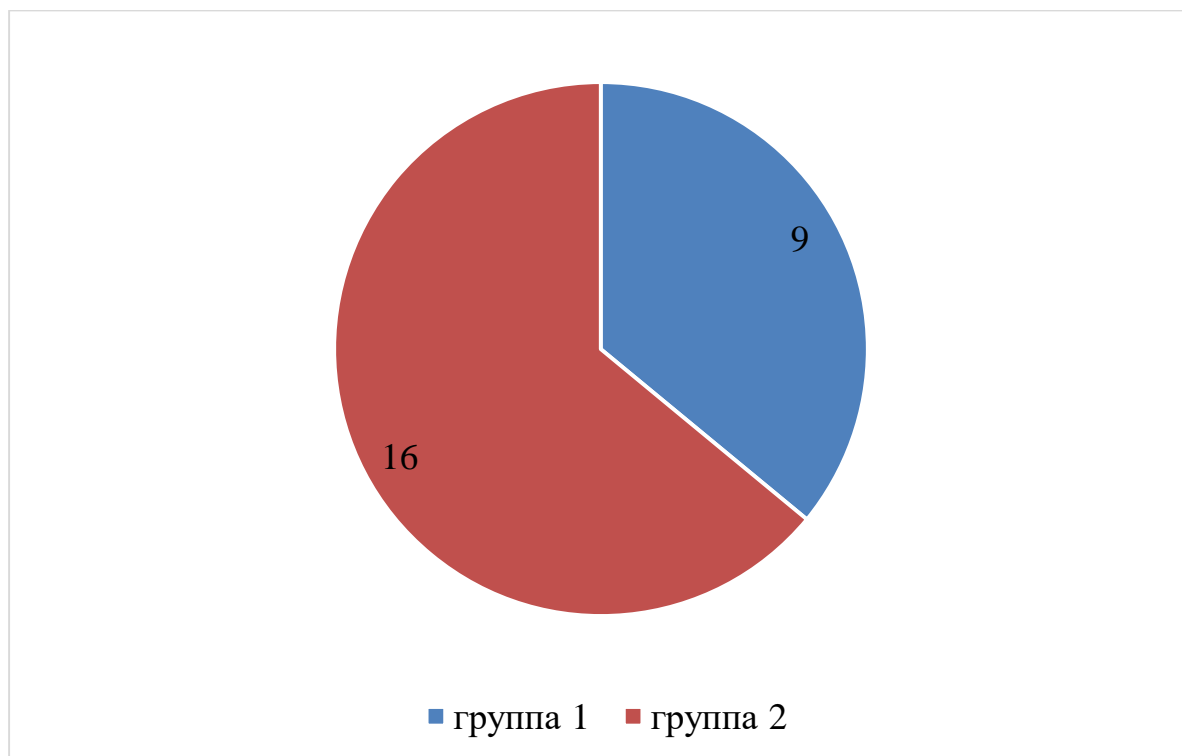


Рисунок 4 – Разница в мотиве ЭУ

На рисунке 4 представлена разница в мотиве эмоционального удовольствия, которая составляет 7 единиц в пользу 2 группы.

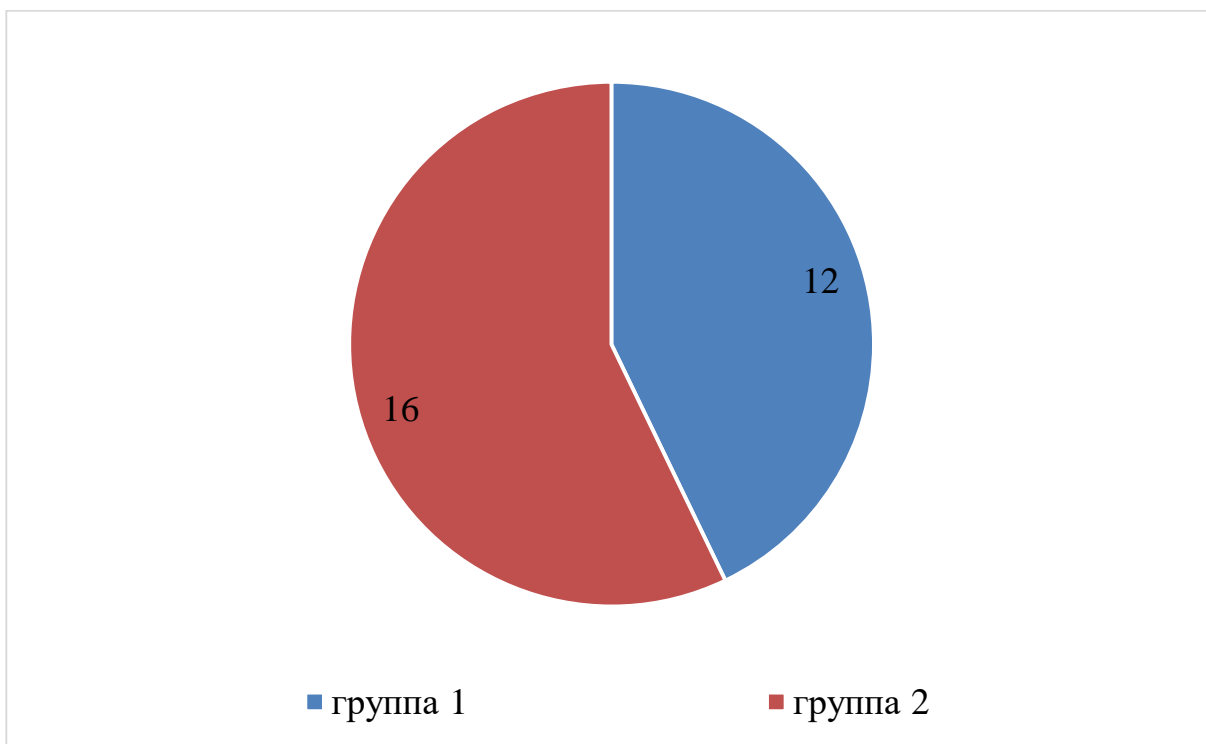


Рисунок 5 – Разница в мотиве ФС

На рисунке 5 представлена разница в мотиве физического самоутверждения, которая составляет 4 единицы в пользу 2 группы, хотя данный показатель в обеих группах является доминирующим.

Другие показатели не выявили достаточно значимых различий.

Подводя итоги, следует отметить следующее:

- резких перепадов между уровнями выраженности мотивов, как это представлено во второй группе, в первой группе не наблюдается;

- полученные данные наглядно свидетельствуют о преобладании у студентов 1 группы мотивов физического самоутверждения, рационально-волевых мотивов, а также мотивов подготовки к профессиональной деятельности при невыраженности мотивов гражданско-патриотических и социально-моральных;

- полученные данные наглядно свидетельствуют о преобладании у студентов 2 группы мотивов эмоционального удовольствия, физического самоутверждения, рационально-волевых мотивов при невыраженности мотивов социально-моральных и гражданско-патриотических, а также социально-эмоциональных;

- наиболее выраженные различия между представителями 1 и 2 группы выявлены в таких категориях мотивов, как мотив эмоционального удовольствия (7 единиц) и мотив физического самоутверждения (4 единицы).

Данное исследование выявило, что различия в мотивах между теми, кто занимается физической активностью, физической культурой и спортом

совершенно добровольно, то есть посещает секции, и теми, кто посещает обязательные занятия физической культурой есть и в некоторых аспектах они являются довольно значимыми. В наибольшей степени интересной можно назвать разницу значений мотива эмоционального удовольствия: группа, занимающаяся физической активностью, физической культурой и спортом совершенно добровольно, выявила едва ли не в два раза больший показатель в этой категории (9 и 16 единиц), что может говорить о том, что занятия обязательной физической культурой несколько подавляют этот показатель. Известно, что физическая нагрузка полученная осознанно и с удовольствием, оказывает больший положительный эффект на организм занимающихся чем та, которая не доставляет удовлетворения.

Данное исследование является актуальным, так как спортивная и физическая активность является важной составляющей жизни молодого поколения. Занятия спортом и физической культурой должны доставлять учащимся удовольствие и оказывать положительное влияние на развитие их эмоциональной и когнитивной сферы, способствуя здоровому развитию личности. Необходимо фокусироваться на аспектах, связанных с развитием личности через занятия спортом и физической культурой.

Список литературы

1. Палашенко, М.Ю. Роль тренера в становлении юного пловца / М.Ю. Палашенко // Физическая культура, спорт, наука и образование, 2018. – С. 391-393.
2. Федорович Е.А., Химаков В.В. Проблемы мотивации студентов и пути их решения Сборник материалов III Междунар. науч. – практ. конф. «Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы», Минск, 12 – 13 апр. 2018 г. / под ред.: Е. С. Ванда. Минск: БГМУ 2018: в 2 ч., ч. 1. С. 333-336.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE MOTIVATION SPHERE OF STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE AND SECTIONAL LESSONS

О.А. Zakharchenko

*This article presents the results of a comparative analysis of the motivational sphere of student youth, who are engaged in physical education groups in training sessions, provided by the program, and students, who are engaged in aerobic gymnastics section. How different are the motives for physical activity among this category of student groups. It compares which categories of the motivational component prevail in a particular group of students, how much they differ, and how significant this difference is. **Key words:** motive, motivation, physical activity, physical culture, student youth, student group, personality, sport.*

Захарченко Ольга Александровна
Гомельский государственный университет им.Ф.Скорины
Республика Беларусь, г.Гомель
Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Email: zaharchenko.olga78@mail.ru

Olga Aleksandrovna Zakharchenko
Skorina Gomel State University
Republic of Belarus, Gomel
Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports
Email: zaharchenko.olga78@mail.ru

УДК 378.147

СТУДЕНЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

© 2021 В.И. Калмыкова, В.С. Кучеренко, О.П. Черняк

Особенность современного высшего образования строится на основе компетентностного подхода. Процесс организации воспитательно-образовательной деятельности выстраивается на основе свободы выбора, вариативности и реализации кредитно-модульной системы. Таким образом, воспитательно-образовательный процесс подвергается различного рода преобразованиям. Для создания эффективных условий развития воспитательно-образовательной деятельности в статье рассматриваются студенческое сообщество, как основополагающая возможность объединения студентов по интересам для решения в совместной деятельности. Далее рассмотрены этапы воспитательно-образовательной деятельности, которые позволяют вовлекать студенческую молодежь в сообщество, организовывать сообщества по интересам и профориентационный этап.

Ключевые слова: воспитательно-образовательный, процесс, сообщество, условия, этап, компетенции.

Введение. В настоящее время современному образовательному пространству выдвигается ряд требований, соответствие которых позволяет подготавливать более высококвалифицированных специалистов, готовых непрерывно повышать уровень профессиональной компетентности на протяжении всей жизни. Так, современная система образования выстраивается на основе компетентностного подхода, реализации дистанционных форм обучения, позволяющих создавать условия для личностного самообразования, саморазвития и самосовершенствования.

Постепенное обновление форм, методов, средств, условий реализации образовательной деятельности не может не затрагивать воспитательно-образовательный процесс студенческой молодежи как целостной составляющей профессионального становления личности студента.

Таким образом, в вузе проблема воспитательно-образовательного процесса позволяет рассматривать комплекс проблем активности студенческой молодежи в общественной жизни университета, отсутствие связи в потребностях студентов, низкий уровень формирования социальной компетенции, минимальная занятость студентов жизнью вуза во внеучебное время [1].

Теоретический анализ научной литературы позволил выделить различные аспекты воспитательно-образовательного процесса в вузе. Основные положения рассматривали И.А. Зимняя, А.В. Пономарев, Н.А. Шайденко и др.

Формирование личностных качеств рассматривали А.В. Дмитриева, Т.А. Фомина, И.М. Ильинский. Вопросами становления коллектива студенческой группы изучали В.Н. Голубева, Н.А. Федорова, В.П. Селиванова.

В исследованиях А. Нестеровой, Т.А. Соколовой рассматриваются вопросы проблемы кураторства [4]. Изучив ряд публикаций, можно констатировать о том, что вопрос организации воспитательно-образовательной деятельности еще

недостаточно хорошо изучен и не нашел должного отражения в научной литературе.

На основании результата теоретического анализа различных аспектов воспитательно-образовательной деятельности позволяет выявить ряд противоречий:

- необходимость в качественном воспитательно-образовательном процессе и отсутствии когнитивного компонента по ее организации в вузе;
- между потребностью в формировании социальной компетенции и отсутствием для этого условий организации воспитательно-образовательной деятельности.

Согласно, выделенных противоречий необходим поиск новых знаний, характеризующих современные условия организации воспитательно-образовательной деятельности для качественного формирования социальной компетенции студенческой молодежи в вузе.

Цель исследования – поиск педагогических условий организации воспитательно-образовательной деятельности в вузе.

Задачи исследования:

- определить сущность воспитательно-образовательной деятельности в вузе и ключевые проблемы в её организации;
- определить условия организации воспитательно-образовательной деятельности в вузе;
- обозначить этапы организации воспитательно-образовательной деятельности в вузе.

Методы исследования. В процессе исследования использовался комплекс методов, включающий в себя: теоретический анализ научной и методической литературы, опрос, наблюдение, педагогический эксперимент.

Основная часть. Воспитательно-образовательный процесс основной своей целью ставит организацию коллективной жизни студенческой молодежи, которая включает коммуникативный компонент, сопровождающийся активным взаимодействием студента и педагога, развития социальных компетенций.

Проблема воспитательно-образовательного процесса в вузе заключается в недостатке развития совместной деятельности, необходимости установления ценностей социальной группы, решение поставленных задач, необходимость формирования социальных компетенций, отсутствием взаимосвязи учебной и внеучебной деятельности. Также было выделено несоответствие интересов и потребностей студенческой молодежи, необходимостью создания условий для выбора сообществ, низкой активностью студентов в социально значимой деятельности.

Одним из ключевых условий воспитательно-образовательной деятельности позволяющих повышать уровень развития научных, профессиональных, спортивно-массовых и общественных задач в вузе предлагается выделить студенческое сообщество [2].

Цель студенческих сообществ направлена на объединение студенческой молодежи по интересам, что в свою очередь позволяет решать коллективно возникающие вопросы жизнедеятельности, расширяет кругозор общения, объединяет студенческую молодежь.

Деятельность студентов в сообществе предполагает высокую степень ответственности, так как возникают ситуации, решение которых направлено на социально значимые и профессиональные проблемы, а также выборе способов их решения, характеризующиеся коллективизмом и реализации совместных проектов и программ. Студенческие сообщества позволяют расширить пространство общения, включающие в себя общения не только в учебной группе, но и во взаимодействии с различными студенческими сообществами, коллективами. Также активное развитие студенческих сообществ позволит развивать личностные качества, включающих в себя высокую степень эмпатийности, ответственность за предстоящие события.

Так, воспитательно-образовательная деятельность в студенческих сообществах включает в себя три этапа:

1 этап – объединяющий, позволяет сгруппировать студенческую молодежь в различные сообщества на этапе становления;

2 этап – организационный, создаются отдельные сообщества по интересам, позволяющих участвовать в проектной деятельности вуза на всех этапах воспитательно-образовательной деятельности;

3 этап – профориентационный этап, создание условий для активной деятельности сообществ направленных на решение задач будущей профессиональной деятельности.

Особенность каждого этапа заключается в логически выстроенной структуре, включающую в себя различные средства и формы. На первом этапе среди студенческой молодежи формируется представление о сообществе. Данный этап позволяет развивать ряд компетенций: коммуникативную, рефлексивную, аналитическую, организаторскую.

Второй этап включает в себя условия позволяющие осуществлять поддержку студенческой молодежи при помощи научно-методического аппарата для качественной и эффективной организации в процессе активного взаимодействия с субъектами.

Третий этап позволяет создавать условия для оказания помощи студентам первого курса в процессе их взаимодействия с сообществом.

В процессе реализации этапов рекомендуется использовать различные технологии воспитательно-образовательного процесса: на первом этапе – технология накопления опыта; на втором – проектную технологию, на третьем – технологию индивидуальной поддержки. В процессе воспитательно-образовательной деятельности преподавателю отводится ключевая роль в содействии развитию сообществ, цель которых повышение уровня мотивации студенческой молодежи. Для достижения необходимого уровня мотивации студенческой молодежи, педагогическим составом разрабатываются научно-методический инструментарий, позволяющий комплексно использовать средства развития сообществ, отличающиеся своей подвижностью и возможность практической реализации [3].

Воспитательно-образовательный процесс направлен на развитие социальных компетенций, которые позволяют сформировать необходимый уровень умений, в частности: умения ценностно-смысловой компетенции – личностное развитие, умение ставить цели, умение объективно давать оценки происходящему и т.д.

Деятельностно-операционная компетенция – направлены готовность решения поставленных задач, умение проводить анализ деятельности, рефлексия. Коммуникативная компетенция – умение поиска, накопления и передачи информации, умения активно взаимодействовать с субъектами воспитательно-образовательного процесса, эмпатия, взаимопонимание в коллективе.

Для развития воспитательно-образовательной деятельности студенческой молодежи через сообщества различной направленности, педагогическому составу предлагается учебно-проектировочный семинар, обучение в действии, практикум решения воспитательных задач, мастер-класс, внедрение мастерских, которые могут быть реализованы на курсах повышения квалификации, проектах и конференциях, а также использовать разработанный научно-методический аппарат, включающий в себя методические рекомендации.

Заключение. Особенность воспитательно-образовательной деятельности в вузе направлена на коллективную жизнедеятельность студенческой молодежи, их личностного развития и формирования социальных компетенций.

Ключевым условием организации воспитательно-образовательной деятельности студенческой молодежи выступает развитие студенческих сообществ. Реализация сообществ позволяет группировать студентов по общим целям, интересам, ценностным ориентирам, для совместного решения проблемных ситуаций.

Педагогические условия воспитательно-образовательной деятельности выделяет ряд этапов ее становления, который позволит эффективно осуществлять

процесс взаимодействия между студенческой молодежью, преподавателем и сообществом.

Список литературы

1. Биктагирова, Г.Ф. Формирование социальных компетенций студентов педагогических специальностей и направлений // Современные проблемы науки и образования. 2011. - № 4. - С. 39 - 45.
2. Капустина, Л.Н. Формирование педагогических сообществ в общеобразовательном учреждении как фактор повышения профессиональной культуры учителя: дис. . канд. пед. наук. Тула, 2004.- 191 с.
3. Серeda, В.А. Патриотическое воспитание студентов педагогических вузов во внеучебной деятельности: автореф. дис. . канд. пед. наук. -Екатеринбург, 2007. 20 с.
4. Современные проблемы воспитательного процесса в вузе: сб. докл. Рег. науч.-практ. конф. (3 июня 2010 года) / Отв. ред.В. М. Ивойлов. Вып. 2. - Кемерово: КемГМА, 2010.- 195 с.

FEATURES OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN A MODERN UNIVERSITY

V.I. Kalmykova, V.S. Kucherenko, O.P. Chernyak

The peculiarity of modern higher education is based on a competence-based approach. The process of organizing educational and educational activities is built on the basis of freedom of choice, variability and implementation of the credit-modular system. Thus, the upbringing and educational process undergoes various kinds of transformations. To create effective conditions for the development of upbringing and educational activities, the article considers the student community as a fundamental opportunity to unite students according to their interests to solve in joint activities. Further, the stages of upbringing and educational detail are considered, which make it possible to involve student youth in the community, organize communities of interest and a career guidance stage.

Key words: upbringing and educational, process, community, conditions, stage, competencies.

Калмыкова Вероника Ивановна

Старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации, ЛФК и физического воспитания
ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького»

Кучеренко Вера Сергеевна

Старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации, ЛФК и физического воспитания
ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького»

Черняк Ольга Петровна

Старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации, ЛФК и физического воспитания
ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького»

E-mail: neskreba.taras@mail.ru

Kalmykova Veronika Ivanovna

Senior Lecturer at the Department of Medical Rehabilitation, Exercise and Physical Education
M. GORKY DONNMU

Kucherenko Vera Sergeevna

Senior Lecturer at the Department of Medical Rehabilitation, Exercise and Physical Education
M. GORKY DONNMU

Chernyak Olga Petrovna

Senior Lecturer at the Department of Medical Rehabilitation, Exercise and Physical Education
M. GORKY DONNMU

E-mail: neskreba.taras@mail.ru

УДК 796:373.5-053.67

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

© 2021. Н.И. Пинчук, Д. Н. Мазур

В статье представлена методика по развитию силовых способностей у юношей старших классов на уроках физической культуры. В ходе анализа научно-методической литературы были исследованы особенности развития силовых способностей у юношей старшего школьного возраста. При разработке методики применены средства атлетической гимнастики и метод повторных усилий. Проведена экспериментальная оценка эффективности разработанной методики развития силовых способностей у юношей старших классов на уроках физической культуры.

Ключевые слова: силовые способности, методика, юноши.

Актуальность исследования. Сила является важным качеством в большинстве видов спорта, поэтому ей уделяется большое количество времени. От уровня развития силы зависит в той или иной мере проявление других физических качеств, таких как быстрота, выносливость и т.д. Сила – один из показателей физического здоровья. Она создает уверенность в себе и позволяет справляться с работой большой напряженности. Старший школьный возраст является сенситивным периодом для развития силовых способностей. В настоящее время все больше наблюдается деградация физического развития у нынешнего поколения. Учитывая все вышесказанное, остается актуальным поиск средств и методов развития силовых способностей у юношей старшего школьного возраста на уроках физической культуры [1, 2, 8].

Цель исследования - экспериментально доказать эффективность методики, направленной на развитие силовых способностей у юношей старших классов.

Для достижения поставленной цели нами решался комплекс практических и теоретических **задач исследования**, таких как:

1. Проанализировать научно - методическую литературу;
2. Разработать и апробировать методику, направленную на развитие силовых способностей у юношей старших классов на уроках физической культуры с применением средств атлетической гимнастики;
3. Экспериментально выявить эффективность разработанной методики.

Наше исследование проводилось на базе Муниципальной общеобразовательной организации «Иловайской средней школы №13 города Харцызска» в течение 2020-2021 учебного года.

В эксперименте приняли участие 20 учащихся 15-16 лет. Они были разделены на две группы: 10 юношей в контрольной группе и 10 в экспериментальной. Исследование включало в себя четыре этапа.

Развитие силовых способностей, как и других физических качеств человека, организуется и проводится по методике, включающей совокупность средств, методов и методических приёмов [5].

Для развития силовых способностей у юношей старшего школьного возраста нами была разработана экспериментальная методика с применением средств атлетической гимнастики.

Атлетическая гимнастика является одним из видов гимнастики, который представляет собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. При выборе метода развития силы мы остановились на методе неопредельных усилий, с нормированным количеством повторений. Данный метод способствует развитию максимальной силы и увеличению мышечной массы. Его преимущество заключается в низкой вероятности получения травм и отсутствии максимального настуживания как при методе предельных усилий. Он дает хорошую динамику развития на начальном этапе. При использовании данного метода легче контролировать технику движений, а это важно при освоении силовых движений. Все вышеперечисленное делает его наиболее подходящим для нашей методики [3, 4, 6].

На основе выбранных средств и метода нами были разработаны комплексы упражнений. Мы их меняли каждый месяц, так как мы учитывали, что продолжительное применение одних и тех же упражнений не способствует эффективному развитию силовых возможностей. Поэтому периодически мы меняли набор упражнений и их последовательность.

Количество упражнений, подходов, повторений, а также интервалы отдыха были строго регламентированы. Комплексы включали физические упражнения для всех мышечных групп тела. При этом особое внимание уделяли тем, которые направлены на развитие силы мышц живота и сбалансированное укрепление мышц поясницы. Этими зонами зачастую пренебрегают в процессе силовой подготовки.

В начале каждого занятия перед комплексом упражнений выполнялась разминка, которая включала низкоинтенсивный бег длительностью 2-5 мин. и комплекс общеразвивающих упражнений. Основную часть занятия занимали собственно наши разработанные комплексы упражнений. По окончании занятия оставшееся время использовалось для того, чтобы расслабить мускулатуру и возобновить работоспособность учащихся для этого выполняли упражнения на растягивание мышц. Учащиеся с низким уровнем подготовленности выполняли меньшее количество повторений и больше отдыхали [4, 5, 7].

На начальном этапе исследования в экспериментальной и контрольной группах юношей проводился тест, который включал в себя четыре контрольных

упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, прыжок в длину с места, подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. Полученные результаты были обработаны при помощи методов математической статистики. Анализируя полученные данные при изучении результатов входных тестов во всех контрольных упражнениях, как в экспериментальной, так и контрольной группах испытуемых данные показатели статистически достоверных различий не имели. Это свидетельствовало о практически одинаковом уровне физического развития учащихся.

После эксперимента были повторно проведены выходные тесты уровня развития силовых способностей. В тестах использовались те же контрольные упражнения. Результаты также были обработаны при помощи методов математической статистики. Выяснилось, что после проведения эксперимента во всех контрольных упражнениях в экспериментальной группе наблюдались более высокие результаты, чем в контрольной.

Затем мы сравнили результаты входных и выходных тестов для каждой группы. Обработанные данные приведены в таблицах 1 и 2, а также на рисунке 1.

Таблица 1 — Результаты тестирования экспериментальной группы до и после эксперимента

Статистические показатели	Тесты			
	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек (раз)
до эксперимента ($\bar{X}1 \pm \sigma1$)	7,6 ± 2,73	19,6 ± 6,44	190,8 ± 19,63	20,3 ± 4,29
после эксперимента ($\bar{X}2 \pm \sigma2$)	12,7 ± 2,49	28,5 ± 5,97	217,5 ± 18,15	26,6 ± 3,95
Улучшение результатов (%)	67,11	45,41	14	31,03
t	4,141	3,041	2,996	3,239
p	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01

Таблица 2 — Результаты тестирования контрольной группы до и после эксперимента

Статистические показатели	Тесты			
	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек (раз)
до эксперимента ($\bar{X}1 \pm \sigma1$)	7,5 ± 2,77	19,9 ± 4,66	186,6 ± 15,94	19,7 ± 2,83
после эксперимента ($\bar{X}2 \pm \sigma2$)	8,4 ± 2,37	20,9 ± 4,37	193,3 ± 15,46	21,2 ± 2,56
Улучшение результатов (%)	12	5	3,59	7,61
t	0,741	0,47	0,905	1,179
p	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

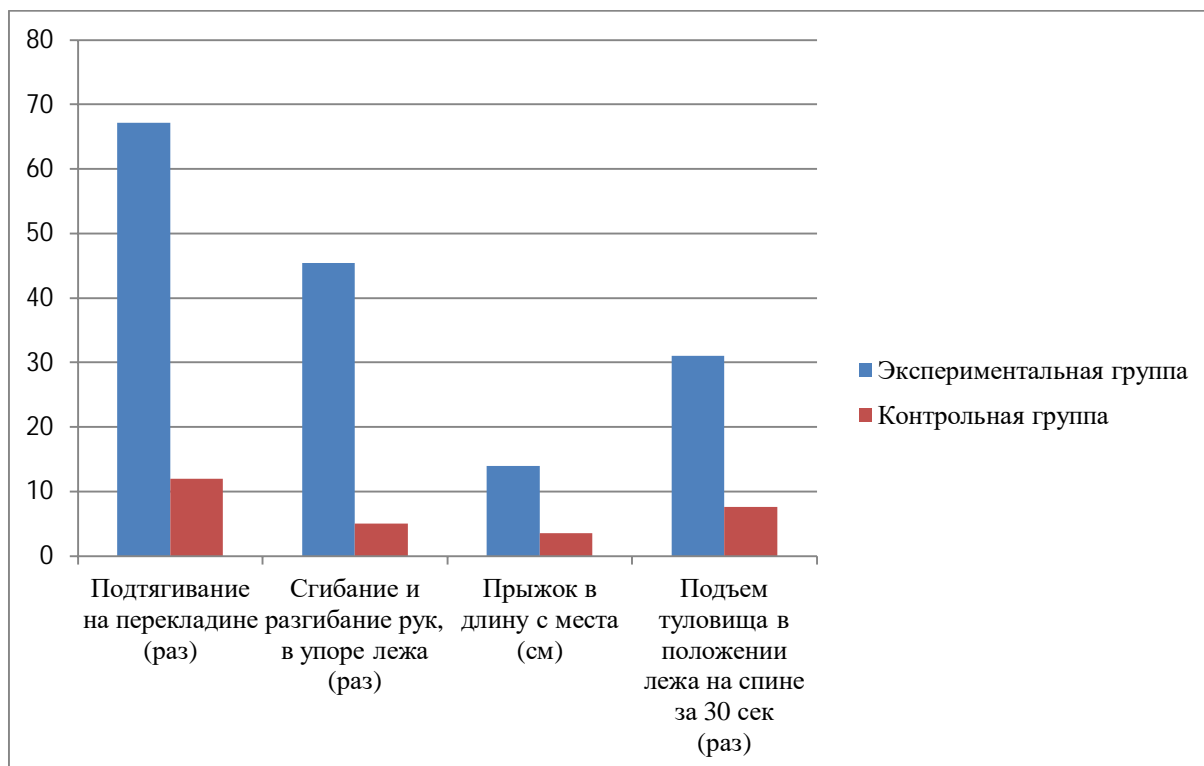


Рисунок 1 — Сравнительная диаграмма прироста показателей развития силовых способностей в экспериментальной и контрольной группах после применения экспериментальной методики

Проанализировав данные эксперимента, можно сделать вывод, что среди юношей экспериментальной группы было выявлено четкое улучшение развития силовых способностей.

А в контрольной группе подобных результатов замечено не было. Следовательно, разработанная нами методика развития силовых способностей у юношей 15-16 лет является эффективной.

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы позволил изучить особенности развития силовых способностей у юношей старшего школьного возраста. Изучив материал, мы пришли к выводу, что старший школьный возраст является сенситивным периодом для развития силовых способностей.

2. Ссылаясь на анализ литературных источников, изучив передовой опыт исследователей в области физической культуры и спорта, нами была разработана экспериментальная методика развития силовых способностей у юношей старшего школьного возраста с использованием средств атлетической гимнастики на основе метода повторных усилий.

3. После завершения эксперимента по разработанной нами методике развития силовых способностей у юношей старшего школьного возраста на уроках физической культуры было проведено повторное тестирование силовых способностей в обеих группах. Изучив и сравнив полученные результаты, мы

убедились, что разработанная нами методика является эффективной. Также наш эксперимент подтвердил, что в современное время не уделяется достаточного внимания силовой подготовке.

Список литературы

1. **Куценко Р.В.** Развитие силовых способностей в старшем школьном возрасте / Р.В. Куценко. – Текст : непосредственный // Молодой ученый, – 2021. – № 2 (344). – с. 62-63.
2. **Пожарова, Г.В.** Силовая подготовка детей старшего школьного возраста / Г.В. Пожарова, А.С. Карпов // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью – Пенза, 2015. – С. 140-147.
3. **Туманцев В.М.** Развитие физических качеств у школьников / В.М. Туманцев // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С.63-65.
4. **Яцынин, А.И.** Силовая подготовка подростков 15-16 лет на уроках физической культуры / А.И. Яцынин // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XIII Международной научнопрактической конференции. – Ставрополь, 2016. – С. 41-43.
5. **Коврижкин, О.В.** Методика развития силы у детей старшего школьного возраста / О.В. Коврижкин. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.pedm.ru/categories/10/articles/241>
6. **Коротких Н.А.** Программа «Оптимизация развития силовых способностей у юношей старших классов на уроках физической культуры на третьем уровне обучения» / Н.А. Коротких [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://xn-j1ahtfl.xn-plai/library/programma_optimizatsiya_silovih_sposobnost_192353.html
7. **Маленький, А.В.** Газета "Спорт в школе, выпуск № 21 (447)" / А.В. Маленький. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/articles/razvivaem-silu-u-starsheklassnikov>
8. **Михеев, А.С.** Особенности возрастного развития / А.С. Михеев [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/09/14/osobennosti-voznastnogo-razvitiya-shkolnikov>

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN HIGH SCHOOL BOYS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

© 2021. *N.I. Pinchuk, D. N. Mazur*

The article presents a methodology for the development of strength abilities in high school boys in physical education classes. In the course of the analysis of scientific and methodological literature, the features of the development of power abilities in young men of high school age were studied. When developing the method, the means of athletic gymnastics and the method of repeated efforts were used. An experimental evaluation of the effectiveness of the developed methodology for the development of strength abilities in high school boys in physical education lessons was carried out.

Keywords: power abilities, methods, young men.

Мазур Дмитрий Николаевич
МОО «Иловайской средней школы №13 города
Харьцызска»
учитель физической культуры
E-mail: dimon-m20@yandex.ua

Mazur Dmitry Nikolaevich
Municipal educational organization "Ilovaisk
secondary school No. 13 of the city of Khartsyzsk"
teacher of physical culture
E-mail: dimon-m20@yandex.ua

Пинчук Наталья Ивановна
Старший преподаватель
кафедры циклических видов спорта
ГОУ ВПО «Донецкий национальный
университет»
Институт физической культуры и спорта
E-mail: npin4uk@gmail.com

Pinchuk Natalia Ivanovna
Senior Lecturer
departments of cyclic sports
Donetsk National University
Institute of Physical Culture and Sports
E-mail: npin4uk@gmail.com

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ И ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

© 2021. С. Репневский, В. Попов, М. Репневская, А. Белохвостов, М. Жеванова

Аннотация. «Эффективность компетентностного подхода при планировании и организации спортивно – ориентированного физического воспитания студентов ВУЗа». Авторы статьи: Репневский Станислав, Попов Василий, Репневская Майя, Белохвостов Александр, Жеванова Марина. В статье рассматривается эффективность компетентностного подхода при планировании организации спортивно- ориентированного физического воспитания студентов ВУЗа. По итогам проведенного эксперимента установлено, что разработанный и реализованный в учебном процессе компетентностный подход при планировании и организации физического воспитания студентов со спортивной направленностью является положительным и эффективным.

Ключевые слова: спортивно - ориентированное физическое воспитание, студенты, компетентностный подход, компетенции, оптимизация.

Введение. Высшее образование в Донецкой Народной Республике (ДНР), обеспечивает освоение и передачу студенческой молодежи профессиональных компетенций, достояний культуры, включая физическую, определяет заказ на будущего специалиста и степень его физического здоровья. При этом в решении задач сохранения и укрепления здоровья, формирования физической культуры и здорового образа жизни студентов важная роль принадлежит физическому воспитанию [4,9,10]. В связи с этим известно, что реальная система физического воспитания студентов недостаточно ориентирована на овладение ими системой культурных и профессиональных компетенций, что не обеспечивает готовность выпускников ВУЗов к активной жизнедеятельности и профессиональному труду [1,5,7].

Актуальность исследования определена его направленностью на решение существующих противоречий:

- между социальным запросом на специалиста нового типа: здоровым, высококультурным, гармонично физически развитым, и недостаточной разработанностью теоретических оснований формирования компетенций в сфере физической культуры при сохранении и укреплении физического здоровья студентов;
- между задекларированными стандартами физической подготовленности и работоспособности студентов и отсутствием на практике действенных, апробированных рекомендаций по их формированию и развитию на основе компетентностного подхода.

Обзор литературы. Профессиональная подготовка студентов в ВУЗе рассматривается как процесс создания условий для усвоения социально-значимых компетенций, моральных норм, а также национальной и профессиональной культуры, включая физическую культуру как личностно значимую. Поэтому годы

обучения молодежи в ВУЗе – важный этап формирования личности будущего специалиста. Большая роль в комплексной системе учебно-воспитательного процесса принадлежит физическому воспитанию [2,11].

Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста как в процессе формирования его профессиональных компетенций, так и компетенций в области физической культуры и здорового образа жизни, необходимых будущему специалисту для обеспечения крепкого здоровья и работоспособности [1,2,7].

Материализованный результат этого процесса – уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, степень развития профессионально значимых способностей.

В связи с вышеизложенным, следует отметить, что Закон ДНР «О физической культуре и спорте» позволяет переосмыслить ценности физической культуры студентов, в новом аспекте осветить ее образовательные, воспитательные и оздоровительные функции [4]. Этот закон определяет содержание физической культуры студентов как самостоятельную сферу деятельности в социокультурном пространстве, выделяя при этом ее образовательные приоритеты. При таком подходе будущий специалист помимо профессиональных компетенций по избранной специальности должен обладать высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами.

При этом наметившаяся стратегия формирования компетенций в сфере физической культуры студентов, проявляющаяся в отходе от унитарной концепции, либерализации и последовательной гуманизации педагогического процесса – гарант формирования специалиста новой формации [1,6].

Поэтому на основе компетентностного подхода создаются объективные предпосылки к преодолению односторонности и фрагментарности подготовки специалистов в высшем учебном заведении, приданию педагогическому процессу по физическому воспитанию комплексного, целостного характера при формировании компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни. Объективный критерий эффективности этого концептуального подхода по формированию компетенций в сфере физической культуры – существенное сокращение сроков социально-психологической адаптации студентов к обучению в ВУЗе, а также укрепление их здоровья, повышение социальной активности, учебно-познавательной продуктивности и духовности [6,7,11].

Цель исследования включала разработку и опытно-экспериментальную проверку эффективности формирования компетенций в сфере физической

культуры в процессе спортивно - ориентированного физического воспитания студентов на основе компетентностного подхода.

Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие **задачи:**

1. На основании анализа научной и учебно-методической литературы изучить состояние физического воспитания в современной высшей школе.

2. Разработать экспериментальный проект по формированию компетенций в сфере физической культуры при планировании и организации спортивно ориентированного физического воспитания студентов.

3. Экспериментально определить эффективность формирования компетенций в сфере физической культуры при реализации спортивно ориентированного физического воспитания студентов.

Методы и организация исследования. В процессе выполнения исследования применялись следующие методы:

1. Методы сбора ретроспективной информации по физическому воспитанию и спорту, а также изучение программных и нормативных документов, разработанных государственными органами управления в сфере физической культуры и спорта.

2. Методы изучения учебно-воспитательного процесса студентов.

3. Методы сбора текущей информации.

4. Методы вариационной статистики. Обработка материала исследований проводилась с применением ЭВМ.

Организация исследования. Экспериментальная часть данной работы проводилась в ДонНАСА. В эксперименте принимали участие более 100 юношей и девушек основного учебного отделения I курса стационара.

С целью проверки эффективности предложенной программы нами были созданы контрольная и экспериментальная группы. Занятия с экспериментальной и контрольной группой проводились в течение учебного года. Построение учебного процесса по физическому воспитанию в контрольной и экспериментальной группах студентов имело свои особенности. В контрольной группе организация учебного процесса осуществлялись согласно традиционной учебной программы по физическому воспитанию студентов ВУЗов. В экспериментальной группе при построении процесса спортивно ориентированного физического воспитания на компетентностной основе учитывались не только закономерности физической тренировки, но и особенности формирования интереса, мотивации, потребности и ценностных ориентаций, связанных с физическим и духовным совершенствованием студентов в процессе занятий избранным видом спорта.

В связи с этим, учебный процесс строился на основе цикличной системы организации тренировочных нагрузок, предусматривающей очередность введения в учебные занятия объемов нагрузок различной направленности, создание условий, при которых предыдущие нагрузки обеспечивают благоприятный функциональный фон для повышения тренирующего воздействия последующих. При этом реализация физического воспитания со спортивной направленностью была направлена на формирование компетенций в сфере физической культуры и спорта каждого студента [6]:

1. Общекультурные: познание культурно-исторических основ физической культуры, освоение знаний о роли физической культуры и спорта в формировании всестороннего физического и духовного развития человека, здорового образа жизни, укреплении и сохранении здоровья и в достижении высокой работоспособности, подготовке к труду и защите Отечества, формировании интереса, мотивации и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Учебно-познавательные: освоение основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности специалиста; освоение знаний, умений и навыков, необходимых для занятий физической культурой и спортом, а также знание основ личной и общественной гигиены.

3. Коммуникативные: владение информацией в сфере физической культуры и спорта, а также содержащейся в сфере профессиональной прикладной физической подготовки; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой.

4. Социальные: освоение знаний о влиянии физкультурно-спортивных занятий с целью укрепления и сохранения здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом.

5. Личностные: формирование ценностного отношения студентов к своему здоровью; освоение приемов самореализации и саморазвития; умение контролировать свое физическое состояние организма.

В экспериментальных группах в программу компетентностно-ориентированного физического воспитания студентов включали углубленное изучение избранного вида спорта. При этом реализация физического воспитания со спортивной направленностью осуществлялась по принципу цикличности. Проектное построение занятий, микроциклов и мезоциклов с предварительным программированием цели, задач и средств подготовки на компетентностной основе осуществлялось согласно структуры учебного года в ВУЗе. Семестры

разбивались на мезоциклы, каждый из которых имел свою направленность подготовки.

При построении экспериментального учебного процесса по физическому воспитанию учитывались закономерности физической тренировки, согласно которой в начале совершенствовалась аэробная производительность организма, а затем его гликолитические и алактатные возможности. При этом развитие скоростных и скоростно-силовых качеств в течение семестра проводилось после тренировочной работы на выносливость [8,9]. Организация спортивно - ориентированного учебного процесса по физическому воспитанию студентов на I курсе имела следующий характер. Учебные занятия проводились на компетентностно-ориентированной основе и преимущественно были направлены не только на повышение отстающих сторон физической подготовленности и освоение техники и тактики избранного вида спорта, но и на формирование компетенций в сфере физической культуры и спорта.

При этом учебно-воспитательная работа по формированию компетенций осуществлялась в течение учебного года как при проведении учебно-тренировочных занятий студентов согласно расписанию, так и при оказании консультационной помощи каждому из них по программированию самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

Учебный процесс в экспериментальной группе в осеннем семестре был условно разделен на 2 мезоцикла длительностью 8 недель каждый. В первом мезоцикле основное внимание уделялось развитию общей выносливости организма студентов. В этот период выполнялось большое количество упражнений в медленном и среднем темпе при частоте сердечных сокращений 120-150 ударов в минуту (40-60% МПК).

Во втором мезоцикле осеннего семестра учебные занятия проводились несколько иначе. В этот период основное внимание уделялось технико-тактической подготовке избранного вида спорта, развитию силы и скоростно-силовой подготовке, а также формированию компетенций в сфере физической культуры и спорта.

Планирование и организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов I курса на основе компетентностно-ориентированного подхода в экспериментальной группе в весеннем семестре были направлены преимущественно не только на обучение техники и тактики избранного вида спорта и должное повышение отстающих сторон физической подготовленности, но и на формирование компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни. В конце учебного года, когда студенты овладели определенным арсеналом технико-тактических действий в избранном виде спорта, проводили контрольные соревнования, а также тестирование физической и технической

подготовленности. Кроме того, у студентов определялись показатели, характеризующие уровень формирования компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни.

Результаты исследования. Анализ показателей физической подготовленности студентов, полученных в результате эксперимента, позволил отметить, что контингент юношей и девушек I курса как в экспериментальной, так и в контрольной группах, в начале учебного года характеризуется в целом низкими показателями физической подготовленности. При этом особенно низкие показатели наблюдаются у девушек.

Кроме того, в результате исследования физической подготовленности состояния обследованных студентов установлена неравномерность развития у них быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации.

Так, у девушек наиболее низкие показатели наблюдаются при исследовании общей выносливости, силы, быстроты и скоростно-силовых качеств. У юношей низкий уровень отмечается в показателях общей выносливости, взрывной силы, быстроты, а также гибкости.

В целом средний исходный уровень различных показателей физической подготовленности по пятибалльной шкале у девушек колебался от 1,5 баллов до 3,4 баллов, а у юношей – от 2,2 до 4,0 баллов.

Вместе с тем, результаты педагогического эксперимента, которые были получены в конце учебного года, свидетельствуют о статистически вероятном улучшении показателей физической подготовленности как в экспериментальной, так и контрольной группах. Вероятность разницы средних показателей исходного и конечного уровней колеблется в пределах от $P < 0,05$ до $P < 0,001$ уровня значимости.

При этом анализом результатов исследования установлено, что абсолютные приросты и темпы роста показателей физической подготовленности в конце учебного года были выше в экспериментальной группе студентов в среднем на 20-30% при сравнении с показателями контрольной группы. Это подтверждается данными статистической вероятности различных средних показателей между экспериментальной и контрольной группами, полученными в конце учебного года.

Таким образом, педагогическое воздействие, которое было осуществлено при реализации компетентностно-ориентированного подхода при планировании и организации спортивно - ориентированного физического воспитания студентов, дало положительные результаты в аспекте физической и технико-тактической подготовленности студентов.

В избранном виде спорта рациональный подбор средств и методов спортивно ориентированного физического воспитания с учетом интереса и

мотивации студентов, их физической подготовленности и здоровья, и акцентированное использование их в отдельных циклах учебно-воспитательного процесса свидетельствуют о несомненной эффективности такого подхода.

Кроме того, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что у студентов экспериментальной группы наблюдалось формирование компетенций в сфере физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимых будущему специалисту для обеспечения здоровья и высокой профессиональной работоспособности.

Выводы. 1. В процессе экспериментального исследования предложен компетентностно-ориентированный подход к планированию и организации физического воспитания студентов со спортивной направленностью, который наиболее полно отвечает современным требованиям по формированию компетенций в сфере физической культуры и спорта. Его суть заключается в проективном построении спортивно-ориентированного физического воспитания на компетентностно-ориентированной основе с учетом создания условий для программирования цели, задач, средств, методов формирования компетенций средствами избранного вида спорта.

2. Планирование и организация экспериментального проекта физического воспитания со спортивной направленностью были осуществлены на компетентностно-ориентированной основе с учетом разработки системы циклов подготовки на основе принципа преимущественной направленности тренировочных нагрузок. Каждый из циклов спортивной подготовки имел свою функциональную нагрузку с преимущественной ориентацией на одну из сторон подготовки, в т.ч. на формирование компетенций в сфере физической культуры и спорта студентов.

3. По итогам экспериментального исследования были получены результаты, которые свидетельствуют о том, что планирование и организация физического воспитания студентов со спортивной направленностью на компетентностно-ориентированной основе являются положительными и эффективными не только в отношении физической и технико-тактической подготовленности студенческой молодежи в избранном виде спорта, но и в формировании компетенций в сфере физической культуры и спорта, здорового образа жизни юношей и девушек, и может быть применена в учебном процессе ВУЗов.

Список литературы:

1. **Белых, С.И.** Теоретико-методические основы личноно ориентированного физического воспитания студентов: монография / С.И. Белых. – Донецк: ДонНУ, 2014. – 430 с.
2. **Григор'єв, В.І.** Фізичне виховання студентів: підручник / В.І. Григор'єв, М.О. Третьяков; за ред. Т.Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ ФВС: в 2 т.: Т.2:

Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит, 2012. – Глава 5. – С.155-173.

3. **Демінський, О.Ц.** Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: підручник / О.Ц. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.

4. Закон о Физической культуре и спорте в Донецкой Народной Республике: Режим доступа: <http://sport.ms-dnr.ru/doc/zakon-o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-doneckoy-narodnoy-respubliki>

5. **Корневская, Е.Н.** Здоровье и физическое развитие студентов специального медицинского отделения ДонНТУ / Е.Н. Корневская, Т.А. Богомолова // Молодая спортивная наука Донбасса: научн.-практ. конф. – Донецк, 2002. – С.270-272.

6. **Мельникова, О.А.** Компетентностный подход в физическом воспитании студентов ВУЗа / О.А. Мельникова, И.Н. Шевелева // Омский научный вестник. – 2013. – №5. – С.189-190.

7. **Мудрик, В.І.** Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / В.І. Мудрик, О.З. Леонов, І.В. Мудрик, А.І. Ільченко, Є.П. Козак. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 192 с.

8. **Платонов, В.Н.** Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для ИФК / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 1997. – 584 с.

9. Постановление Совета Министров Донецкой Народной Республики от 17.12.2016 г. №13-32 «Об утверждении нормативных правовых актов, направленных на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республике».

10. Указ №304 от 16.09.2016 г. Главы Донецкой Народной Республики Александра Захарченко «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики».

11. **Холодов, Ж.К.** Теория и методика физического воспитания: учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

THE EFFECTIVENESS OF THE COMPETENCE APPROACH WHEN PLANNING AND ORGANIZING SPORTS-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

© 2021. *S. Repnevskii, V. Popov, M. Repnevskaiia, A. Belokhvostov, M.Zhevanova*

Annotation. *The research of efficiency of the competence-based approach to planning and organizing sport-oriented physical education of the University students. Repnevskii Stanislav, Popov Vasilii, Repnevskaiia Maiia, Belokhvostov Aleksandr, Zhevanova Marina. The article discusses the competence-based approach to planning and organizing sports-oriented physical education of the university students. According to the results of the experiment, it was established that the competence-based approach developed and implemented in the educational process when planning and organizing physical education of the students with a sports orientation is positive and effective.*

Keywords: *physical education with a sports orientation, students, competence-based approach, competences, optimization.*

Сведения об авторах:

Репневский Станислав. Доцент

ГОУ ВПО «ДНУ», ИФКС

Попов Василий, профессор

ГОУ ВПО «ДонНАСА»

Репневская Майя

старший преподаватель

ГОУ ВПО «ДНТУ»

Белохвостов Александр,

старший преподаватель

ГОУ ВПО «ДонНАСА»

Жеванова Марина, преподаватель

ГОУ ВПО «ДонНАСА»

(e-mail) lekc_dn@mail.ru

Repnevskii Stanislav, docent

GOU VPO «DNU», IFKS

Popov Vasilii, professor

GOU VPO «DonNASA»

Repnevskaiia Maiia,

senior teacher

GOU VPO «DNTU»

Belokhvostov Aleksandr,

senior teacher

GOU VPO «DonNASA»

Zhevanova Marina, teacher

GOU VPO «DonNASA»

(e-mail) lekc_dn@mail.ru

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СУО, КАК ВАЖНОГО КОМПОНЕНТА ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

© 2021. Л.Н. Соусь, А.А. Петрович

В статье представлено решение проблем структурной и организационной перестройки с организации занятий на СУО со студентами специальных медицинских групп, основанное на результатах собственного исследования.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты СУО, организационная перестройка.

В новых социально-экономических условиях в Республике Беларусь проблемы формирования здорового образа жизни студентов приобретают особую актуальность. Прежде всего это связано с неблагоприятной экологической ситуацией, постоянными стрессами, неправильным образом жизни, необходимостью экономии на питании, затруднениями в получении квалифицированной медицинской помощи и другими факторами.

Структурная и организационная перестройка высшей школы требует решения проблем здорового образа жизни студентов как важного компонента гармонического развития личности. В частности, возрастает роль направленного воздействия на личность студента, особенно средствами физической культуры. Ибо состояние здоровья, физическая и умственная работоспособность являются решающими факторами и ведущими предпосылками активной жизненной позиции.

Новые подходы к формированию здорового образа жизни студентов нашли конкретное отражение в законе «Об образовании в Республике Беларусь», а второй закон «О физической культуре и спорте» способствует формированию у студентов интереса к физической культуре и спорту, поскольку занятия физической культурой и спортом и есть одна из важнейших составляющих здорового образа жизни.

Лучшей профилактикой практических всех заболеваний является двигательная активность. Генетически человек запрограммирован с большим запасом резервов. Это особая биологическая целесообразность, сформировавшаяся в процессе естественного отбора. Резервы эти - тот источник, который обеспечил выживаемость человека в борьбе со стихийными силами природы, помогает успешно бороться с болезнями и другими экстремальными факторами. Благодаря этим резервам человек сохраняет своё здоровье.

Известно, что гипокинезия — это изменение осанки, сутулость, нарушение координации движений, развитие сердечно-сосудистых и других заболеваний, ожирение мышечной ткани и сердца, угасание связей между вегетативными и соматическими рефлексам.

В свою очередь гиперкинезия приводит к ряду неблагоприятных

перестроек в организме, практически ни один спортсмен высокого класса после 10-12 лет интенсивных тренировок не выводит долгое время свой организм из состояния высокой тренированности.

Возникает вопрос об оптимальной физиологической потребности организма человека в двигательной активности в различные периоды жизни. Тем более, что скелетные мышцы кроме двигательной выполняют ещё функции: сокращаясь, увеличиваются в объёме и выталкивают кровь из венозных сосудов, находящихся вне их, а также способствуют своему собственному кровообращению, проталкивая кровь через внутренние сосуды, жертвуя при этом заложенной в них природой способностью для создания попеременных, вибрационных колебаний волокон.

При малоинтенсивной мышечной работе в организме за 30-40 минут утилизируются углеводы, за 40-70 минут - белки и только после 70-90 минут - жиры. Очевидно, что двухразовых занятий в неделю по физическому воспитанию недостаточно для необходимой физической активности студентам, а дополнительные нагрузки только на первых порах требуют волевых усилий, а затем преодоление физической нагрузки в разумных пределах приносит совершенно необычное чувство радости (мышечной), ощущение свежести, бодрости, оздоровления.

Нас также заинтересовало представление студентов о питании.

Здоровое и полноценное питание является одним из главных составляющих здорового образа жизни, поскольку это залог отличного самочувствия и долголетия. Это знают все. Однако необходимо отметить, что в современных условиях большинство продуктов с трудом дотягивают до категории здоровой пищи.

Чтобы составить представление о питании студентов, мы опросили 200 человек. Прежде всего необходимо отметить, что ясного и честного представления о правильном питании не имел никто. Так, жизненно необходимые составные части пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода) назвали единицы. На вопрос о регулярности питания удалось выяснить, что только 7 студентов ни в чем себе не отказывают, 46 учащихся регулярно питаются дома, а 147 студентов (то есть три четверти) питаются нерегулярно.

Из 200 опрошенных, 72 постоянно посещают общепит, 51 студент питается в общежитии тем, что приготовят из привезённых из дома продуктов, а 24 студента признались, что живут просто впроголодь, растягивая стипендию на месяц, что не всегда удаётся. Необходимо подчеркнуть, что среди опрошенных не было студентов, обучающихся на коммерческой основе.

Кроме этого, мы взяли один день из жизни студентов в середине между днями получения стипендии и высчитали энергетические затраты за день и их

покрытие питательными веществами. Для этого студенты высчитали энергозатраты в калориях при разных видах деятельности, включая лекционные, лабораторные и семинарные занятия, подготовку к ним, бег, ходьбу, физические упражнения, домашние работы, езда на транспорте и т. д.

После определения в калориях энергозатрат студенты подсчитали покрытие их за счёт питательных веществ в принятой за этот же день пищи. После подсчётов студенты определили разницу между поступлением и расходом энергии.

Свои данные предоставили 104 студента (из них 29 девушек). Оказалось, что около четырёх тысяч килокалорий в дневном рационе употребили 6 человек, три тысячи - 18, две с половиной - 25, две тысячи - 31, полторы тысячи - 19, одну тысячу - 5 человек.

Сбалансированность поступающей энергии оказывалось у 62 человек (60 %). Превышение поступления энергии с питательными веществами по сравнению с энергозатратами наблюдалась у 13 человек (больше ста килокалорий), а у 4 - больше пятисот. Отсутствие баланса с «минусом» было у 29 человек, у 14 - до двухсот, у 7 - до трёхсот, у 5 - 400-500 и у 3 - более пятисот килокалорий.

Таким образом, у большинства студентов пищевой рацион сбалансировано с энергозатратами. И это при том, что студенты не относятся к категории лиц с особо интенсивным трудом и среди наших испытуемых не было спортсменов высокой квалификации. Необходимо добавить, что приведённые данные взяты в относительно спокойные для студентов межсессионные дни.

Ну а когда приближается экзаменационная сессия - горячая пора для студентов, когда они дни и ночи просиживают за учебниками, то бесконечные стрессы и волнения становятся их постоянными спутниками. Все эти волнения непременно сказываются на ослаблении организма в целом и на работе желудка в частности, ведь именно они являются одной из главных причин желудочных расстройств.

Естественно, что движение и сбалансированное питание - основа жизни, и без них жизнь немислима, тем не менее при формировании здорового образа жизни необходимо дать студентам представление и о других слагаемых. К последним относятся основы здорового отдыха, включающие организацию и гигиену умственного труда, пагубное влияние на здоровье алкоголя, никотина и наркотиков, хронической интоксикации, нервно-психического перенапряжения важнейшие средства реабилитации и восстановление организма, приемы самоконтроля.

Список литературы

1. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 // Национальный правовой Интернет- портал Республики Беларусь. - Режим доступа: https://www.pravo.by/upload/docs/op/H11400125_1390251600.pdf. Дата доступа: 05.04.2021
2. Кодекс Республики Беларусь Об Образовании [Электронный ресурс] : Кодекс Респ. Беларусь, 13 янв. 2011 г., № 243-3 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. - Режим доступа: <https://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243>. Дата доступа: 05.04.2021
3. Соусь, Л. Н. Методы самоконтроля и субъективных оценок для студентов // Л. Н. Соусь - Саарбрюккен : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2016. - 228 с.

SOLVING THE PROBLEMS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL DEPARTMENT AS AN IMPORTANT HARMONIC COMPONENT

Sous L. N., Piatrovich A. A.

The article presents a solution to the problems of structural and organizational restructuring from the organization of classes on the LMS with students of special medical groups, based on the results of our own research.

Key words: healthy lifestyle, MSA students, organizational restructuring.

Сведения об авторах

Соусь Людмила Николаевна
Старший преподаватель кафедры «Физическая культура».
Белорусский национальный технический университет
Спортивно-технический факультет.
E-mail: sous.l@mail.ru

Sous Liudmila Nikolaevna
Senior Lecturer at the Department of Physical Culture.
Belarusian National Technical University
Sports and Technical Faculty.
E-mail: sous.l@mail.ru

Петрович Артём Андреевич
Студент группы 10609120.
Белорусский национальный технический университет Энергетический факультет.
E-mail: aplighman@gmail.com

Piatrovich Artsiom Andreevich
Student group 10609120.
Belarusian National Technical University
Faculty of Power Engineering.
E-mail: aplighman@gmail.com

УДК 316.628:796-057.875

«МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ»

© 2021. Е.А. Федорович

“Movement is life”, - гласит известная английская поговорка. Действительно, движение – это жизнь. Всю свою жизнь человек находится в бесконечном движении вперёд по пути развития. Кому-то на этом пути не нужна мотивация, но тогда этот человек, достигая определенной цели останавливается в своем развитии. Путь постоянного совершенствования и развития не может долго продолжаться без мотивации. Данный путь тесно связан с мотивацией, будь это учеба, карьера или спорт. На сегодняшний день студенты, имеют необходимость в мотивации на занятиях физической культурой и занятиях спортом, поскольку большая умственная нагрузка на студентов влияет на их психическое и физическое здоровье. Так, задача физической культуры для повышения мотивации к занятиям являются мероприятия проводимые с целью увеличения заинтересованности и формирования сознательного отношения к ним.

Ключевые слова: студенты, мотивация, занятие спортом, физическая культура.

Занятия физической культурой и спортом не только содействует укреплению здоровья, совершенствованию двигательных и функциональных возможностей, но и снимают психическое и эмоциональное напряжение.

Регулярные занятия физической культурой и спортом сохраняют здоровье и улучшают общее физическое состояние, а также очень плодотворно влияют на умственную деятельность, что в студенческой жизни очень немаловажно [1].

Большое значение имеет осознанный подход и отношение к занятиям физической культурой и спортом. Поскольку сознательное занятие окажет на организм занимающегося гораздо лучший эффект.

А вот занятие, в котором студент не имеет заинтересованности не только не окажет никакого положительного эффекта, но и окажет негативное влияние на нервную систему, что может привести к ухудшению физического и психического состояния студента.

Принцип постоянной мотивации должен быть заложен в основе любой программы по занятиям физической культуры.

«Мотивация — это побуждение к действию; психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности» [2].

Мотивация к занятиям спортом – это важный аспект, который во многом (по значимости) уступает процессу тренировок. Она отражает интерес к занятиям, активное и осознанное отношение к спорту, а также считается одним из факторов эффективного и интенсивного освоения программы тренировок и прогресса.

Сегодня исследование мотивации к занятиям физической культуры и спортивной деятельности является актуальным направлением, способствующим изучению возможностей формирования мотивации на здоровый образ жизни как среди молодёжи, так и среди населения в целом, что приведет к улучшению физического состояния общества и выполнения им своих социальных задач более эффективно [3].

Студенчество, особенно на первоначальной стадии обучения, считается наиболее уязвимой составляющей молодого поколения, поскольку сталкивается на своем пути с рядом трудностей, связанных с повышенной учебной нагрузкой, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, которой они распределяются малоэффективно, трудностями в социальном и межличностном общении.

Исходя из вышеперечисленных факторов, у студентов формируется очень слабая потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

А как показывает имеющийся педагогический опыт, студент, который занимается самостоятельной физической нагрузкой, также очень активно и сознательно занимается на занятиях по физической культуре.

Эта проблема влияет на снижение уровня индивидуального здоровья, умственную и физическую работоспособность, физическое развитие и физическую подготовленность студентов [4].

В связи с этим огромное значение приобретает исследование структуры мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой студенческой молодежи, поиск путей ее повышения.

В данной работе мы попробуем изучить вопрос на каком же уровне находится заинтересованность студентов к занятиям физической нагрузкой и какие основные причины отсутствия интереса к ним.

Мною было проведено исследование среди студентов разных курсов и факультетов ГГУ им. Ф. Скорины с целью выяснить, что движет студентами заниматься физической активностью.

В исследовании приняло участие 60 человек (30 парней и 30 девушек). Исследование состояло из трёх вопросов:

- 1) Вы занимаетесь спортом?
- 2) Почему вы не занимаетесь спортом?
- 3) В чём заключается ваша мотивация в занятии спортом?

Если респондент отвечал на первый вопрос отрицательно, ему задавался второй вопрос (2), если отвечал положительно – третий (3).

Результаты опроса показали, что 66,6% опрошенных заинтересованы занятием спортом, 33,3% не заинтересованы. В процентном соотношении юношей и девушек результат следующий.

Среди заинтересованных занятием спортом юношей 21 человек (35%), девушек 19 (31,6%) от общего числа опрошенных соответственно.

Среди не заинтересованных юношей 9 (15%), а девушек 11 (18,3%) от общего числа опрошенных соответственно.

Из полученных данных мы видим, что юношей, занимающихся физической активностью по отношению к этой же категории девушек больше на 5%.

Также были предложены варианты ответов на поставленные вопросы. Для второго вопроса:

- не хватает времени;
- не хватает денежных средств;
- лень, усталость;
- отсутствует привычка к занятию спортом.

И для третьего:

- хочу улучшить фигуру;
- хочу укрепить здоровье;
- хочу освоить различные двигательные навыки;
- хочу больше двигаться.

Исследование показало, что среди опрошенных кто не заинтересован в занятиях спортом 40,0% не занимаются спортом из-за усталости или лени; 25,0% - из-за отсутствия привычки к занятию спортом; 20,0% - из-за нехватки времени; 15,0% - из-за нехватки денежных средств (рис. 1).

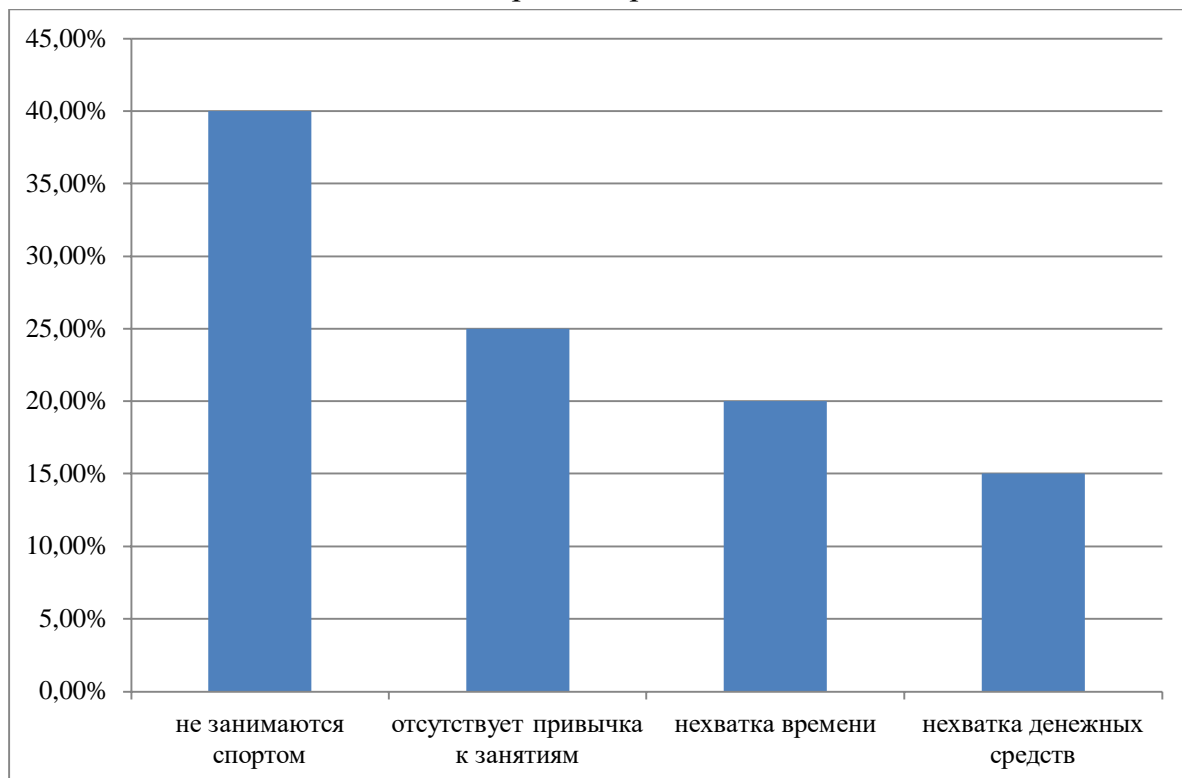


Рисунок 1 – Факторы, препятствующие занятиям физической культурой

Следующее исследование показало нам следующие результаты: 42,9% девушек занимаются физической культурой, имея желание улучшить фигуру, чуть меньше – 35,7% девушек для укрепления здоровья, 14,3% - ради желания подвигаться, и только 7,1% - освоить различные навыки (рис. 2).

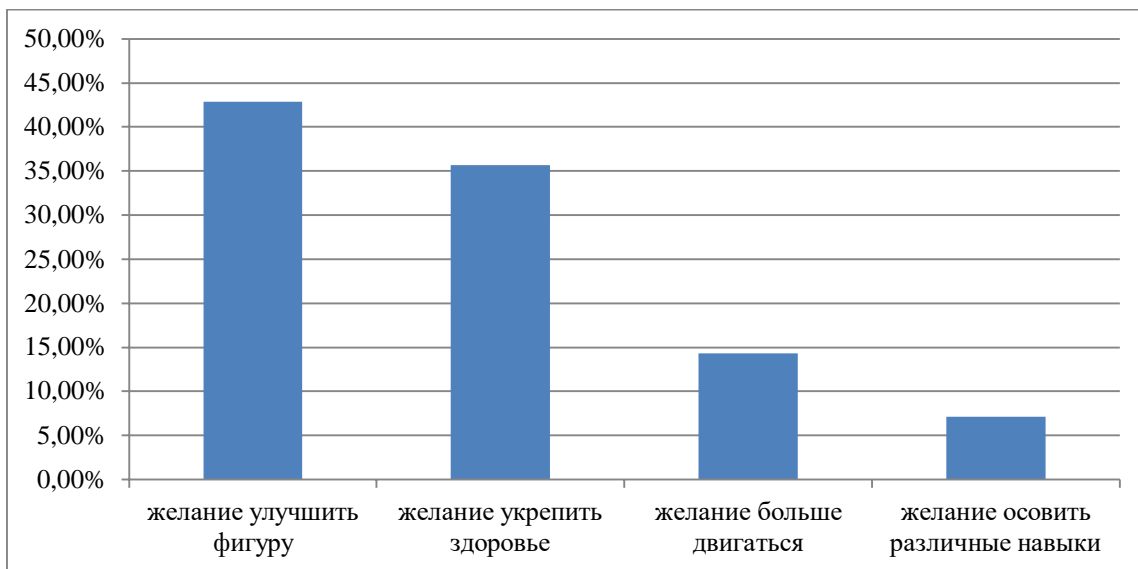


Рисунок 2 – Факторы мотивации занятий физической культурой для девушек

Результаты среди юношей показали: 40,0% занимаются, чтобы освоить различные навыки, 26,7% парней хотят улучшить фигуру, также, как и следующие 26,7% имеют желание улучшить здоровье, занимаясь спортом, 6,6% - для того, чтобы подвигаться (Рис. 3).

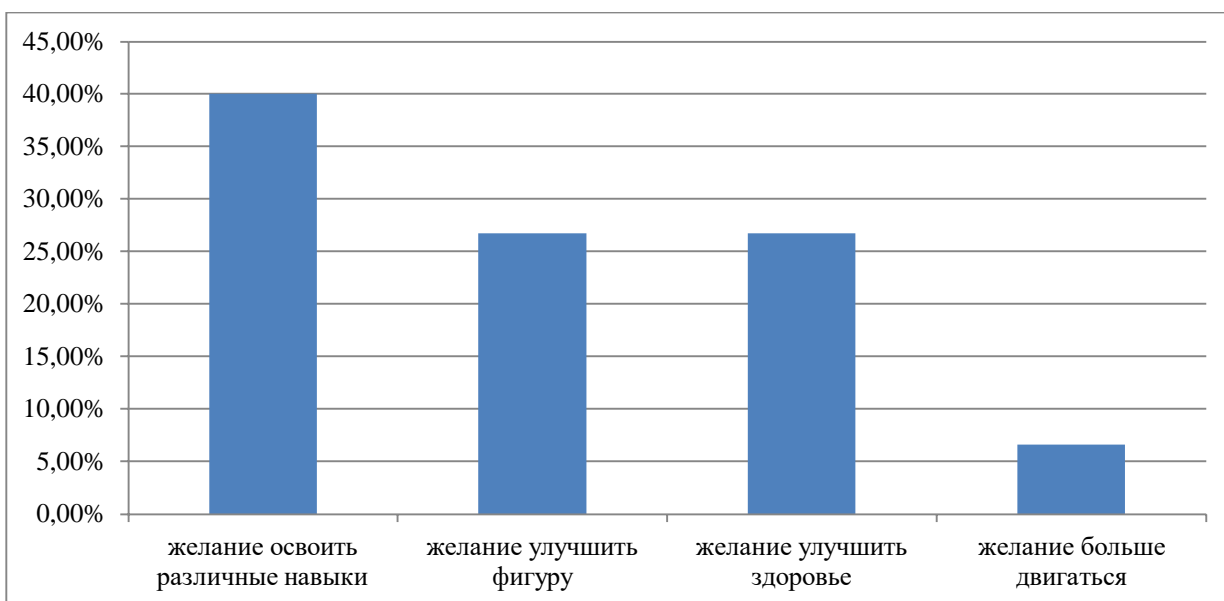


Рисунок 3 – Факторы мотивации занятий физической культурой для юношей

Следует заметить, что мотивационная направленность и интересы в сфере физической культуры и спорта у юношей и девушек различаются. В связи с этим следует заниматься с ними отдельно, как это предусмотрено программой по физической культуре. Для них следует предусмотреть не только различные нормативы, но и различную направленность занятий, а поскольку выбор тематики не ограничен определенным избранным видом спорта из-за отсутствия строгой спортивной направленности специализации, то возможен и подбор видов по интересам, варьирование форм, средств и методов организации занятий.

Таким образом, из проведенного исследования можно сделать вывод, что одна из особенностей современного образа жизни студентов (и не только студентов, но и всего общества в целом) является прогрессирующая тенденция к уменьшению объема двигательной активности и снижению мышечной деятельности.

Мышечная (физическая) нагрузка – один из наиболее эффективных физиологических методов активизации различных систем организма человека: благодаря тренировкам улучшаются механизмы регуляции, которые направлены на восстановление функций различных систем и органов, уровня человеческой трудоспособности. Так, физические упражнения – это наиболее результативный способ повышения сопротивляемости организма неблагоприятным влияниям среды.

Однако, большинство людей ценность здоровья осознает лишь тогда, когда оно находится под серьезной угрозой. Данная ситуация обусловлена тем, что присутствует неадекватность мотивационно-ценностных установок на здоровый образ жизни.

Из данного следует, что забота о здоровье – ключевая задача в процессе подготовки специалистов. ВУЗ должен выступать инициатором и организатором целенаправленной и результативной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студентов.

Физическая культура должна гарантировать и обеспечивать наиболее полную удовлетворенность духовным интересам студентов, а также знаний, полученных при освоении обязательного минимума программного материала по физической культуре, должны составлять основу представлений о здоровом образе жизни и обеспечивать теоретический базис формирования навыков, умений по физическому совершенствованию личности в течении всей жизни.

Список литературы

1. Захарченко Д.Д. Мотивация как психологический аспект физической культуры и спорта / Д.Д. Захарченко, О.А. Захарченко // Сборник материалов II междунар. науч.-практ. конф. Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры / под ред. Л.А. Деминской; ДИФКС. – Донецк, февраль 2017. – С.345350.

2. **Мартын И. А.** Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи / И.А. Мартын // *Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн.* 2017. № 6(36).

3. **Белова, Н. А.** Исследование мотивации спортивной деятельности / Н.А. Белова, О.О. Белова // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие: электрон. научн. журнал.* 2014. № 4(7). с. 66–73.

4. **Федорович, Е.А.** Проблемы мотивации студентов и пути их решения / Е.А. Федорович, В.В. Химаков // *Сборник материалов III Междунар. науч. – практ. конф. «Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы»*, Минск, 12 – 13 апр. 2018 г. / под ред.: Е. С. Ванда. Минск : БГМУ , 2018: в 2 ч., ч. 1. С. 333-336

"MOTIVATION OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY»

© 2021. **E. A. Fedorovich**

"Movement is life," says a well-known English proverb. Indeed, movement is life. All his life, a person is in an endless movement forward on the path of development, this path is closely related to motivation, whether it is study, career or sports. Students, first of all, have a need for motivation for sports, since a large intellectual load of students at any university places high demands on the state of health. So, the task of physical culture to improve motivation is to take measures to increase efficiency and form a conscious attitude to classes.

Key words: students, motivation, sports, physical culture.

Федорович Евгений Анатольевич
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины
Преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
E-mail: evgen.fedorovich1992@mail.ru

Fedorovich Evgeny Anatolievich
Gomel State University named after Francysk Skaryna
Lecturer at the Department of Physical Education and Sports
E-mail: evgen.fedorovich1992@mail.ru

РАЗДЕЛ 2
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



УДК 336.717.1(477.62)

МЕТОДЫ ЗАКРЕПЛЕНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ С ГРУППАМИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

© 2021. М.Р. Батищева, А.Ю. Пелагей

В представленной работе рассматривается проблема сохранения количества детей на этапе начальной подготовки в легкой атлетике и их заинтересованности в занятиях. Предложено решение этой проблемы, посредством игрового и соревновательного методов, а также представлены способы укрепления детского коллектива. В статье также представлены результаты научного исследования, проведенного по данному запросу.

Ключевые слова: легкая атлетика, группы начальной подготовки, сохранение, игровой метод, соревновательный метод, коллектив.

Введение. На протяжении всей истории, восхождение легкой атлетики на пьедестал мирового спорта происходило семимильными шагами. Один из самых древних видов спорта, который отличается своей естественностью и доступностью для большого количества людей, расширил с годами количество видов и приумножил рекорды в них. В современном спорте легкую атлетику считают «Королевой спорта», ей по праву выделяют самое большое количество дней для проведения соревнований на Олимпийских играх [1].

В настоящее время, уровень спортивной подготовки и результатов в этом виде спорта значительно снизился. Отсутствие выездов на тренировочные сборы, недостаточное финансирование и отсутствие отбора и ограниченное количество участия в международных соревнованиях, по нашему мнению, привело к снижению мотивации у детей к занятиям в секциях по легкой атлетики.

Не смотря на сложившиеся трудности, специалисты сфер здравоохранения, образования, спорта и туризма, определяют ценность и важность занятий физической культурой и спортом в жизни подрастающего поколения. Именно поэтому первоочередной задачей данных специалистов, является формирование устойчивого интереса к таким занятиям с первых лет спортивной жизни детей [1].

В данной статье акцентируется внимание на роли игрового и соревновательного методов, в процессе укрепления коллектива и мотивации юных спортсменов к занятиям избранным видом спорта, а также в непосредственно учебно-тренировочной деятельности при работе с группами начальной подготовки.

Концептуальные положения исследования базируются на научно-практических трудах и разработках, основанных на физиологических изысканиях Ю.В. Верхошанского [1].

Теоретическая и методологическая основа исследования, посвященного работе с группами начальной подготовки по легкой атлетике, базировалась на научно-практических разработках В.Л. Никитина, Л.Е. Ильиной, В.В. Соловцова

и др. [2, 3, 4], работы которых посвящены изучению способов развития физических качеств, регулирования нагрузок и совершенствования навыков посредством применения игрового и соревновательного методов.

Данное исследование также учитывало особенности технической подготовки спортсменов в процессе многолетних занятий спортом, методы совершенствования и оценки двигательных способностей и физических качеств, рассмотренные в трудах В.Н. Платонова [5].

В анализе литературы были изучены работы ученых теоретиков и практиков (Л.Е. Ильина, В.Л. Никитин, В.В. Соловцов) непосредственно связанные с применением игрового и соревновательного методов в работе с группами начальной подготовки, что позволило установить актуальность проблемы и весь спектр уже изученных составляющих [2, 3, 4], а именно возможность регулирования нагрузок, развития физических качеств и укрепления навыков посредством игрового и соревновательного методов.

Поэтому в статье уделено внимание возможности формирования устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой, посредством игрового и соревновательного методов, подкрепив теоретические изыскания данными практического эксперимента.

Целью данной статьи является исследование роли игрового и соревновательного методов при работе с детьми в группах начальной подготовки по легкой атлетике, а также понимание важности укрепления детского спортивного коллектива.

Основная часть. В рамках исследования возможностей сохранения контингента групп начальной подготовки по легкой атлетике, были изучены спортивные рапорты на зачисление и отчисление детей в СДЮШОР № 1 г. Донецка.

По результатам этих рапортов, было определено, что в нашем регионе уровень сохранения контингента групп по легкой атлетике на 2012 год составлял 90 % от основной массы поступивших в спортивную школу, тогда как в 2020 году этот показатель упал до 60 %.

Так же, был проведен опрос тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ, с целью определения, проблем, возникающих при наборе детей в спортивные группы. В результате опроса большинство тренеров отметили плохую наполняемость и сложности сформирования групп молодыми специалистами, которые не обладают прерогативой наработанного опыта.

Заинтересованность у детей в поступлении в секцию легкой атлетики, можно решить посредством активной рекламы. Тогда как сохранение интереса у детей к занятиям спортом, зависит от содержания, особенностей построения

учебно-тренировочного процесса и других показателей, учтенных и воплощенных тренером-преподавателем.

Если специалисты форсируют процесс подготовки, то в результате естественного отбора в группах останутся самые выносливые и физически развитые дети, которые сохранят интерес к занятиям на фоне побед на соревнованиях. Однако, те спортсмены, у которых потенциал может раскрыться только со временем, при отсутствии достижений на начальном этапе могут быстро потерять интерес к занятиям. Именно поэтому, в работе с группами на этом этапе подготовки, необходимо поставить первоочередной задачей не достижение быстрых результатов, а закрепление устойчивого интереса к занятиям, чтобы подвести детей к многолетнему циклу подготовки.

В 2019–2020 году был проведен научный эксперимент, который заключался в разработке экспериментальной программы занятий этим видом спорта с детьми и внедрении ее на протяжении года в группы начальной подготовки 1-го года обучения.

Исследование проводилось на базе школы КДЮСШ № 9 «Кировец». В экспериментальном исследовании приняли участие юные легкоатлеты, занимающиеся в манеже «Донецк» в группах начальной подготовки 1-го года обучения. Дети, зачисленные при отборе в упомянутую группу в количестве 24 человек, находились в одинаковых условиях при сдаче нормативных требований. Проанализировав их результаты, были сформированы 2 группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), при равном распределении участников этих групп по успешности констатирующего тестирования. Нужно отметить, что среди детей, только 8 человек выполнили нормативные требования, что свидетельствует о низком уровне развития физических способностей детей. В КГ применялся стандартный набор игр, которые используют в работе с маленькими детьми. Тем самым, было отмечено, что игра была вынесена за пределы основной тренировочной нагрузки для детей.

В основной части все упражнения выполнялись без сюжетной линии, как отдельные составляющие при подготовке занимающихся. Скоростная подготовка, была заключена в преодолении характерных ей отрезков. Силовая подготовка в выполнении комплекса упражнений.

Так же можно и охарактеризовать работу над выносливостью, гибкостью, координацией. Иначе говоря, игровой и соревновательный методы использовались лишь в незначительном по времени отрезке, чаще всего при завершении основной части.

В ЭГ игровой и соревновательный методы были включены во все части тренированного занятия. В подготовительной части тренер-преподаватель вносил

сценарий и образность выполняемого упражнения, проводил разминку с детьми непосредственно в игровой форме, которым мог стать любой из детей.

В основной части, все способы развития физических качеств, были преобразованы в упражнения, носящие игровую или соревновательную форму. Например, эстафеты, работа в парах, непосредственная работа со всей группой. Направленность «сценария» игры на тренировке могла иметь различный характер и формы, в которых сам тренер принимал активное участие, выполняя роль «водящего», «противника» всей команды или просто контролирующего процесс. Нужно также отметить, что в исследовании было уделено внимание и тем играм, которые способствовали развитию отношений внутри группы, а также, давали возможность заинтересовать детей в общении друг с другом, что позволило им создать коммуникации внутри группы и укрепило их интерес к тренировкам и общению.

В конце учебного года учащиеся школы вторично сдавали контрольные нормативы, проводился формирующий эксперимент. По их результату были выделено следующее: одним из важных аспектов, явилось количество детей, сдававших нормативы. В КГ их число составило 50 % от основного набора. В ЭГ - 10 человек из 12. Нужно отметить, что это было связано со спецификой проведения самих занятий, а также с направленностью на развитие мотивации и сплоченности детей. Так как в ЭГ этому уделялось значительное внимание, то соответственно улучшилась посещаемость, и собранность группы в большей степени, нежели в КГ.

Перейдя непосредственно к анализу показанных результатов, нужно отметить, что в обеих группах они были улучшены. Основной коэффициент улучшения результата на беговых дистанциях в КГ составляет 1-2 десятые секунды. В прыжке в длину 0,05-0,10 м. А в броске килограммового мяча 0,20–0,30 м. В этой группе нормативные требования на конец года сдали 2 человека из 6. Остальные члены группы, улучшили свои собственные результаты.

В ЭГ основной коэффициент улучшения результата на беговых дистанциях составляет 2-4 десятые секунды. В прыжке в длину 0,10–0,20 м. А в броске килограммового мяча 0,30–0,40 м. В этой группе нормативные требования, на конец года сдали 6 человек из 10, из них 2 мальчика и 4 девочки.

Опираясь на этот эксперимент, были разработаны методические рекомендации для работы с группами начальной подготовки 1-го года обучения легкой атлетике, которые акцентированы на введение игрового и соревновательного методов в каждую из частей тренировочного занятия.

В подготовительной части занятия, при разминке рекомендуется использовать образные примеры, которые проговариваются детям как методические указания. Это может быть сравнение с определенной формой

предмета, с природными явлениями, с поведением животного. Было отмечено, что в данном случае у детей включается образная память и ассоциативный ряд, который помогает им лучше запомнить, воспроизвести упражнения, а также это повышает интерес к их выполнению. Использовать игры «Угадай водящего» и «Движение по вызову».

В основной части, при решении учебной задачи по обучению двигательному действию рекомендовано использовать игры «Повторяйка» или «Помощник», «Память», «Тренер». Таким образом, все дети включаются в работу, эти игры способствуют развитию благоприятных отношений в группе.

При решении задач, связанных с развитием физических качеств: скорости, силы и выносливости, рекомендуется использовать различные виды эстафет, которые по своему характеру и вариативности можно комплектовать из необходимых упражнений. В зависимости от интенсивности, объема, а также характера выполняемых упражнений, можно работать над развитием каждого из перечисленных качеств. При этом важно, чтобы в выполнении этих связанных в эстафеты упражнений. Именно поэтому важен соревновательный фактор в данных играх, или образность, сюжет. Можно использовать круговые эстафеты, или эстафеты на выбывание участников, на выигрыш и командный зачет или личное первенство, а также это могут быть эстафеты с противостоянием тренеру, например, «Выбивной», «Крокодил» и т.д.

Координационные способности рекомендуется развивать с помощью игр, в которых используются снаряды, например, это может быть гимнастическая скамейка, перевернутая тонкой стороной вверх. Использовать вариативность прохождения данной прямой, с усложненными и интересными задачами, а также игру в мяч при нахождении на жерди. Так же рекомендуется использовать подвижные игры, в которых используются мячи. Например, игра «Волейбол двумя мячами», «Выбивной на время», «Выбивной по командам», «33», «Баскетбол на одно кольцо». Так же проводить в соревновательной форме.

Для развития гибкости лучше применять упражнения в парах. Можно использовать музыкальное сопровождение и упражнения из восточной практики детской йоги, в которой все упражнения адаптированы к образным формам. Также рекомендуется использовать спокойную музыку, с целью снижения излишней активности детей, так как, им достаточно сложно долго выполнять упражнения на гибкость.

В заключительной части, помимо рекомендаций тренера и подведения итогов можно использовать игру «Заслуженная похвала». Это очень благоприятная практика для восстановления отношений и создания связей в группе.

Заключение. Изучив особенности применения игрового и соревновательного методов в группах начальной подготовки, было выявлено, что эти методы является наиболее эффективным для начальной спортивной подготовки детей исследуемого возраста, в связи с невысоким уровнем их физиологических возможностей. Результат исследования показал, что эти методы обеспечивает возможность максимального включения детей в тренировочный процесс, сохраняя высокий уровень их заинтересованности и активности, и в то же время позволяет контролировать процесс повышения интенсивности нагрузки, ее вариативность и отдых. Установлено, что эти методы способствуют формированию устойчивого интереса у детей к занятиям легкой атлетикой и развивают коммуникационные связи между ними.

Применение на начальном этапе обучения в значительном объеме игр и игровых упражнений, направленных на развитие скорости, силы, выносливости, ловкости и гибкости, способствует более успешному формированию и развитию двигательных навыков, необходимых для легкоатлета, так как одной из основных задач начальной подготовки является общая физическая подготовка юных спортсменов.

Перспектива дальнейшего исследования лежит в изучении влияния игрового и соревновательного методов на развития физических качеств юных спортсменов.

Список литературы

1. **Верхошанский Ю.В.** Основы физической подготовки спортсменов: учеб.пособ. / Ю.В. Верхошанский. - М.: ФиС, 2010. - 331 с.
2. **Никитин В.Л.** Развития основных двигательных качеств у детей по средствам игрового метода: учеб. пособ. / В.Л. Никитин. – М.: Спорт, 2017. – 160 с.
3. **Ильина Л.Е.** Особенность формирования групп начальной подготовки: учеб. пособ. / Л.Е. Ильина. – М.: Спорт, 2008. - 231 с.
4. **Соловцов В.В.** Применение игрового и соревновательного методов на этапе начальной спортивной специализации юных легкоатлетов: учеб. пособ. / В.В. Соловцов. - Минск, 2010. - 22 с.
5. **Платонов В.Н.** Теория и методика спортивной тренировки: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Высшая школа, 2009. - 352 с.
6. **Холодов Ж. К.** Легкая атлетика учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

METHODS FOR ENSURING SUSTAINABLE INTEREST IN ATHLETICS WITH INITIAL TRAINING GROUPS

M.R. Batishcheva, A.Y. Pelagey

The presented work considers the problem of maintaining the number of children at the stage of initial training in athletics and their interest in classes. And also a solution to this problem is proposed, by means of game and competitive methods. The paper presents the results of a scientific study conducted on this request.

Key words: athletics, initial training groups, conservation, game method, competitive method, team.

Батищева Марина Робертовна
Кандидат педагогических наук
ГОУ ВПО Донецкий национальный университет
заведующая, доцент кафедры теории и методики
физической культуры
E-mail:m.batishcheva@donnu.ru

Пелагей Алина Юрьевна
Тренер-преподаватель КДЮСШ№9
E-mail:pelagey95@bk.ru

Batishcheva Marina Robertovna
Candidate of Pedagogical Sciences
GOU VPO Donetsk National University
E-mail:m.batishcheva@donnu.ru

Pelagey Alina Yurievna
Trainer-teacher of KDYUSSH №9
E-mail: pelagey95@bk.ru

УДК 796.015.68:796.07:796.966

ВЛИЯНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА АЭРОБНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

© 2021 А. Е. Бондаренко

В исследовании изучалось влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок на аэробную выносливость хоккеистов в предсезонной подготовке. Выявлено, что интервальные тренировки высокой интенсивности значительно улучшили аэробную выносливость. В исследовании выявлено, что во время 30-секундных интервальных тренировок при 100% МАС (соотношение работа и отдых - 1:1) активное восстановление (медленный бег трусцой) при повышении ЧСС в среднем на 10 %, способствовало ускорению восстановительных процессов, по сравнению с пассивным восстановлением.

Ключевые слова: аэробная выносливость, интервальная тренировка, предсезонная подготовка

Введение. Соревновательная деятельность хоккеистов определяется высокоинтенсивной работой максимальной и субмаксимальной мощности. Вместе с тем, данная анаэробная работоспособность базируется на высоком уровне общей и специальной выносливости. Для улучшения аэробной выносливости традиционно используются продолжительные непрерывные упражнения [1, 2]. Авторами были разработаны протоколы периодических тренировок, чтобы соответствовать конкретным физическим требованиям хоккея [3]. Сообщалось, что высокоинтенсивные интервальные тренировки вызывают большее улучшение МПК по сравнению с непрерывными тренировками, включающими такую же механическую работу и продолжительность [4].

Ряд авторов считает, что, в отличие от тренированных рекреационно и нетренированных людей, дальнейшее улучшение показателей тренированных людей может быть достигнуто только с помощью высокоинтенсивных интервальных тренировок [5]. В частности, обнаружено, что одновременные тренировки значительно улучшили максимальное потребление кислорода (МПК) и максимальную аэробную скорость (МАС) по сравнению с тренировками только на аэробную выносливость [6].

Обеспечения аэробной и анаэробной производительности невозможно без готовности скелетных мышц выполнять заданную нагрузку [7]. Это определяется биомеханикой движения на узком лезвии конька и характером восприятия нагрузочной деятельности проприоцептивными положениями звеньев тела хоккеиста [8, 9]. Оптимизация двигательной деятельности напрямую зависит от готовности скелетных мышц способствовать выполнению движения в заданном диапазоне [10]. Этим же определяется и характер поздней выносливости в игровой деятельности [11].

Целью исследования явилось определение эффективности применения высокоинтенсивных интервальных тренировок в предсезонной подготовке хоккеистов.

Основная часть. В исследовании приняли участие 27 игроков хоккейного клуба «Пинские ястребы», выступающих в дивизионе «Б» экстралиги Чемпионата Республики Беларусь, во время предсезонной подготовки и просмотрных контрактов. В начале предсезонной подготовки было проведено тестирование по определению уровня физической работоспособности при помощи интервального теста на выносливость (Йо-Йо тест) и Теста Astrand VMA.

Для выполнения Йо-Йо теста были обозначены три линии. Между линиями были выделены два отрезка в 20 и 5 метров. Спортсмены по команде стартовали на 20-ти метровом отрезке, с пробеганием его в обе стороны. Время каждого 40-метрового отрезка с каждым разом сокращалось, о чём извещал звуковой сигнал. Время отдыха в пятиметровой зоне составляло 5 с. Окончанием теста для спортсмена являлась его неспособность уложиться во временной отрезок времени.

Тест Astrand VMA выполнялся на дорожке стадиона в течение 3-х минут, за которое необходимо было преодолеть максимальное расстояние. По результатам теста рассчитывалась максимальная аэробная скорость (МАС) и максимальное потребление кислорода (МПК).

Частота сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений определялась посредством Polar с усреднением значений за 5-секундные периоды. Максимальная ЧСС регистрировалась во время выполнения Astrand VMA теста.

В течение трёх недель вне ледовой подготовки выполнялась нагрузка по развитию силовых способностей, аэробной и гликолитической емкости и мощности, повышению координационных способностей. В течение пяти дней проводились двухразовые тренировки. Нагрузка шестого дня характеризовалась кроссовой подготовкой на развитие общей выносливости с последующим выполнением координационных упражнений. Вместо второй тренировки применялось восстановительное плавание в сочетании с тепловыми процедурами (сауна) и сеансами массажа. Седьмой день микроцикла был выходным днём. Основная направленность нагрузки характеризовалась высокоинтенсивными интервальными тренировками.

По окончании предсезонной подготовки было проведено тестирование по определению уровня физической работоспособности при помощи интервального теста на выносливость (Йо-Йо тест) и Теста Astrand VMA.

Запланированные режимы работы в течение трёх недель предсезонной подготовки позволили значительно улучшить аэробную работоспособность хоккеистов. Результат в интервальном тесте на выносливость (Йо-Йо тесте), увеличился с $1498 \pm 61,4$ м до $1709 \pm 81,3$ (+ 211 м, $P < 0,05$). Результаты аэробного теста Астранда достоверно улучшились за трёхнедельный промежуток времени,

показав прирост в 163,3 м ($P < 0,05$). Средний показатель максимальной аэробной скорости увеличился на 3,27 км/ч, что является достоверно значимым результатом ($P < 0,05$). Максимальное потребление кислорода изменилось с $59,47 \pm 3,12$ мл/мин*кг до $70,91 \pm 3,27$ мл/мин*кг (+ 11,44), что также имеет достоверность различий ($P < 0,05$). И только снижение максимального ЧСС при выполнении аэробной нагрузки с $187,9 \pm 3,7$ уд/мин до $181,4 \pm 3,9$ уд/мин (- 6,5) не показало достоверности различий результата ($P > 0,05$) (Таблица 1).

Таблица 1 - Влияние 3-недельных высокоинтенсивных интервальных тренировок на физическую работоспособность хоккеистов

Параметры	До начала периода подготовки $x \pm \delta$	По окончании периода подготовки $x \pm \delta$	Достоверность различий t / P
Йо-Йо тест, м	$1498 \pm 61,4$	$1709 \pm 81,3$	2,07 / $P < 0,05$
Астранд тест, м	$849,7 \pm 41,4$	$1013 \pm 38,7$	2,88 / $P < 0,05$
МАС, км/ч	$16,99 \pm 0,87$	$20,26 \pm 0,91$	2,60 / $P < 0,05$
МПК, мл/мин*кг	$59,47 \pm 3,12$	$70,91 \pm 3,27$	2,53 / $P < 0,05$
ЧССмакс, уд/мин	$187,9 \pm 3,7$	$181,4 \pm 3,9$	1,21 / $P > 0,05$

Интервальные тренировки высокой интенсивности значительно улучшили аэробную выносливость, о чем свидетельствует увеличение показателей Йо-Йо теста, Теста Astrand VMA, МАС и МПК.

Таким образом, высокоинтенсивные интервальные тренировки можно рассматривать как альтернативу непрерывным аэробным нагрузкам в тренировочной деятельности.

Заключение. При планировании интервальной тренировки, следует учитывать ряд факторов, таких как режим восстановления, продолжительность работы и отдыха, что вызывает различные физиологические реакции. В нашем исследовании выявлено, что во время 30-секундных интервальных тренировок при 100% МАС (соотношение работа и отдых - 1:1) активное восстановление (медленный бег трусцой) при повышении ЧСС в среднем на 10 %, способствовало ускорению восстановительных процессов, по сравнению с пассивным восстановлением.

В предсезонный период хоккеисты могут одновременно использовать силовые тренировки и высокоинтенсивный интервальный бег для повышения взрывных характеристик и повышения аэробной выносливости.

Кроме того, при высокоинтенсивных нагрузках в течение 15 с через 15 с пассивного отдыха, можно использовать для эффективного улучшения аэробной выносливости. Интервальный бег высокой интенсивности является эффективным методом тренировки, который повышает аэробную способность по сравнению с традиционными непрерывными аэробными тренировками на выносливость. Однако перед интервальной тренировкой необходимо учитывать режимы восстановления, продолжительность работы и отдыха, поскольку они вызывают

различные физиологические реакции. Данные режимы подготовки предлагается проводить в предсезонный период, а не во время соревновательного периода, так как высокая тренировочная нагрузка, вызванная данными тренировками вместе с запланированными соревновательными играми, может привести к недостаточному восстановлению и, как следствие, к перетренированности. В качестве альтернативы, в течение соревновательного периода, предлагается чередование объёмных и интенсивных нагрузок с легкими тренировками, что снижает монотонность тренировочной деятельности и предотвращает перетренированность спортсменов.

Список литературы

1. **Буре, В.В.** Методика предсезонной подготовки // Жизнь в хоккее [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.lifein hockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy /normativno-metodicheskie-materialy/36-metodika-predsezonnoj-podgotovki-vladimira-bure>. – Дата доступа: 19.12.2020.
2. **Занковец, В.Э.** Модификация теста Купера для оценки аэробной работоспособности в игровых видах спорта / В.Э. Занковец, В.П. Попов / Университетский спорт в современном образовательном социуме: материалы международной научно-практической конференции, в 4 ч. – Минск: БГУФК, 2015. – Ч. 3: Молодежь - науке. – С. 143-146.
3. **Занковец, В.Э.** Динамика ЧСС в процессе соревновательной деятельности хоккеистов молодежной сборной Республики Беларусь / В.Э. Занковец, В.П. Попов / Актуальные аспекты современной науки: сборник материалов VIII-й международной научно-практической конференции – Липецк: «РаДуши», 2015. – С. 108
4. **Хихлуха, Д.А.** Построение модельных характеристик тренировочной деятельности / Д.А. Хихлуха, С.Б. Пирогов, А.В. Блашкевич / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Под общей редакцией А.А. Шахова. – Елец, 2019. – С. 345-348.
5. **Занковец, В.Э.** Взаимосвязь скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей хоккеистов-профессионалов на льду и вне льда / В.Э. Занковец, В.П. Попов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 9. – С. 12-19.
6. Effects of intra-session concurrent endurance and strength training sequence on aerobic performance and capacity / M. Chtara [et al.] // Br J Sports Med. – 2005. – №39. – С. 555–560.
7. **Бобарико, Р.И.** Подготовка вратарей в хоккее на льду с учетом анализа функционального состояния скелетных мышц / Р.И. Бобарико, К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко / Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященное 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. В 2 т., т.1. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2018. – С. 10-13.
8. **Бондаренко, К.К.** Биомеханические характеристики движений в коленных суставах хоккеистов / К.К. Бондаренко / II Европейские игры - 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: материалы Международной научно-практической конференции, – Минск: БГУФК, 2019. – Ч. 2. – С. 39- 42
9. **Бондаренко, К.К.** Кинематические параметры положения коленного сустава при скольжении на лезвии конька / К.К. Бондаренко / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Под общей редакцией А.А. Шахова. – Елец: ФГБОУ ВО «Елецкий ГУ им. И.А. Бунина», 2019. – С. 231-234.
10. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю. М. Плескачевский [и др.] / Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство : тезисы международной научной конференции – Минск, 2012. – С. 124-125.
11. **Бондаренко, К.К.** Влияние биомеханических параметров движения на посадку хоккеиста / К.К. Бондаренко, Г.В. Новик, А.Е. Бондаренко // Проблемы Здоровья и Экологии. – 2020. – №65(3). – С. 90-94.

EFFECT OF HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING ON AEROBIC ENDURANCE

A. E. Bondarenko

A study investigated the effect of high-intensity interval training on aerobic endurance in pre-season hockey players. High-intensity interval training was found to significantly improve aerobic endurance. The study revealed that during 30-second interval training at 100% MAS (work-to-rest ratio - 1: 1), active recovery (slow jogging) with an increase in heart rate by an average of 10%, contributed to the acceleration of recovery processes, compared with passive recovery.

Keywords: aerobic endurance, interval training, pre-season training

Бондаренко Алла Евгеньевна

Кандидат педагогических наук, доцент.

УО Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Республика Беларусь, Гомель

Заместитель декана факультета физической культуры.

E-mail: aebondarenko@gsu.by

Bondarenko Alla Evgenievna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor.

Educational institution Francisk Skorina Gomel State University, Republic of Belarus, Gomel

Deputy Dean of the Faculty of Physical Education

E-mail: aebondarenko@gsu.by

УДК 796.012.1:796.012.8:796.433.2

ПАРАМЕТРЫ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ ФИНАЛЬНОЙ СТАДИИ МЕТАНИЯ КОПЬЯ

© 2021 К. К. Бондаренко

При проведении исследований определялись параметры момента сил эксцентрического сокращения антагониста и концентрического сокращения агониста при выполнении метания копья в фазе финального усилия. Результаты исследования на основании оценки функционирования скелетным мышц, отражающей динамическую стабильность плечевого сустава во время метания копья в определённых диапазонах движения, способствовало подбору тренировочных упражнений для профилактики травмирования плеча.

Ключевые слова: эксцентрическое и сокращение, ротация плеча, мышцы агонисты и антагонисты.

Введение. Стабильность плечевого сустава в силу своей костной конфигурации в основном поддерживается связками и мышечно-сухожильными звеньями [1]. Метание копья требует хорошо скоординированных и синхронизированных действий мышц плеча. Повторяющиеся и сильные движения при выполнении метаний делают плечо уязвимым для травм [2]. Чрезвычайная разница в силе между группами мышц-агонистов и антагонистов в плече связана со скоростью движения в этом суставе [3].

Ранее были изучены соотношения мышечной силы агонистов и антагонистов при максимальном крутящемся моменте [4]. Кинезиологические и миометрические исследования дали описание роль мышц-агонистов, которые выполняют концентрическое сокращение для ускорения движения конечности. Мышцы-антагонисты создают эксцентрическое сокращение для замедления этой концентрической работы и предотвращения перегрузки сустава [5]. Эффективность метательного движения копья определяется адекватным соотношением силы эксцентрических мышц-антагонистов к силе концентрических мышц-агонистов и имеет решающее значение для динамической стабильности и оптимального функционирования [6, 7]. В этом случае для определения эффективности силовой производительности целесообразно сравнивать группы мышц-антагонистов, сокращающихся эксцентрически, с группой мышц-агонистов, сокращающихся концентрически в диапазоне, в котором антагонист действует на торможение движения [8]. За исключением одного исследования, проведенного с участием игроков в гандбол [9], нами не выявлено исследований об оценке силы вращающей манжеты плеча при выполнении спортсменами вращательных движений с максимальными усилиями [10, 11].

Цель исследования заключалась в определении эксцентрических и концентрических усилий мышц и реакций в плечевом суставе при внутреннем и

внешнем вращении во время выполнения метания копья.

В исследовании решались следующие задачи:

- определение биомеханических параметров работы мышц плеча при выполнении метания копья;
- определение максимального изотонического крутящегося момента плечевого сустава в фазе финального усилия метания копья.

Основная часть. Оценка усилий определялась для мышц вращательной манжеты в процессе отведения руки с копьём перед выполнением финального усилия в метании при внутренней и наружной ротации плечевого сустава. Усилия мышц и реакций плечевого сустава рассчитывалось путём решения прямой задачи динамики верхней конечности [12]. Реакции в суставах определялись с помощью принципа Даламбера [13].

Суставная реакция определялась на основании принципа Даламбера, при помощи уравнения сил, приложенных к плечу и предплечью в системе координат XYZ (рисунок 1). Видеоанализ движений выполнялся с помощью трёх видеокамер «Fastvideo-200» в трёх проекциях со скоростью видеосъёмки 200 к/с. Оценка видеogramм выполнялась в координатно-осевой проекции. Проводилось сравнение кинематических параметров движения плечевого сустава и оценивался характер угла поворота плечевых суставов в горизонтальной и вертикальной плоскостях. Пиковое производство крутящего момента в выбранном конкретном диапазоне движений определялось для каждого испытуемого.

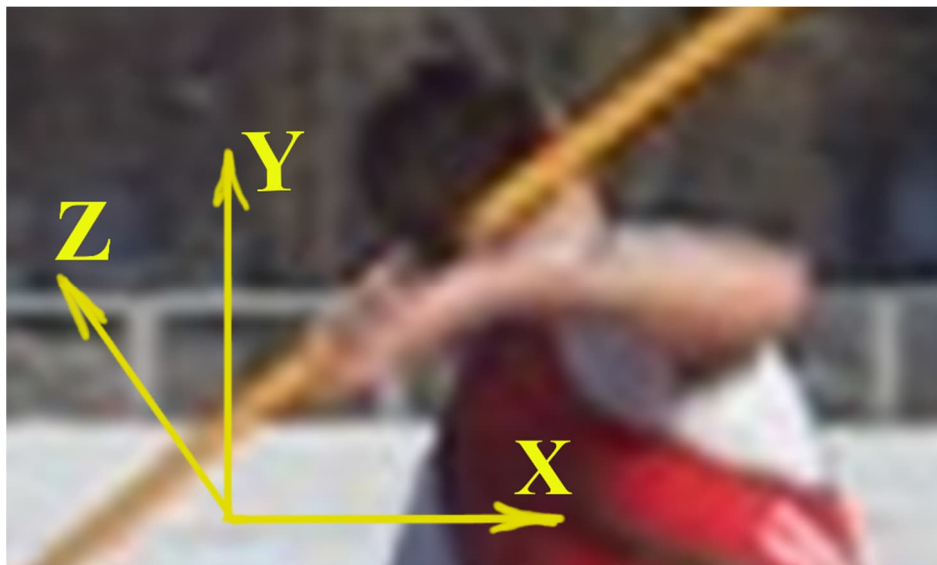


Рисунок 1 – Координатно-осевая проекция движения в плечевом суставе метателя копья

Аппроксимация функциональной динамики плеча и оценка концентрических и эксцентрических сил как для внутреннего, так и для внешнего вращения определялась в начальной точке движения в отклонении на 30° исследуемого движения. Эти значения были описаны как силы предельного

диапазона. Чтобы смоделировать действие мышц, которое происходит в фазе выполнения броска, значения силы для внутренних вращателей плеча, сокращающихся эксцентрически (антагонист), и внешних вращателей, сокращающихся концентрически (агонист), определялись в диапазоне движения от 10^0 внутреннего вращения до 20^0 внешней ротации. Значения силы для эксцентрически сокращающихся внешних вращателей (антагонист) и концентрически сокращающихся внутренних вращателей (агонист) были определены в диапазоне 30^0-90^0 внутренней ротации.

Значения концентрического внутреннего и внешнего вращения, а также эксцентрического внутреннего и внешнего вращения в конечных диапазонах во время изотонического движения плеча представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Параметры максимального изотонического крутящегося момента (Н * м) плечевого сустава в фазе финального усилия метания копья при средней угловой скорости 110 рад/с

Движения		Крутящийся момент $x \pm \delta$
Наружная ротация	Эксцентрическое внутреннее	$77,8 \pm 6,4$
	Концентрическое наружное	$26,3 \pm 2,8$
Внутренняя ротация	Эксцентрическое наружное	$89,3 \pm 5,9$
	Концентрическое внутреннее	$73,5 \pm 6,1$

Оценка соотношения антагониста к агонисту определялось в конечных соотношениях диапазонов движения. Для внешнего вращения это относится к внутренним ротаторам, изменяющимся эксцентрически, для замедления концентрического усилия внешних ротаторов. И наоборот, для внутреннего вращения это относится к внешним вращающим элементам, изменяющимся эксцентрически, для замедления концентрического усилия внутренних ротаторов. Знание правильной биомеханики броска может способствовать минимизации травм и повышению эффективности метания [14].

Для понимания структуры движения бросок можно разделить на пять фаз: горизонтальное отведение плечевого сустава, внутреннее вращение, движение в локтевом суставе, сгибание лучезапястного сустава и освобождение копья. Правильность выполнения движения определяется выпуском копья через плечо метательной руки [15].

Фаза горизонтального отведения плечевого сустава начинается с контакта стопы с опорой. Эта фаза заканчивается, когда рычаг плеча достигает максимального внешнего вращения. В точке максимального внешнего вращения, поскольку внешние мышцы-вращатели нагружены концентрически, внутренние мышцы-вращатели нагружаются эксцентрически и также упруго растягиваются.

Когда туловище метателя вращается между моментом контакта стопы и максимальным внешним вращением, рука имеет тенденцию отклоняться в

сторону от тела. Чтобы предотвратить отклонение, к плечу прилагается суставная сила, создаваемая сокращением мышц.

Управляющее движение руки обеспечивается за счёт высокого уровня эксцентрической силы внутренних вращающих мышц-антагонистов. По сравнению с концентрической силой мышц-агонистов, мышцы-антагонисты способны эффективно управлять движением внешнего вращения при отведении руки и предотвратить чрезмерное напряжение мышц плечевого сустава. Это свидетельствует, что сила эксцентрического антагониста в момент торможения плеча может быть вдвое выше концентрического момента силы, и способствовать поддержанию стабильности плечевого сустава во избежание травмы вращающей манжеты плеча. Во время финального усилия, плечевой сустав получает чрезмерные нагрузки, которые часто приводят к различным травмам. Когда рычаг достигает максимального внешнего вращения, начинается фаза ускорения рычага. Эта фаза заканчивается выпуском копья. После выпуска копья происходит торможение движения плеча, требующее эксцентрических сокращений подлопаточной и надостной мышц для замедления движения руки.

Заключение. Проведённое исследование позволило определить взаимодействие эксцентрического сокращения антагонистов и концентрического сокращения агонистов в финальном усилии метания копья. Результаты исследования показывают, что эксцентрическое действие внешних ротаторов обладает функциональной способностью обеспечивать значительную динамическую стабильность сустава во время быстрого и сильного внутреннего вращения плеча. Это же верно и для внутренних ротаторов при внешнем вращении. Анализ взаимодействия эксцентрически сокращающихся антагонистов и концентрически сокращающихся агонистов позволит определить наиболее эффективные тренировочные упражнения, для профилактики травматизма плеча метателя копья.

Дальнейшие исследования предполагают определение моментов инерции в плечевом и локтевом суставах в фазах финального усилия и торможения при выполнении метания копья.

Список литературы

1. **Самсонова, А.В.** Изменение механических свойств скелетных мышц под влиянием физической нагрузки / А.В. Самсонова, М.А. Борисевич, И.Э. Барникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 221-224.
2. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю. М. Плескачевский [и др.] / Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство : тезисы международной научной конференции – Минск, 2012. – С. 124-125.
3. **Примаченко, П.В.** Изменение положений звеньев тела метателей копья в фазе торможения / П.В. Примаченко, К.К. Бондаренко / Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов – Воронеж: ООО «РИТМ», 2020. – С. 259-263.
4. **Wang, H.K.** Isokinetic performance and shoulder mobility in elite volleyball athletes from the United Kingdom / H.K. Wang, A. Macfarlane, T. Cochrane // J Sports Med. – 2017. – №34. – С. 39-43.

5. **Примаченко, П.В.** Биомеханические параметры фазы торможения в метании копья / П.В. Примаченко, К.К. Бондаренко / Человек в мире спорта : материалы всероссийской с международным участием научно-практической конференции: в 2 ч. Вып. 16, ч. 2. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – С. 47-51.
6. **Вайн, А.** Миометрия в диагностике функционального состояния скелетной мышцы / А. Вайн. – Тарту: [б. и.], 2002. – 38 с.
7. **Shilko S.V.** Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko, Yu.G. Kuzminsky, K.K. Bondarenko, N.S. Bogdanova // Russian Journal of Biomechanics. 2020. Vol. 24, No. 4: 439-452
8. **Шилько, С.В.** Обобщенная модель скелетной мышцы / С.В. Шилько, Д.А. Черноус, К.К. Бондаренко // Механика композитных материалов. – 2015. – Т. 51, №6. – С. 1119-1134.
9. **Маджаров, А.П.** Планирование тренировочного процесса гандболисток на основе анализа адаптационных процессов организма / А.П. Маджаров А.П., К.К. Бондаренко / Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы региональной научной конференции молодых ученых / под ред. А.Ф. Сыроватской. - Чурапча: ЧГИФКиС, 2018. – С. 302-305
10. **Бондаренко, К.К.** Влияние изменения кинематики движения в метании копья на риск получения травмы / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко, П.В. Примаченко // Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка : зб. наук. праць [ред. кол.; гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2019. Вип. 5-6. – С. 147-154.
11. **Meister, K.** Injuries to the shoulder in the throwing athlete / K. Meister // J Sports Med. – 2019. – №28(2). – С. 265-275.
12. **Акулич, Ю.В.** Методика определения усилий мышц и реакций в суставах при движении нижней конечности человека в реабилитационном тренажере / Ю.В. Акулич, Э.А. Зинатулин // Российский журнал биомеханики. – 2011. – Т. 15, № 2 (52). – С. 7-15.
13. Определение усилий мышц и реакций в суставах при движении нижней конечности в тренажере с отягощениями / Ю.В. Акулич и [др.] // Российский журнал биомеханики. – 2004. – Т. 8, № 4. – С. 80-85.
14. **Бондаренко, К.К.** Взаимосвязь кинематических параметров движения с риском травматизма в метании копья / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко, В.А. Боровая // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – №4(30). – С. 13-21.
15. **Примаченко, П.В.** Биодинамика узловых элементов положения тела в метании копья / П.В. Примаченко, К.К. Бондаренко / Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы III Международной научно-методической конференции / редкол.: Н.А. Красулина и др. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2020. – С. 157-162.

PARAMETERS OF MUSCLE EFFORTS IN THE SHOULDER JOINT FINAL STAGE OF SPEAR THROWING

K. K. Bondarenko

During the research, the parameters of the torque of the forces of the eccentric contraction of the antagonist and the concentric contraction of the agonist were determined when throwing the javelin in the phase of the final effort. The results of the study, based on the assessment of skeletal muscle functioning, reflecting the dynamic stability of the shoulder joint during javelin throwing in certain ranges of motion, contributed to the selection of training exercises for the prevention of shoulder injury.

Key words: eccentric and contraction, shoulder rotation, muscle agonists and antagonists.

Бондаренко Константин Константинович

Кандидат педагогических наук, доцент.

УО Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Республика Беларусь, Гомель

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта.

E-mail: kostyabond67@mail.ru

Bondarenko Konstantin Konstantinovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor.

Educational institution Francisk Skorina Gomel State University, Republic of Belarus, Gomel

Head of the Department of Physical Education and Sports

E-mail: kostyabond67@mail.ru

ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

© 2021. Ю.А. Доценко, Д.Е. Мизевич

Авторами статья «Основы управления развития скоростно-силовых качеств у детей занимающихся каратэ на этапе начальной подготовки» Ю.А. Доценко и Д.Е. Мизевич рассматриваются вопросы связанные с вопросами управления и развитием скоростно-силовых качеств юных каратистов. На основе ретроспективного анализа была сформирована программа эксперимента, и разработанная программа была экспериментально доказана.

Ключевые слова: Управление, качества, спортсмены, этап, физические качества

Каратист – это спортсмен подвижный, отлично координированный, прекрасно владеющий своим телом, с отличным чувством равновесия, т.к. в условиях постоянной смены обстановки поединка ему приходится в зависимости от ситуации применять одинаково умело как верхние, так и нижние конечности.

Деятельность человека требует определенного уровня развития физических качеств. Уровень развития физических качеств человека отражает сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей, приобретенных в процессе жизни или тренировки, как в нашем случае. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку.

Наличие разных типологических особенностей у разных людей частично обуславливается тем, что у одних людей лучше развиты одни качества (или их компоненты), а у других иные. Выигрывая в проявление одних двигательных качеств, человек обычно проигрывает в других. Физические качества можно разделить на простые и сложные.

Таким образом, опираясь на актуальность выбранной темы были сформулированы цель и задачи данной работы.

Цель работы: оценить эффективность управления развитием скоростно-силовых качеств и форм ее проявления на этапе начальной подготовки у детей занимающихся каратэ.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Проверить управления развитием скоростно-силовых качеств и форм ее проявления на этапе начальной подготовки у детей занимающихся каратэ.

Результаты исследования. Развитие подростка как спортсмена должно совмещаться со значительным ростом силовых и скоростно-силовых

способностей, особый фокус внимания следует уделить тем группам мышц, тренировка которых не входит в обычный тренировочный план и из-за этого они попадают в разряд недостаточно развитых мышц [1]. Результат двигательной активности каратиста определяется предельной напряженностью мышц, соотношением работы различных мышц и связок. Центральная нервная система обуславливают умение одной группы мышц исполнять движения. Группы мышц при этом взаимодействуют между собой по средствам импульсов силы. Развитость скоростно-силовых качеств обусловлена наследственностью спортсмена, но эти качества в какой-то мере можно и развить [1,2].

Таким образом, каждому виду спорта присущи свои особенности выполнения двигательного действия, обусловленные его целевой направленностью, внешними условиями и правилами соревнований. Проведение соревновательных поединков по правилам, для выявления сильнейшего, стало основой для становления каратэ как вида спорта.

Каратэ – атлетический, силовой, динамичный, активно-наступательный. Его характеризует рациональный арсенал наиболее эффективных приемов, полное отсутствия стремления к внешней демонстративности и показной зрелищности. Тем не менее, бои, проводимые в каратэ, наполнены реальностью борьбы [3].

По степени проявления ведущих физических качеств и режима деятельности организма спортивные единоборства относятся к видам спорта, характеризующимся комплексным проявлением двигательных качеств, большинство действий в которых носит ярко выраженную скоростно-силовую направленность [4,5]. Так, целью каратистов-спортсменов является нанесение физического повреждения сопернику с помощью ударной техники рук и ног для выведения его из конкурентной борьбы.

Для категории единоборств очень важным являются силовые качества, подвижность нервной системы, быстрота реакции, а также скоростные качества.

Основными компонентами физической подготовки каратистов является скорость, ловкость, координация, сила и равновесие. Кроме этих качеств физической подготовки, спортсмены должны развивать такие качества, как гибкость, точность, реакцию, чувство времени, выносливость, и психическую стабильность [6].

Несмотря на то, что в последнее время контактные виды спортивных единоборств, в том числе и каратэ, имеют большие темпы развития в мире, научной литературы на предмет подготовки каратистов к соревнованиям очень мало. В связи с этим, многие тренеры для повышения эффективности тренировочного процесса изучают литературу по другим, внешне схожими с каратэ, спортивным дисциплинам (тхэквандо, кикбоксинг).

Выполняя различные движения, связанные с перемещением тела, метанием снаряда, приходится преодолевать состояние покоя, создавать ускорение, необходимое для достижения большей скорости бега, полета снаряда, и др. И, естественно, чем больше будет сила, тем большее ускорение можно развить. Следовательно, от силы зависит проявление быстроты движений. Развивать силу – значит создавать лучшие условия для совершенствования быстроты, поскольку последняя проявляется не в каких-то отвлеченных категориях, а в конкретных движениях, требующих кратковременных, но предельно высоких мышечных сокращений [7].

Несмотря на то, что скоростно-силовые качества, сила и быстрота рассматриваются как самостоятельные качества, они тесно связаны друг с другом. Недостаточное развитие силы или быстроты ограничивает проявление скоростно-силовых качеств [7,8].

Для характеристики физических качеств спортсмена, непосредственно определяющих его скоростные способности, использовался в основном обобщающий термин «быстрота». В последние десятилетия все чаще стали употреблять термин «скоростные способности». Это объясняется тем, что исследование конкретных форм проявления быстроты обнаруживают их существенные различия [8].

Скоростные способности считают сложным комплексным двигательным качеством, они содержат разнообразные формы проявления быстроты.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).

Скоростные способности человека настолько специфичны, что даже в элементарных формах быстроты перенос качественных особенностей происходит лишь в координационно-сходных движениях. Так, улучшение результатов в беге никак не отражается на результатах в плавании и т. д. поэтому быстрота может развиваться не вообще, а лишь в определенных движениях, в конкретном двигательном навыке. При этом изменения, происходящие в центральной нервной системе и периферическом нервно-мышечном аппарате в связи с развитием быстроты, всегда обусловлены конкретной системой динамического стереотипа, связанного с выполнением определенного движения или действия. Отсюда методика развития различных видов быстроты имеет свои специфические особенности, которые определяются особенностями изучаемых или совершенствуемых движений [8].

Объективная оценка уровня спортивной подготовки юных спортсменов возможна при соблюдении стандартности условий тестирования и использования оптимального комплекса методов исследования.

Комплексный контроль в тренировке юных спортсменов используется для проверки уровня их всесторонней подготовленности, соответствующей программным требованиям этапа спортивной специализации. Оценка уровня технико-тактической подготовленности не всегда является объективной, эффективность которой формируется в результате упорной тренировки юного спортсмена [8,9].

В основе оценки технико-тактического мастерства юных спортсменов лежит последующий анализ объективной информации, полученной непосредственного в процессе тренировки. Оценка различных сторон подготовленности юных спортсменов осуществляется с помощью специальных тестов, содержание которых не всегда отражает реальность специальной подготовленности. Содержание программных требований обусловлено набором тестов, характеризующих общие каноны спортивной подготовленности, совокупность которых поверхностно отождествляет силовой и скоростной показатель.

Принято считать, что интегральным показателем состояния тренированности спортсменов является спортивный результат [6,10], который хотя и отражает состояние специальной работоспособности юных спортсменов, но не позволяет в полной мере оценить различные стороны подготовленности. Более того, спортивный результат не всегда позволяет адекватно оценить сильные и слабые стороны подготовки спортсмена, поскольку каратэ является контактным видом, и опыт соперника не всегда является решающим.

Совершенствование структуры тренировочных нагрузок юных каратистов является одним из центральных вопросов теории и практики спортивной подготовки в детско-юношеском спорте [3,6].

Применительно к юношескому спорту не должно быть противоречий между спортивной специализацией и общей физической подготовкой, которая является не самоцелью, а мощным дополнительным средством формирования прочного фундамента спортивного мастерства [4].

На этапах многолетней спортивной подготовки происходит постепенная индивидуализация тренировочного процесса с преимущественным развитием специальных качеств, характеризующих конкретный вид спорта. В значительной степени это выражается в изменении соотношения используемых общеразвивающих и специальных тренировочных средств.

Согласно распространенной точке зрения, в процессе спортивной тренировки основное внимание следует уделять отстающим двигательным качествам.

Однако имеются и другие точки зрения. Так у юных каратистов в целях повышения эффективности тренировочного процесса рекомендуется уделять основное внимание отстающим физическим качествам [10].

При интенсивном развитии отстающих физических качеств юный спортсмен быстро опережает более сильных в этом отношении сверстников, и его внимание переключается на повышение других сторон подготовленности [6].

При индивидуализации подготовки бегунов на средние дистанции 15-16 лет наибольший эффект тренировки достигается при «подтягивании» отстающих физических качеств, а самые низкие результаты выявлены при совершенствовании ведущего физического качества [6].

Ряд авторов [2,4,8,10] пришли к выводу, что при подготовке юных спортсменов от 9 до 14 лет, акцент необходимо делать на всестороннем развитии общих физических качеств и способностей, а в более старшем возрасте - на стимуляции сильных сторон их специальной подготовленности с одновременным «подтягиванием» слабых звеньев до среднего уровня, характерного для данной возрастной группы.

Переходим к определению показателей. Проанализировав результаты тестов в начале эксперимента (таблица 1), можно сказать, что у экспериментальной группы скоростно-силовые качества развиты.

Таблица 1 - Средние показатели в КГ и ЭГ на начало эксперимента.

Батарея тестов	КГ			ЭГ		
	М	σ	v	М	σ	v
Отжимания 10 раз, сек	8,98	1,37	15,31	8,18	0,58	7,15
Бег на месте в упоре 10 раз, сек	5,00	0,31	6,25	4,89	0,52	10,71
Подъем туловища 10 раз, сек	15,41	1,56	9,02	16,22	2,33	15,75
Челночный бег 4/4 м, сек	8,13	0,75	9,27	7,51	0,52	6,97

Теперь сравним показания тестов в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента. Сравнивать будем средние показатели в каждом упражнении по отдельности, таблица 2.

Таблица 2 - Средние показатели в КГ и ЭГ на конец эксперимента.

Батарея тестов	КГ			ЭГ		
	М	σ	v	М	σ	v
Отжимания 10 раз, сек	7,59	1,89	7,33	7,04	0,28	5,21
Бег на месте в упоре 10 раз, сек	4,39	0,22	4,21	4,11	0,14	8,13
Подъем туловища 10 раз, сек	14,60	1,83	11,00	14,77	2,33	15,75
Челночный бег 4/4 м, сек	7,59	0,56	5,14	7,19	0,52	6,97

Результаты тестирования показали, что в скоростно-силовых упражнениях (отжимания, бег на месте, подъем туловища к ногам) показатели у занимающихся в экспериментальной группе, спустя два месяца после применения разработанной нами методики, оказались выше, чем у детей, занимающихся в контрольной группе по общепринятой методике, но показатели в обеих группах качественно улучшились в сравнении с исходным уровнем.

Это можно объяснить тем, что в подготовке юных каратистов контрольной группы в некоторых упражнениях тоже применялись непредельные отягощения в максимальном темпе (сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от пола).

Проанализировав данные значения времени выполнения отжимания, подъема туловища, бега на месте у обеих групп отличаются. Обе группы, следует рассматривать как различные.

При оценке эффективности разработанной программы тренировок, направленной на развитие скоростно-силовых способностей у каратистов 10-12 лет, результаты показаны на рисунке 1.

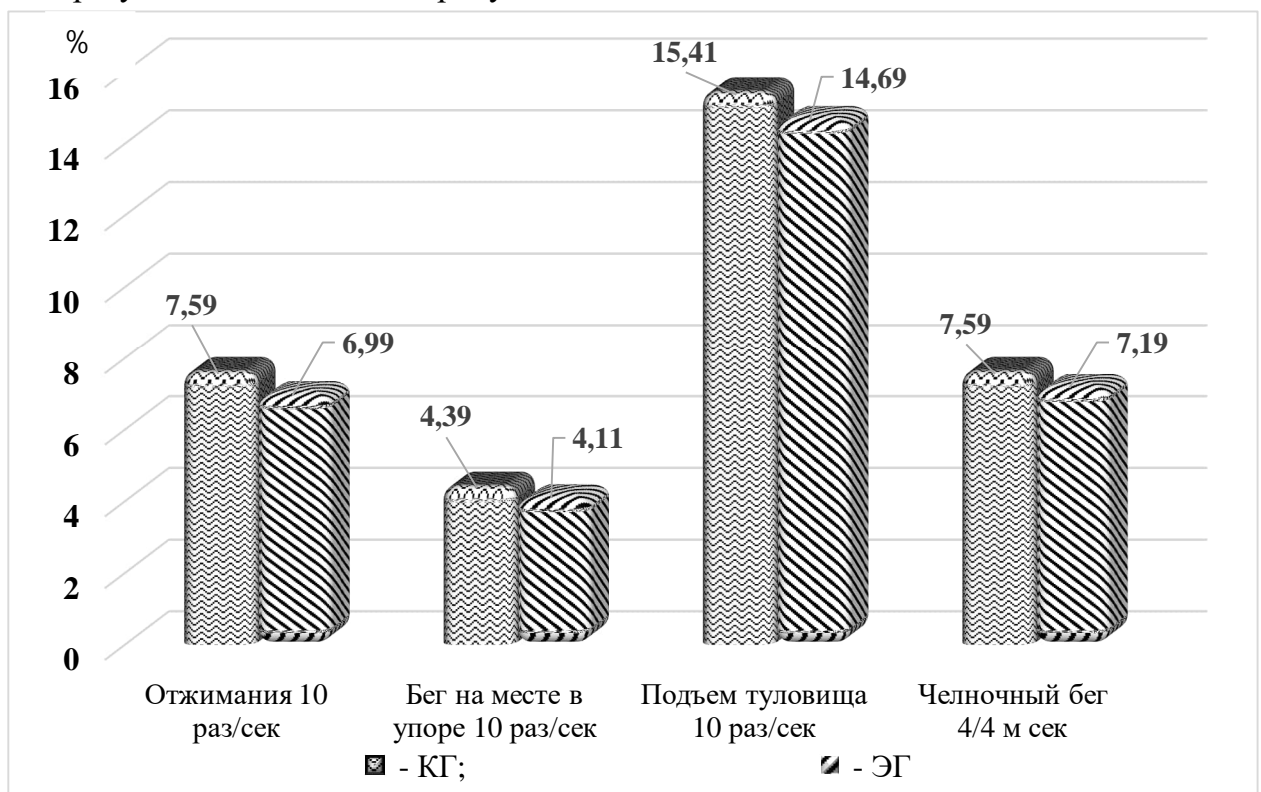


Рисунок 1 - Эффективности разработанной программы тренировок, направленной на развитие скоростно-силовых способностей у каратистов 10-12 лет

В результатах исследования при оценке результатов был получен следующий прирост по двигательным тестам, так: двигательном тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», прирост результатов в экспериментальной группе

составил 7,9% от результатов в контрольной группе, что свидетельствует об эффективности используемых средств, методов и подходов в построении тренировочного процесс направленного на развитие скоростно-силовых способностей у каратистов 10-12 лет; в двигательном тесте «Бег на месте в упоре» прирост результатов в экспериментальной группе составил 6,37% от результатов в контрольной группе, что свидетельствует об эффективности используемых средств, методов и подходов в построении тренировочного процесс направленного на развитие скоростно-силовых способностей у каратистов 10-12 лет; в двигательном тесте «Подъем туловища в сед из положения лежа» прирост результатов в экспериментальной группе составил 4,67% от результатов в контрольной группе, что свидетельствует об эффективности используемых средств, методов и подходов в построении тренировочного процесс направленного на развитие скоростно-силовых способностей у каратистов 10-12 лет; в двигательном тесте «Челночный бег 4 x 4 м» прирост результатов в экспериментальной группе составил 5,27% от результатов в контрольной группе, что свидетельствует об эффективности используемых средств, методов и подходов в построении тренировочного процесс направленного на развитие скоростно-силовых способностей у каратистов 10-12 лет.

Таким образом, опираясь на полученные результаты исследований, были получены следующие **выводы**: Характерными особенностями проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности каратиста являются: многократные кратковременные ускорения в виде ударов руками и ногами, защит и передвижений. В ходе изучения литературных источников мы выявили, что методика динамических усилий (непредельных отягощений, применяемых в максимально возможном темпе) имеет широкое распространение в таких видах ударных единоборств как бокс, тхэквондо, тайландский бокс. Установлено, что предложенная методика с преимущественным использованием комплексов упражнений скоростно-силовой направленности на занятиях с юными каратистами позволяет значительно повысить у них уровень развития двигательных способностей. Данные педагогического эксперимента показывают, что результаты тестирования экспериментальной группы значительно превосходят результаты тестирования контрольной группы во всех четырех предложенных.

Список литературы

1. **Матвеев, Л.П.** Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. **Скорина, А.А.** Оценка способности к дифференцированию и воспроизведению усилия в спортивных единоборствах - Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Материалы X Международной научно-практической

конференции (г. Гомель 3–4 октября) / под ред. О. М. Демиденко; УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», 2013. – с 116-118.

3. **Бондаревский, Е.Я.** Методология построения должных норм физической подготовленности: методические рекомендации / Е.Я. Бондаревский, М.В. Стародубцев, Ю.Е. Качарян. - ВНИИФК. – М., 1983. – 33 с.

4. **Волков, Н.И.** Энергетический обмен и работоспособность человека в условиях напряженной мышечной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук. 03.02.00 Общая биология / Н.И. Волков. – М., 1969. – 28 с.

5. **Волков, Н.И.** Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок / Н.И. Волков, Е.А. Ширковец, В.М. Зацюрский // Теория и практика физической культуры. – 1964. - № 6. – С. 20-25.

6. **Квашук, П.В.** Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. 13.00.04 / П.В.Квашук. – М., 2003. – 49 с.

7. **Петров, П.К.** Восточные единоборства и новые виды спорта в системе образования / П.К.Петров, О.Б. Дмитриев - материалы междунар. науч.-практ. конф. 18- 19 нояб. 2000 г. / Федерация Шотокан каратэ-до УР ; отв. ред.: Ижевск: издат. дом "Удм. ун-т", 2001. - 263с.

8. **Рафалович, А.Б.** Тестирование физической подготовленности и физическая тренировка школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.Б. Рафалович. – Малаховка, 2010. – 26 с.

9. **Саенко, В.Г.** Направленность ударной техники у спортсменов высокой квалификации в поединках киокушинкай каратэ / В. Г. Саенко // «Олимпийский спорт и спорт для всех» XVIII Междунар. научный конгресс : материалы конгресса. – Алматы : КазАСТ, 2014. – Т. 2. – С. 419 – 422.

10. **Шулика, Ю.А.** Психолого-педагогические проблемы повышения специальной выносливости в единоборствах / Ю. А. Шулика // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 35–36.

FUNDAMENTALS OF THE MANAGEMENT OF THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES IN CHILDREN ENGAGED IN KARATE AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

The authors of the article "Fundamentals of the management of the development of speed-strength qualities in children engaged in karate at the stage of initial training" Yu.A. Dotsenko and D.E. Misevich consider issues related to the management and development of speed-strength qualities of young karate. Based on a retrospective analysis, an experimental program was formed and the developed program was experimentally proven.

Keywords: Management, qualities, athletes, stage, physical qualities

Доценко Юрий Алексеевич
Кандидат наук по физическому воспитанию и спорта,
ГОУ ВПО Донецкий национальный университет
Институт физической культуры и спорта
старший преподаватель кафедры спортивных игр.
E-mail: yu.dotsenko@donnu.ru

Dotsenko Yuri Alekseevich
Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Donetsk National University
Institute of Physical Culture and Sports
senior lecturer of the Department of Sports Games.
E-mail: yu.dotsenko@donnu.ru

Мизевич Дмитрий Евгеньевич
магистр 1 курс направление подготовки «Спорт»
ГОУ ВПО Донецкий национальный университет
Институт физической культуры и спорта
E-mail: digital_dima@mail.ru

Misevich Dmitry Evgenievich
Master's degree 1st year direction of training "Sport"
Donetsk National University
Institute of Physical Culture and Sports
E-mail: digital_dima@mail.ru

АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ СКОРОСТНО – СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕГО СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

©2021. И.Б. Максимова, Д. Михайлов

Аннотация. Максимова Ирина Богдановна. Анализ содержания скоростно – силовой подготовки юных футболистов в подготовительном периоде на учебно – тренировочном этапе многолетнего спортивного совершенствования.

В статье представлен анализ содержания скоростно – силовой подготовки юных футболистов в подготовительном периоде на учебно – тренировочном этапе многолетнего спортивного совершенствования. Предложены методические рекомендации по скоростно - силовой подготовке футболистов - спортсменов.

Ключевые слова: скоростно - силовая подготовка, методы тренировки, учебно - тренировочные занятия, физические упражнения.

Актуальность. Анализ тенденций развития современного футбола свидетельствует о непрерывном возрастании объема и интенсивности игровых действий футболистов, роли высокого уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов, высокой эффективности и точности выполнения приемов игры.

Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов в подготовительном периоде многолетней спортивной подготовки путем дальнейшего эффективного подбора средств, методов и приемов воспитания скоростно-силовых качеств спортсменов.

Анализ литературы. Согласно современным научным данным, у юных футболистов уже к 17 - 18 годам скоростно-силовые качества достигают уровня, характерного для спортсменов высокого класса. В дальнейшем скоростно-силовые способности повышаются практически незначительно. Причина этого процесса обусловлена нижеперечисленными факторами:

- в возрасте 12 - 14 лет в основном завершается развитие нервно-мышечного аппарата;
- отсутствие учета срочного и кумулятивного тренировочного эффекта используемых физических упражнений;
- однообразие применяемых средств и методов подготовки юных футболистов [1,2].

На данный период развития спортивной науки, существующие в футбольном спорте методические рекомендации предлагают стандартное (типичное) построение тренировочных микроциклов на этапах годичного цикла подготовки спортсменов.

Однако, и уровень, и структура подготовленности юных футболистов, особенно в соревновательном периоде, существенно меняются. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных

футболистов путем дальнейшего эффективного и качественного выбора средств и методов воспитания данных способностей в возрасте 12-14 лет в подготовительном периоде многолетнего спортивного совершенствования. Непосредственно в этот возрастной период закладывается фундамент для дальнейшего повышения спортивного мастерства футболистов.

Программа учебно-тренировочных занятий детско-юношеских спортивных школ по футболу не всегда предусматривает дифференцированный подход в обоснованном подборе средств скоростно-силовой подготовки футболистов от этапа начального обучения до уровня высшего спортивного мастерства [4, 6].

Необходимость настоящего исследования непосредственно заключается в том, что современный футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков, которая носит преимущественно высокий динамический характер и отличается неравномерностью физических нагрузок и ритмичным чередованием тренировочной работы и отдыха. Среди них основными являются действия с мячом и передвижения по полю (равномерный бег, бег с изменением скорости и направления и ходьба). И от того, насколько футболист хорошо владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты базовые двигательные способности, зависят быстрота, сила, выносливость, точность и своевременность выполнения конкретной тактической задачи.

Скоростно-силовые качества юного футболиста выступают при этом факторами, определяющими результативность соревновательной деятельности [5, 7].

Вместе с тем никакое другое физическое качество спортсмена не может сравниться со скоростно - силовыми качествами футболиста по многогранности проявлений. Это особенно следует учитывать в подготовке юных спортсменов. Установление и своевременный учет закономерностей структуризации и динамики проявлений скоростно - силовых качеств юных футболистов - ода из основных проблем в теории и практике современного футбола [3, 8].

Подводя итоги вышесказанному, отметим, что в подготовительном периоде закладывается фундамент будущей интегральной подготовки спортсменов - футболистов для дальнейшего спортивного совершенствования и достижения максимальных результатов на соревнованиях. Степень проявления скоростно - силовых способностей футболистов в тренировочной и соревновательной деятельности во многом зависит от используемых средств и методов спортивной тренировки.

Цель исследования - обобщение передового опыта тренерской деятельности в футболе.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические и методические основы подготовки футболистов на учебно-тренировочном этапе многолетнего спортивного совершенствования.

2. Провести анализ содержания скоростно-силовой подготовки футболистов в подготовительном периоде многолетнего спортивного совершенствования.

Результаты исследования. Анализ последних научных исследований и публикаций позволил установить, что в теории, методике и практике спортивной тренировки футболистов рациональной считается такая организация годичного цикла подготовки, которая заключается в следующем:

- однотипность различных периодов подготовки спортсмена;
- типичная волнообразность и вариативность тренировочной нагрузки;
- стандартизация объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

С целью развития скоростно-силовых качеств необходимо применять следующие методы спортивной тренировки: игровой, соревновательный, повторный, интервальный, круговой.

Далее в нашей статье мы предлагаем рассмотреть содержание скоростно-силовой подготовки футболистов в подготовительном периоде многолетнего спортивного совершенствования.

Упражнения, направленные на скоростно-силовую подготовку, должны быть в основном прыжкового и рывкового характера, а также общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, эстафеты).

Также следует применять различное сочетание прыжков в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или длину, затем с ведением мяча, ударом по мячу ногой или головой в прыжке. При организации поточным способом упражнения выполнять сериями, 2-3 серии в одном упражнении, длительностью соответственно 8 или 5 мин. Пауза отдыха между сериями должна составлять соответственно 3 и 5 мин. В каждой серии юные футболисты должны выполнять соответственно по 15 и 10 повторений (2 раза в минуту) выпрыгиваний вверх, после прыжка в глубину. Высота тумбочки - 40 см.

При круговой тренировке упражнения ударного метода следует выполнять на 3 -х станциях, для каждой из которых подбирается определенное упражнение. Выполнение упражнений на каждой станции должно быть серийным.

В содержание круговой тренировки следует включать следующие упражнения: упражнения с сопротивлением резинового жгута; упражнения с ведением утяжеленного мяча; броски утяжеленного мяча; упражнения с

сопротивлением, задаваемым партнером, с ведением мяча; ведение с сопротивлением с завершающими ударами по воротам; упражнения «бег со спутанными ногами».

В этом случае несколько изменяется режим выполнения упражнения. Интервал отдыха между повторениями, задаваемый тренером, сокращается. Скоростно-силовая подготовка футболиста должна проводиться в неразрывной связи с технико-тактической подготовкой. Если сочетать скоростно-силовую и технико-тактическую подготовку, то это сочетание даст большие возможности и перспективы в развитие уровня команды, так и в плане самого футболиста.

В таблице 1 представлены примерные упражнения, направленные на технико-тактическую подготовку юных футболистов.

Таблица 1. - Упражнения, направленные на технико-тактическую подготовку юных футболистов.

Отрезки	Подготовительный период			
	Общеподготовительный этап		Специально - подготовительный этап	
10 м	1.Короткие передачи в парах. 2.Ведение мяча в парах. 3.Венгерка в парах.	1.Ведение мяча. 2.Обводка фишек и конусов. 3.Ведение и перехваты мяча в парах.	1.Обводка фишек и конусов.	1.Короткие передачи в парах. 2.Ведение мяча в парах. 3.Обводка фишек и конусов.
20 м	1.Обводка фишек и конусов.	1.Короткие передачи в парах. 2.Средние передачи в парах. 3.Ведение мяча в парах.	1.Средние передачи в парах. 2.Ведение мяча в парах.	1.Короткие передачи в парах. 2.Обводка фишек и конусов. 3.Ведение с разнообразными обманных маневров.
30 м	1.Ведение и перехват мяча в парах.	1.Ведение с разнообразностью обманных маневров.	1. Средние передачи в парах. 2. Длинные передачи в парах.	1.Обводка фишек и конусов. 2.Ведение мяча с перехватом.
40 м	1.Ведение мяча. 2.Обводка фишек и конусов.	1.Средние передачи в парах. 2.Длинные передачи в парах. 3.Ведение мяча в парах. 4.Обводка фишек.	1.Обводка фишек и конусов. 2.Ведение с разнообразными обманных маневров. 3.Длинные передачи в парах.	1.Длинные передачи в парах. 2. Ведение мяча с перехватом.
50 м	1.Ведение мяча с разнообразностью обманных маневров.	1.Длинные передачи в парах. 2.Обводка фишек и конусов.	1.Длинные передачи в парах. 2.Обводка фишек и конусов.	1.Длинные передачи в парах. 2.Ведение с разнообразными обманных маневров. 3. Ведение мяча с перехватом.

Подводя итоги, следует отметить, что в процессе повышения уровня скоростно - силовой подготовки юных футболистов следует учитывать следующие методические положения:

1. Необходимо проводить не более двух занятий в неделю с использованием ударного метода тренировки.
2. В одном учебно-тренировочном занятии длительность упражнений с использованием ударного метода не должна превышать 20-25 минут.
3. Упражнения целесообразно выполнять сериями (2-3), продолжительностью не более 5-8 мин., в течение каждой минуты проводить два повторения. Паузы отдыха необходимо заполнять жонглированием и ведением мяча.
4. Варьировать тренировочные нагрузки в подготовительном периоде подготовки юных футболистов.
5. Тренировочные занятия должны быть разнообразными и последовательными по своему содержанию.
6. Необходимо планировать пик физической формы. Тренировочный план должен быть составлен таким образом, чтобы спортсмен вышел на пик физической формы непосредственно перед ответственной игрой.
7. Широко внедрять в практику подводящие упражнения для освоения правильной техники. Футболист должен в совершенстве владеть всем арсеналом технических навыков, чтобы быть готовым выполнять сложные технические приемы в кратчайший срок в различной обстановке.
8. В подготовительном периоде годичной подготовки широко использовать прыжки в длину, высоту, с разбега и с места; по возможности их следует включать во все части учебно - тренировочного занятия.

Выводы. 1. В результате исследования объема и содержания учебно-тренировочных занятий юных футболистов установлено, что большинство средств и методов развития скоростно - силовых качеств относятся к методам повторного выполнения упражнений, интервальному, соревновательному и методу круговой тренировки. Современная методика учебно-тренировочного процесса подготовки юных футболистов имеет следующую структуру: развитие общей выносливости - 25 %; развитие скоростной выносливости - 15 %; развитие силы, ловкости, гибкости - 25 %; развитие быстроты - 20 %; развитие скоростно-силовых качеств (ударным методом) - 10 %.

2. В содержание учебно - тренировочных занятий скоростно - силовой направленности футболистов следует включать такие упражнения как различные виды прыжков, бег с изменением скорости, упражнения с отягощениями, с резиновыми эспандерами, упражнения с сопротивлением партнера, прыжки через скакалку, броски набивного мяча, разнообразные технико - тактические

комбинации, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, физические упражнения игрового характера из смежных спортивных игр и др.

Перспективы дальнейших исследований. Анализ содержания программы восстановительных мероприятий в переходном периоде годичного цикла подготовки юных футболистов и поиск путей оптимизации средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

Список литературы

1. **Костюкевич, В.М.** Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. - Винница: Планер, 2006. - с. 359 - 414.
2. **Крощенко, А.** Новая методика обучения юных футболистов / А. Крощенко // Футбол-профи. - 2006. - №2. - С. 50 - 53.
3. **Монаков, В.** Подготовка футболистов. Теория и практика / В. Монаков - М.: Советский спорт, 2005. - 288 с.
4. **Селуянов, В.Н.** Физическая подготовка юных футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 320 с.
5. **Сассо, Э.** Футбольный тренер / Сассо Э. Оригинал издания Италия. - М.: Терра-спорт, 2003. - 240 с.
6. **Хорунжий, А.Н.** Теория и практика физической культуры / А.Н. Хорунжий. - М.: ЦН ЭНАС, 2014. - С. 71 - 72.
7. **Лисенчук, Г.А.** Управление подготовкой юных футболистов / Г.А. Лисенчук - Киев. Олимпийская литература, 2003. - 260 с.
8. **Чесно, Ж.** Футбол - обучение технике / Ж. Чесно, Ж. Дюрэ. - перевод с фран. - М. Спортакадем-пресс, 2002. - 300 с.

ANALYSIS OF THE CONTENT OF SPEED AND STRENGTH TRAINING YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN THE PREPARATORY PERIOD AT THE TRAINING STAGE LONG-TERM SPORTS IMPROVEMENT

© 2021. I.B. Maksimova, D. Mikhailov

Annotation. Maksimova Irina Bogdanovna. Analysis of the content of the speed - force training of young football players in the preparatory period at the training stage of many years of sports improvement.

The article presents an analysis of the content of the high-speed training of young football players in the preparatory period at the training stage of many years of sports improvement. Methodical recommendations on the speed - strength training of football players - athletes are proposed.

Keywords: high-speed - power training, training methods, training sessions, exercise.

Информация об авторе:

Максимова Ирина Богдановна (Maksimova Irina Bogdanovna);
старший преподаватель кафедры Теории и методики физической культуры;
Государственное образовательное учреждение Высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет» ИФКС;
Донецкая Народная Республика;
irinamakcim@mail.ru;

УДК 796.122

КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ И ДЫХАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА

© 2021, В.Д. Паначев, Л.А. Зеленин, А.В. Филатов

Стрельба из пистолета характеризуется большим разнообразием выполняемых упражнений с явно выраженной специализацией процесса дыхания (вдоха, выдоха и задержка дыхания при самом выстреле), и здесь необходимо ознакомиться с общими основами стрельбы сопряжённо позволяющие сохранять устойчивость тела (позу) в пространстве с рациональным выполнением процесса дыхания.

Ключевые слова: физическая подготовка, дыхательная система, поза изготровки, обработка спуска, точность стрельбы.

Введение. Из практической деятельности сформировались правильные рекомендации в принятии решений в формировании принципа изготровка (принятие позы) в стрельбе из пистолета позволяет осваивать принцип процесса прицеливания, который характеризует одну из важнейших основ успеха.

Основная часть. В статье рассматривается формирование важнейших основ из практической деятельности специалистами правильной стрельбы из пистолета. Особое внимание уделено анализу и обобщению технике работы с пистолетом. Рассмотрены особенности педагогической технологии формированию основ правильных понятий стрельбы из пистолета.

Актуальность. Изучение безопасности техники стрельбы из пистолета невозможно говорить о процессе вдоха и выдоха во время стрельбы. Очевидно, кто имеет достаточный опыт осуществления выбранного упражнения для стрельбы, необходимо время от времени поддерживать, повторять и соблюдать технику безопасности в пространственной обстановке при стрельбе при правильной статической позе с вытянутой вперёд рукой пистолетом совместно мягким, рациональным характером дыхания.

Цель исследования – разработка рекомендаций по передаче стрелкам научно-методических знаний по обеспечению образного представления решений координации движений с процессом дыхания на формирование основ стрельбы из пистолета.

Задачи исследования. Люди, имеющие дело с оружием, для них меры безопасности не являются суровыми в стрельбе из пистолета. Они соблюдают меры безопасности в рациональной координации движений в обращении с короткоствольным оружием. Сам по себе пистолет не является смертельным по природе оружием и опасным видом спорта, но в руках человека движения с пистолетом во многом определяются развитием физических качеств и координационных способностей. Сам по себе пистолет не может быть проявлением несчастного случая, только в несоблюдении мер безопасности, по халатности человека. На линии огня после команды «Заряжай» настроиться

психологически на эмоциональное состояние уверенности в своих силах, в способности равномерно выполнять не суетливые, но выверенные действия руками совместно с характером дыханием снарядить магазин и его зарядить [2, с. 257; 3, с. 401]. Осознанно ни на кого и никогда не направлять пистолет! Характерными особенностями стрельбы из пистолета являются соразмерность и высокая точность (выверенность) всех движений, умение длительное время находиться в одной и той же статической позе во время прицеливания с выполнением продолжительное время задержки дыхания на выдохе. Это характеризует необходимость выработки специфической выносливости (длительность сохранения в статической позе-стойке с продолжительном по времени задержке дыхания), которая развивается в процессе осуществления гимнастических упражнений (например, удержание разных видов равновесия в заданной позе длительное время задерживать процесс дыхания на выдохе, стойки на голове, на руках и т.д.) [1, с. 43; 4, с. 159; 6, с. 101; 10, с. 112;].

Данный тренировочный процесс активно воздействует на вегетативные функции организма, которые непосредственно связаны с задержкой дыхания, напряжением сердечно-сосудистой системы. После стрельбы по мишеням, немедленно следует разрядить оружие или в следующих случаях: если произошла авария (пожар, шквальный ветер, выведено освещение и т.д.) и здесь в любом случае следует уйти с линии огня; или оружие вышло из строя. Следует знать, чтобы все пистолеты были разряжены, их магазины освобождены от патронов, затворы открыты, только тогда необходимо приступать к замене мишеней. Для проверки предъявить пистолет.

Чтобы спрятать его в кобуру, следует разрядить и дважды убедиться, прежде чем унести его со своего стрелкового места, проявляется их внешняя простота, высокая упорядоченность в пространстве и времени, могут создать впечатление чрезмерной лёгкости и доступности.

Мысленно держите в сознании правила обращения с пистолетом, нарушения которых могут привести к печальному результату. Сами и вашим товарищам по стрельбе не позволяйте и не допускайте небрежного обращения с оружием, а ослабленность процесса внимания может привести к трагедии. Всегда необходимо осознавать, что случайный выстрел, тот, который не ожидается и очень странно, стреляет чаще всего «незаряженный» пистолет [6, с. 101].

«Изготовка (принятие позы) в стрельбе из пистолета» организм преодолевает значительные физиологические изменения [7, с. 21]. Перед выстрелом необходимо принять устойчивое положение тела (правильную позу, т. е., тело не должно быть напряжено). Поза (положение устойчивость ног, туловища, головы) создаёт благоприятные возможности для условно-рефлекторных изменений многих вегетативных функций. Пистолет при стрельбе

в естественных условиях среды должен быть безо всяких дополнительных усилий и напряжений направлен в сторону мишени. Перед каждым выстрелом следует принять такое оптимальное положение, при котором ноги, туловище, голова осуществляют изготовку.

Для принятия удобной изготовки в положении стоя, здесь нет никаких заданных рецептов, необходимо самому найти такую удобную устойчивую статическую позу и так изготовиться, что она должна соответствовать наибольшей степени особенностям вашего телосложения и психоэмоциональному состоянию. При изготовке стоя определённно проявляется соотношение активности мышц, обеспечивающие эффективное применение не только мышечной системы, но и опорно-двигательного аппарата в целом. Ступни ног позволяют принимать оптимальную позу в правильном распределении точек опоры и находиться на ширине плеч, а вес тела распределяется равномерно между ступнями ног, что значительно воздействует на стабильность позы механические колебания грудной клетки при выполнении дыхания и работе сердца. Необходимо жёстко закрепить верхнюю часть тела, без излишнего напряжения мышц туловища, плечо с выпрямленным предплечьем руки с пистолетом, перемещают ступни, а центр тяжести тела смещают до тех пор, пока не найдут такое положение тела в пространстве, пока рука не будет направлена на середину мишени.

Добившись рациональной изготовки и она позволяет регулировать эмоциональное состояние при помощи поверхностного дыхания, следует направить пистолет в середину мишени, опустить его вниз и закрыть глаза, а затем снова поднять его в положении прицеливания, вы дышите, рука удерживает пистолет и не может быть неподвижной на всё время прицеливания, необходимо затаить (снизить) дыхание и открыть глаза, импульсы идущие от проприорецепторов двигательной сенсорной системы обеспечивают эффективное прицеливание. Данную процедуру выполнить несколько раз, пока пистолет при закрытых глазах не будет направлен в середину мишени.

В положении прицеливания выполнить несколько глубоких спокойных циклических вдохов и выдохов, происходит усиление дыхания – гипервентиляция, которая повышает частоту пульса (ЧП) голова смотрит прямо, не отводится назад, глаза при этом не устают, лицо направлено на мишень, но мышцы шеи не должны быть напряжены, что является важнейшим компонентом меткости.

Во время самого прицеливания при выдохе диафрагма поднимается вверх и становится неподвижной, лёгкие сжимаются, грудная клетка сужается, происходит определённая задержка дыхания на выдохе; если выстрел не выполнен, опустите руку с оружием вниз, несколько раз сделать вдохов и выдохов, а затем начните все сначала. В процессе направленной физической

тренировки на задержку дыхания на вдохе, а затем на выдохе можно увеличить объем легких и повысить процент содержания гемоглобина (эритроцитов переносчиков кислорода) в крови, особенно после перенесенной коронавирусной инфекции [6, с. 106; 7, с. 23].

При выполнении прицеливания и выстрела про левую руку следует забыть, у большей части стрелков она находится в кармане спортивных брюк, в спортивной куртке или вводят её за пояс.

В данном исходном положении (и. п.) левое плечо не должно «висеть», туловище закреплено, и должно быть неподвижно, но неудобства не ощущать и напряжения тела не должно быть. В этом и.п. все мышцы, не участвующие непосредственно в поддержании изготровки расслаблены и не напряжены мышцы живота и ягодиц. При этом также не следует напрягать челюсть, а левая рука не должна быть сжата в кулак. Здесь происходит систематическая коррекция двигательной программы всего организма, анализирующая сигналы от проприорецепторов мышц дыхательной системы, сухожилий и суставно-связочной системы.

Однако, стрельба из пистолета определяется большей отдалённостью цели при её маленьком размере. При этом резко повышается сопряжённая роль плавного неглубокого выдоха с задержкой дыхания на несколько секунд с координацией глагодвигательной системы, быстроты и точности зрительного восприятия. Ключевое значение имеет время принятия импульсов от зрительной и двигательной сенсорных систем коры головного мозга с непосредственным участием дыхания в задержке на выдохе, где быстрота осуществления выстрела определяет его результат.

«Хват пистолета в кисти руки» создаёт правильный процесс прицеливания. В связи с этим, все части поверхности ладони кисти руки удобно облегают в обхвате ручку пистолета, где проявляется, восприятие ощущения комфортного соприкосновения с ней за исключением указательного пальца. Средний палец руки стрелка естественным образом соприкасается с нижней частью рамки пистолета (её защитной скобы). Рука ощущает вес пистолета через его рукоятку, а в районе пускового крючка располагается центр тяжести пистолета и удерживается рукой за счёт усилий трёх пальцев, охватывающих рукоятку ниже защитной скобы пускового крючка. Все три пальца средний, безымянный и мизинец очень мягко и нежно прижимают в обхвате рукоятку, но средний и безымянный прижимают рукоятку с большим усилием, чем палец мизинца. Указательный палец его управление подвижностью ничем не должно быть ограничено в движениях и ни одной своей точкой не ощущать касания рамки. Необходимо с помощью мышечных ощущений сознательно запомнить правильную изготровку с хватом пистолета в кисти руки. При этом поднятый в

положение прицеливания пистолет, сделайте полный вдох, а перед началом выравнивания мушки, медленно и равномерно управлять грудной клеткой равномерно сокращая объем легких, с рациональным выдохом воздуха из лёгких. Затем взгляд перемещается с мушки пистолета и целика на мишень, находящуюся на значительном расстоянии.

Поэтому, быстрый взгляд связан с перемещением процесса аккомодации глаз. От тонкой координации глазных яблок во многом зависит чёткость изображения. Сигналы, идущие от рецепторов мышц двигательной сенсорной системы, способствуют лучшему прицеливанию, здесь возникают колебания оружия и тела стрелка, чем длиннее этот период, тем существеннее колебания, проявляемые движениями грудной клетки в процессе дыхания.

От особенности дыхания, степени подготовленности стрелка и его эмоционального состояния зависит амплитуда тремора мышечной системы. Здесь следует проявить настройку своего дыхания и других вегетативных систем, её парасимпатической отдел нервной системы осуществляет процесс торможения (замедления) снижения дыхания, частоты пульса и кровяного давления в организме стрелка и это способствует тонкому дифференцированию усилий при нажатии на пусковой крючок [3, с. 401; 5, с. 205; 7, с. 21; 10, с. 123].

Если хват пистолета в кисти выполнен неверно, то его следует поправить. Для правильного хвата пистолета в кисти, левой рукой прижать или вдавить ствол в ладонь правой руки. Теперь удобно и правильно пистолет лежит в ладони, и ещё раз убедитесь, в правильности хвата, поднимите оружие в положение прицеливания, что ствол пистолета смотрит именно туда, куда следует. Процесс прицеливания стимулирует воспитание наиболее улучшенных условий для дальнейших действий, однако возникают существенные колебания пистолета и туловища стрелка, отрицательно влияющие на результат, на который воздействуют движения грудной клетки в процессе дыхания и других физиологических систем. Здесь величина колебания пистолета зависит от степени тремора мышечной системы, которая определяется характером дыхания, уровнем подготовленности стрелка и уровнем его эмоционального состояния. При каждом выстреле хват пистолета в кисти руки должен быть одним и тем же, чем плотнее хват, тем лучше контроль положения пистолета (это происходит до соответствующего предела). После каждого выстрела следует ослаблять хват (давление) пальцами рук на рукоятку оружия, для расслабления мышц кисти руки позволяющие восстанавливать процесс кровообращения и ладонь принимает прежнюю форму [6, с. 106; 8, с. 312].

«Управление спуском» характеризует важнейший процесс технического элемента стрельбы из пистолета.

В технике стрельбы можно многие элементы выполнять совершенно безукоризненно, и даже идеальное осуществление других технических связок с движениями и отдельных действий в технике ничего не будут стоить, если в момент самого выстрела происходит неправильное управление нажатия на крючок спуска, точность процесса прицеливания нарушается. При управлении спуском происходит характер настройки процесса дыхания, проявляется наибольшее приложение мышечных усилий стреляющей руки из пистолета в положении стоя и мышцы этой руки испытывают большое напряжение возникающих специфических рефлексов, идущих от руки стрелка на сердце, сосуды и характер дыхания. Отсюда происходит сопряжённые с колебаниями грудной клетки работающие мышцы проявляют сильный тремор и передают его на пистолет [1, с. 43; 4, с. 159; 5, с. 205; 6, с. 101].

Имппульсация с рецепторов мышц позволяющая обеспечивать устойчивость позы в процессе прицеливания проявляет перераспределение крови для достаточного кровоснабжения головного мозга. Одним из важнейших способов успешного преодоления мышечного тремора определяется в наиболее максимальном снижении времени на процесс прицеливания, а также эмоциональный настрой структуры дыхания и определённых вегетативных систем. Указательный палец проявляет силу нажатия на спусковой крючок, и она должна соответствовать прямо по направлению к наводящему глазу. При нажатии на спусковой крючок работающий палец должен занять единственно правильное положение: он должен по ощущению очень мягко лечь и нежно соприкоснуться со спусковым крючком; работающий палец, удобно располагающийся на спусковом крючке, увеличивает силу давления, которая направлена по прямой к наводящему глазу.

Таким образом, из всего сказанного необходимо запомнить мысленное ощущение работы указательного пальца удобно располагающегося на спусковом крючке с единственным правильным положением в способности добиться правильно образа **прицеливания** с нужным плавным давлением в проявлении усилия нажатием на спусковой крючок. Если выстрел не удачно произведён, всё необходимо повторить сначала. Процесс поддержания сопряжённой позы в стрельбе из пистолета с характером дыхания достигается тоническими усилиями мышц и их медленными фазными сокращениями характера дыхания. При управлении положением системы в пространственных условиях среды «стрелок-оружие», которые характеризуют сложную межмышечную систему индивидуальных взаимосвязей и взаимодействий для любого стрелка из пистолета [1, с. 65; 4, с. 182; 5, с. 231].

В процессе прицеливания осуществляется финальное усилие (нажатие указательным пальцем на спусковой крючок) во многом зависит от уровня

координированности временного отрезка в дыхании, ритма вдоха и выдоха в дыхательном цикле двигательного действия и величины прилагаемых усилий в задержке дыхания. Выполнение движения указательным пальцем на спусковой крючок определяет характер финального усилия в осуществлении выстрела из пистолета, при этом необходимо сознательно соблюдать **«Удержание пистолета после выстрела»**, который является ещё не законченной фазой процесса его осуществления. Выполнив выстрел необходимо продолжать осуществлять процесс удержания пистолета в положении прицеливания. Удерживать пистолет следует до того момента, даже после подбрасывания, вызванного отдачей, следует прийти в то и.п., которое было перед выстрелом. После выстрела следует опустить руку с пистолетом вниз для снятия напряжения, т.е. восстановить мышцы – расслаблением.

Если данное упражнение не выполнять, хват пистолета в кисти руки будет преждевременно ослабевать, а в дальнейшем уже до выстрела происходит утрата концентрации образа внимания на процесс совмещения мушки с прицелом.

Стрелок, выполнивший всё правильно и верно, получит успешный результат. Проведённое исследование показали, что это способствует при медленной стрельбе из пистолета. Одним из ведущих влияний на формирование устойчивости положения тела в пространственных условиях внешней среды, являются основы в стрельбе из пистолета, которые характеризуют координированные движения моторной и вегетативных систем.

Выводы. В процессе изучения стрельбы, стоя из пистолета огромную роль играют в технике безопасности координация движений принцип устойчивости положения тела (позы) стрельбе из пистолета сопряжённо с настройкой дыхательных процессов выявление индивидуальной нормы ритма (задержке дыхания на вдохе, выдохе и паузе в каждой мин.). В этом положении система стреляющих мышц руки несёт усиленное напряжение, проявлением специфических рефлексов с работающих мышц на сердце и сосуды, сочетающиеся с движениями грудной клетки передающие тремор.

«Изготовка (принятие позы) в стрельбе из пистолета является необходимым условием в принятии статического устойчивого положения тела стрелка, которая создаёт усиленную деятельность эмоционального зрительного аппарата характеризуется следовыми процессами возбуждения периферических отделов сетчатки, проявляющихся при перемещении глазных яблок во время прицеливания на которую активно влияет лёгочная система дыхания в колебании грудной клетки. Прицеливание характеризует сопряжённое сочетание интенсивной концентрации процесса возбуждения в коре больших полушарий головного мозга с развитым дифференцированным торможением при наличии функциональной системы взаимосвязи структуры в характере настройки

дыхания, и она не нарушается с возникновением прочной рабочей доминанты. **«Хват пистолета в кисти руки»** способствует удобному облегчению и определяет правильный процесс прицеливания через рукоятку ощущает вес пистолета, где проявляется, восприятие комфортного соприкосновения с ней за исключением указательного пальца. Статическая устойчивость положения тела (стойка) особенно выявляется на психическом и нервно-эмоциональном состоянии стрелка, проявляет наиболее длительную задержку дыхания, характеризует сопряжённое согласование всех физиологических функций, воздействующих на процесс прицеливания.

«Управление спуском» характеризует важнейший процесс технического элемента стрельбы из пистолета. В технике стрельбы можно многие элементы выполнять совершенно безукоризненно, и даже идеальное осуществление других технических связок с движениями и отдельных действий в технике ничего не будут стоить, если в момент самого выстрела происходит неправильное управление нажатия на крючок спуска, точность процесса прицеливания нарушается. При управлении спуском происходит характер настройки процесса дыхания, проявляется наибольшее приложение мышечных усилий стреляющей руки из пистолета в положении стоя и мышцы этой руки испытывают большое напряжение возникающих специфических рефлексов идущих от руки стреляющих систем мышц на сердце, сосуды и характер дыхания.

«Удержание пистолета после выстрела», который является не законченной фазой процесса его осуществления, следует удерживать пистолет в положение прицеливания и удерживать его до того момента, даже после подбрасывания, вызванной отдачей, необходимо прийти в то и.п., которое было перед выстрелом. При управлении положением системы в пространственных условиях среды «стрелок-оружие», которые характеризуют сложную межмышечную систему индивидуальных взаимосвязей и взаимодействий для любого стрелка из пистолета. В завершении выстрела (нажатия на курок) проявляется тонкая координация движения (чувство ощущения) в удержании длительности фаз по времени «вдоха», «выдоха» и «паузы» в определённых условиях выполняется в статической позе стрелка действия, приложенных конечный момент выстрела. Результаты педагогического исследования и практический опыт ведущих специалистов по стрелковому спорту выявили, что применение в занятиях разнонаправленных динамических и статических упражнений аэробного характера с задержкой дыхания на разных фазах дыхания оказало положительное воздействие на функции симпатического отдела ВНС, а также на функциональные возможности состояния кардиореспираторной системы дыхания в повышении выносливости.

Список литературы

1. **Васильева, В.В.** Лекции по отдельным видам спорта (лыжные гонки, биатлон) / В.В. Васильева, Е.Б. Сологуб. – Ленинград, ГИФК им П.Ф. Лесгафта, 1977. – 85 с.
2. **Зеленин, Л.А.** Сопряженное формирование способности к равновесию посредством тренажерного комплекса при обучении юных спортсменов-каноистов : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Л.А. Зеленин. – Набережные Челны, 2014. – 376 с.
3. **Зеленин, Л.А.** Научно-теоретические и методологические нетрадиционные оздоровительные гимнастические дыхательные технологии, влияющие на состояние здоровья студентов института культуры / Пенитенциарная система и общество: опыт взаимодействия // Сборник материалов V Международный научно-практической конференции 4-6 апреля 2018. – Пермь. – 2018. – С. 401-404.
4. **Назаренко, Л.Д.** Средства и методы Развития двигательных координаций. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. – С. 159-182.
5. **Назаренко, Л.Д.** Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – С. 205-231.
6. **Паначев, В.Д.** АУТОТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СТРЕЛКОВЫХ ВИДАХ СПОРТА// Сб. ТЕЗИСОВ НАУЧНЫХ РАБОТ ИНСТИТУТА ФИЗ. ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА С МЕЖДУН. УЧАСТИЕМ .22.04.20 с.101-106.
7. **Паначев, В.Д.** Физиологические основы аэробной работоспособности при физической нагрузке / В.Д. Паначев, Л.А. Зеленин, И.С. Скаковец. журнал РИНЦ НАУ, 2020. вып. 60, т. 1. с. 21-23.
8. Физиология нервной, мышечной и сенсорной систем: учеб. для биол. и мед. спец. вузов / под ред. А.Д. Ноздрачева. – М.: Высшая школа, 1991. – 512 с.
9. Физиология человека / под ред. В.И. Тхоревского. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.
10. **Фомин, Н.А.** Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт. – 1991. – 223 с.

THE COORDINATION OF THE MOTION AND BREATHINGS ON SHAPING THE TECHNOLOGY OF THE SHOOTING FROM GUN

© 2021, V.D. Panachev, L.A. Zelenin, A.V. Filatov

The Shooting from gun is characterized by broad range of the executable exercises with obviously expressed specialization of the process of the breathing (the breath, exhalation and delay of the breathing under most shot), and here necessary to get acquainted with the general base of the shooting associate allowing save stability of the body (the pose) in space with rational performing the process of the breathing.

Keywords: *physical preparation, respiratory system, pose rack, processing the lowering, accuracy of the shooting.*

Зеленин Леонид Александрович
доктор педагогических наук, доцент.
ФГБОУ ВО Пермский национальный
исследовательский политехнический университет
профессор кафедры физической культуры
Пермский военный институт войск национальной
гвардии
доцент кафедры физической подготовки и спорта
Паначев Валерий Дмитриевич
доктор социологических наук, профессор
ФГБОУ ВО Пермский национальный
исследовательский политехнический университет
Заведующий кафедрой физической культуры
Пермский военный институт войск национальной
гвардии доцент кафедры физической подготовки
и спорта
Филатов Александр Васильевич
кандидат педагогических наук, доцент
Пермский военный институт войск национальной
гвардии
доцент кафедры физической подготовки и спорта

Zelenin Leonid Aleksandrovich
Doctor of Pedagogiky
Perm national research polytechnic university

Panachev Valeriy Dmitrievich, dsocioln, prof.,
Perm national research polytechnic university
Head of the Department of Phesical culture
E-mail: panachev@pstu.ru

Filatov Alexander Vasilievich, kpn, doc.
Perm military institute of the troopseps to national
safety RF, Perm

РАЗДЕЛ 3
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ У ДЕТЕЙ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

© 2021. Н.А. Белоусова, А.М. Пахотова

Одним из инновационных методов обучения пространственной ориентировке в образовательных организациях младших школьников с ОВЗ по зрению, является применение подвижных игр на занятиях адаптивного физического воспитания, поскольку в практике занятий с незрячими детьми подвижная игра носит компенсаторный характер, это позволит приобрести и закрепить предметные и пространственные представления; сформировать правильную позу и походку при ориентировке и обследовании окружающих предметов и объектов; преодолеть страх пространства и вызвать интерес к деятельности. Главной задачей в рамках всей системы учебно-воспитательного процесса в данном направлении является – дать каждому обучающемуся оптимальный уровень знаний и навыков пространственной ориентации

***Ключевые слова:** нарушение зрения; коррекция; физическое развитие; обучающиеся; подвижные игры.*

Формирование развития пространственной ориентировки прямо пропорционально тяжести зрительной патологии, возраста, психологического развития. Некоторое общее отставание уже заметны в дошкольном возрасте, степень развитости пространственных представлений является важным показателем готовности ребенка к школьному обучению. Вопрос восприятия пространства и ориентировки у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения до сих пор является актуальной [1].

Тема физического развития детей с нарушением зрения поднимались в публикациях Л.А. Семенова, 1989; Б.В. Сермеева, 1987., Сековца Л.С. 2001, Л.Н. Ростомашвили, 2017; Л.Р. Аветисяна, 2016. Они считали, что тяжелый зрительный дефект снижает познавательную и двигательную активность ребенка, что приводит более поздней вертикализации при ходьбе.

Целенаправленные и дозированные физические упражнения являются мощным средством коррекции и компенсации недостатков в физическом и функциональном развитии младшего школьника с ОВЗ по зрению.

Двигательная активность – это источник здоровья, работоспособности и трудовой активности обучающегося. При этом пространственная ориентировка очень важна для ребёнка с нарушением зрения, она является составляющей развития и включает в себя умения оценить размер объектов, их форму, относительное положение и позиции предмета. Дети с серьезной депривацией зрения с осторожностью и не доверием перемещаются в неизученном ими пространстве, что затрудняет овладение двигательными действиями в учебно-воспитательном процессе [2, 3].

Кроме того, ориентировка в пространстве представляет собой сложную когнитивную деятельность, которая реализуется в ходе взаимосвязанной работы высших психических функций: восприятия, памяти, мышления, внимания, и в

следствии чего младшему школьнику необходимо прикладывать существенные физические и волевые усилия.

Патологию зрительного анализатора мозг компенсирует повышением чувствительности сохранных анализаторов, тотально слепой ребенок не сможет воспринимать окружающее его пространство без специально организованной длительной коррекционно-педагогической и психолого-педагогической работы, результатом которой является преодоление спонтанности и противоречивости в формировании необходимых навыков, выявление скрытых ресурсов и способностей слепых обучающихся [4].

Вопрос о развитии пространственной ориентировки у детей с депривацией зрения нашел отражение в работах Ф.Н. Шемякина, М.И. Земцовой, В.С. Сверлова, Л.И. Солнцевой, Л.А. Семенова и др. Так же изучался в работах тифлопедагогов М. Денисовой, З. Семеновой, Л. Плаксиной, В. Денискиной. Е. Подколзиной выявлены характерные особенности ориентировки в пространстве у младших школьников с депривацией зрения: проблемы в пространственном представлении, практической микро и макроориентировке, вербальном определении пространственных отношений; трудность в восприятии описаний о форме, величине, местоположении предметов; ограниченной возможностью восприятия предметов на расстоянии; недостаточная эффективность узнавания предлагаемых объектов.

Цель обучения ориентировке в пространстве у детей младшего школьного возраста с ОВЗ по зрению внедрение инновационных методов, одним из которых представляет собой применение подвижных игр. Реализация цели обучения ориентировки должна включать целенаправленную работу по развитию безошибочных предметных и пространственных представлений, формированию правильных приемов и навыков, которые позволяют совершать успешные действия не зависимо от ситуации.

Главной задачей в рамках всей системы учебно-воспитательного процесса в данном направлении является – дать каждому обучающемуся оптимальный уровень знаний и навыков пространственной ориентации.

Даже самое целесообразное содержание учебно-воспитательного процесса может быть не усвоено ребенком, если при подаче материала урока, методы обучения не соответствуют ему [5].

Одним из современных методов обучения пространственной ориентировке и мобильности в образовательных организациях для незрячих и слабовидящих обучающихся начальной школы, является применение подвижных игр на уроках адаптивного физического воспитания, поскольку ребенок развивается в игре, что способствует всестороннему формированию. Подвижные игры расширяют его круг представлений об окружающем предметном и пространственном мире.

Подвижные игры как одно из средств развития ориентации в пространстве позволяют приобрести и закрепить предметные и пространственные представления; сформировать у слепых обучающихся правильную позу и походку при ориентировке и обследовании окружающих предметов и объектов; преодолеть страх пространства и вызвать интерес к данному виду деятельности. Это связано с тем, что у ребенка с депривацией зрения в младшем школьном возрасте преобладает наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. По этой причине в ходе обучения необходимо конкретное наглядное ознакомление с осваиваемой средой и активная практическая деятельность.

По мимо приобретения целостной системы пространственных понятий и навыков выполнения координированных движений, подвижные игры обучают вниманию и способствуют развитию быстроты реакции — качеств столь важных для ориентировки и мобильности.

Значительное преимущество подвижной игры перед традиционным освоением материала в том, что у обучающегося усиливается мотивация, так как он ориентируется и выполняет движения не просто, а так, как говорит, хорошо знакомый ребятам сказочный персонаж.

Правила игры на начальном этапе должны быть доступны для понимания детей этого возраста, а по мере развития навыка ориентировки необходимы усложнения и многозадачность. Очень важное место занимает содержание игры и сам процесс, тщательно организованные команды, тотально слепых ребят и слабовидящих можно поставить в одну команду, равномерно распределив команды участников, но при этом необходимо внести корректировку в правило игры и адаптировать ее для конкретной группы. Раннее приобретенный запас знаний и двигательный опыт позволяют усваивать более сложные игры с многочисленными правилами и сложными взаимоотношениями.

Основное правило при организации проведения подвижных игр у младших школьников с депривацией зрения требует ознакомить с игровой площадкой, особенно если на ней есть препятствие, показать и внятно озвучит, где окна, дверь, основные предметы спортивного инвентаря, дать самостоятельно походить и осмотреться. Необходимы ограничительные указатели на углах площадки, что позволяет ориентироваться в игровом поле: для слабовидящих это цветные с яркими полосками, для незрячих детей осязательные ориентиры. Это позволит более свободно провести игру и устранил чувства страха, при этом необходимо контролировать передвижение всех участников, для того чтобы избежать столкновений.

Спортивный инвентарь подвижной игры незрячим детям подбирается звуковой, слабовидящим красочный (желтый, красный, оранжевый). Нужно постоянно стимулировать обучающихся, проявлять дисциплинированность и

организованность. Соблюдении всех требований и постоянный контроль над тем, чтобы слабовидящие не брали на себя ведущую игровую роль, даст возможность тотально слепым ребятам играть без ограничений.

Немаловажно следить за соблюдением временных рамок, так как игры имеют очень высокий психоэмоциональный уровень, что очень утомляет незрячих обучающихся. Игры, которые направлены на развитие слухового восприятия и процесс ориентировки в пространстве, носят компенсаторный характер. Детей необходимо учить различать звуки, которые связаны с игрой это способствует ориентировке на спортивной площадке. Звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные представления.

В подвижных играх у обучающихся начальной школы с целью сплочения коллектива необходимо применять совместную пробежку усложняя различными заданиями. При начале двигательной разминки ребята должны указывать направление своего движения при помощи руки и только после этого начинать перемещение. В случае изменения игровой поверхности детям необходимо замедлить ход движения и так же для предотвращения столкновений они подают звуковые сигналы при помощи звенящих колокольчиков, которые находятся у них на запястье. Результат такой двигательной деятельности обучающихся приводит к согласованным совместным действиям.

Для того что бы увидеть результативность формирования навыков для ориентации в пространстве проводились подвижные игры у детей с нарушением зрения. Работа проводилась на базе ГОУ ЛНР «Республиканского учебно-реабилитационного центра» города Луганска. В исследовании принимали участие воспитанники младшего школьного возраста тотально незрячие и слабовидящие. По завершении практической работы нами был проведен психолого-педагогический анализ осуществляемой деятельности [6, 7].

Подвижные игры, которые способствуют развитию ориентировки в пространстве у младших школьников с депривацией зрения:

«Угадай, кто, где кричит?» Игра применяется в работе как с детьми с патологией зрения, так и без нарушений. Учит быстро двигаться по сигналу, ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

Участники игры встают в круг спиной к центру. Преподаватель становится в кругу. Он назначает водящего, который тоже становится в середину круга. Учитель, подходя к любому обучающемуся прикосновением дает сигнал к действию для изображения подражательного звука любого домашнего животного или птицы. Водящему стоящему, в центре круга необходимо отгадать, кто и где кричал.

«Космонавты» Данная игра способствует развитию у обучающихся внимания, ловкости, воображения. Позволяет упражнять ребенка в быстрой ориентировке в пространстве.

По краям площадки располагают контуры ракет, очерченные тактильным материалом яркого цвета. Общее количество мест в ракетах, должно быть меньше количества игроков. В центре площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты На такую полетим! Для прогулок по планетам.
Но в игре один секрет: На какую захотим, Опоздавшим места нет.

С последними словами ребята отпускают руки и бегут при помощи звукового сигнала занимают места в ракете. Те, кому не хватило места, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, во время полета выполняют различные двигательные упражнения. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется.

«Слышу звон, да не знаю, где он» Предлагаемая игра позволяет развивать ловкость, внимание, координацию движений.

В центр круга, образованного игроками, выходят несколько участников. Одному из них дают колокольчик, он становится водящим. Остальным игрокам необходимо поймать водящего, который не переставая звонить колокольчиком, убегает от них. Тот, кто за это время поймает водящего, занимает его место, и игра повторяется.

«Попади по мячу» Эта игра способствует формированию умения выполнять движения по сигналу, развивает ориентировку в пространстве.

На полу перед игроком на некотором расстоянии лежит мяч. По сигналу учителя игрок должен обернуться вокруг себя, потом подойти к мячу и ударить по нему ногой. Выигрывают игроки, которые больше других попадут по мячу.

«Попади в звенящую мишень» Игра позволяет развить ориентировку в пространстве, слуховую память и меткость, увеличить концентрацию внимания.

Перед проведением игры необходимо подвести детей к мишени и дать потрогать ее. Мишень по высоте необходимо разместить на уровне глаз обучающегося.

Дети выстраиваются в колонну. На линии старта стоит корзина с мячами небольшого размера. Перед броском каждого игрока водящий издает кратковременные звуковые сигналы мишенью. Затем ребенок бросает мяч в цель по памяти. После этого право броска переходит к следующему игроку. Усложнение игры можно производить за счет изменения места положения корзины в пространстве площадки (игровом пространстве) [8, 9].

По итогам проведения коррекционно-развивающей работы у детей выявлена положительная динамика роста навыков пространственной

ориентировки, умение выделять и анализировать различные пространственные признаки и отношения, получать информацию об окружающем пространстве с привлечением всей сенсорной сферы.

Систематическое применение подвижных игр в образовательном процессе для детей с депривацией зрения позволяют решить актуальные задачи по развитию пространственной ориентировки, физического развития, и формированию устойчивой эмоционально-волевой сферы. Это не маловажная особенность сама по себе в первую очередь важна для детей с ОВЗ по зрению, т.к. возмещает дефицит познания окружающего мира и страх в исследовании нового пространства, что наиболее выражено у детей младшего школьного возраста.

Коллективные игры, которые дают ребятам возможность проявить инициативу, самостоятельность, раскованность, и в тоже время позволяют решить педагогические, коррекционные задачи. Мониторингом было выявлено, что не все дети, особенно тотально незрячие знают и умеют выполнять поставленные задачи в игре. Основная масса ребят только при поступлении в общеобразовательную организацию знакомятся с правилами игры. В основном обучающиеся начальной школы испытывают трудности ориентировки, вызывают затруднения выполнения тех или иных движений, что требует обязательной корректировки.

Подвижные игры как одно из средств развития пространственной ориентировки у младших школьников с депривацией зрения позволило сформировать навыки в умении оценить форму, величину предмета, расстояния между ними, выбирать направление движения и сохранять его, умение составить представление о расположении предметов по признакам воспринимаемым сохранными анализаторами, развить потребность в самостоятельной ориентировке и уверенность в себе, заложить основу для развития социально значимых качеств (активность и упорство в достижении поставленной цели) [10, 11].

Подвижные игры следует применять в практике занятий с незрячими детьми так это носит компенсаторный характер. Это позволит подбирать игры, которые обеспечат мобильность детей с ОВЗ по зрению, увеличит двигательную компетентность, ребенок с большим интересом будет выполнять все новые задания.

Список литературы

1. Аветисов Э.С. Близорукость / Э.С. Аветисов. – М.: Медицина, 2017. – 284 с.
2. Аксенова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
3. Ахметов С.М. Методика

физической подготовки школьников 7 – 11 лет в зависимости от уровня их физического развития / С.М. Ахметов. – Краснодар, 2016. – 129 с.

4. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих / А.Г. Литвак. – СПб.: РГПТУ имени А.И. Герцена, 2017. – 185 с.

5. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии / Н.Л. Литош – М.: СпортАкадемПресс, 2017 – 150 с.

6. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением: методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей / Л.Н. Ростомашвили. – СПб., 2017. – 35 с.

7. Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения./ Л.С Сековец - Н.Новгород, Изд. Ю.А.Николаев,2001 – 143с.

8. Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих Р.А. Толмачев. – М.: Советский спорт, 2016 – 108 с.

9. Pashchenko V.G. New technologies of rehabilitation of children, adolescents and young people in violation of posture and scoliosis using therapeutic and prophylactic and therapeutic swimming boating / V.G. Pashchenko. – Lugansk: Publisher LNU names Taras Shevchenko, 2013. – 152 p.

10. Ruedl G. Sport Injuries and illnesses during the First Winner Youth Olympic Games 2012 in Innsbruck / G. Ruedl, W. Sehborsberger, E. Pococco, C. Blank // Austria. Br. J. Sport Med. – 2012. – № 46 (15). – 1030–1037.

11. Rusk H. Rehabilitation medicine / H. Rusk. – St. Louis: Mosby, 2017. – 675 p.

OUTDOOR GAMES AS A METHOD OF DEVELOPING SPATIAL ORIENTATION IN CHILDREN WITH VISUAL DEPRIVATION OF PRIMARY SCHOOL AGE

N.A. Belousova, A.M. Pakhotova

One of the innovative methods of teaching spatial orientation in educational organizations of primary school children with visual disabilities is the use of mobile games in adaptive physical education classes, since in the practice of classes with blind children, mobile play is compensatory in nature, this will allow you to acquire and consolidate subject and spatial representations; form the correct posture and gait when orienting and examining surrounding objects and objects; overcome the fear of space and arouse interest in activities. The main task within the entire system of the educational process in this direction is to give each student the optimal level of knowledge and skills of spatial orientation.

Keywords: *visual impairment; correction; physical development; students; outdoor games.*

Белусова Нина Александровна
ГОУ ЛНР «Республиканского учебно-реабилитационного центр»
Преподаватель по адаптивной физической культуре
E-mail:belousova1007@gmail.com

Belousova Nina Aleksandrovna
State Educational Institution of the LPR
"Republican Educational and Rehabilitation Center"
Teacher of adaptive physical culture
E-mail:belousova1007@gmail.com

Пахотова Александра Михайловна
ГОУ ЛНР «Республиканского учебно-реабилитационного центр» Практический психолог
E-mail:pakhotova@mail.ua

Pakhotova Alexandra Mikhailovna
State Educational Institution of the LPR
"Republican Educational and Rehabilitation Center"
Practical psychologist
E-mail:pakhotova@mail.ua

Научно-методический журнал
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Рукопись подается в одном экземпляре (на русском или английском языках), напечатанном с одной стороны листа бумаги формата А4 (экземпляр подписывается авторами).

Объем рукописи, как правило, не должен превышать 10 страниц формата А4, включая рисунки, таблицы, список литературы.

Страницы рукописи должны быть последовательно пронумерованы. Параллельно с рукописью на адрес редколлегии (science_ifks@donnu.ru) высылается во вложении полный текст статьи (в формате WORD, Office 97-2010).

В случае невозможности передачи в редколлегию рукописи на электронную почту редакции высылается во вложении полный текст статьи в формате pdf.:

Основной текст статьи — шрифт Times New Roman, размер 14 пт., с выравниванием по ширине;

Резюме, список литературы, таблицы, подрисуночные подписи — шрифт Times New Roman, размер 10 пт.

Текст набирается без автоматической расстановки переносов.

Поля зеркальные:

- верхнее — 20 мм,
- нижнее — 20 мм,
- слева — 30 мм,
- справа — 15 мм.

Междустрочный интервал — полуторный.

Абзацный отступ — 1,5 см.

Рукопись подается на русском языке.

Рекомендованный объем рукописи – 6-10 страниц формата А4.

Оригинальность текста не должна быть ниже 75%.

Все материалы будут проходить обязательную проверку на оригинальность через систему Антиплагиат (<https://www.antiplagiat.ru/>).

В научно-методический журнал «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА» принимаются рукописи по следующим направлениям:

13.00.01 – «Общая педагогика, история педагогики и образования»;

13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»;

13.00.08 – «Теория и методика профессионального образования»;

03.03.01 – «Физиология».

ПУБЛИКАЦИЯ СТАТЕЙ - БЕСПЛАТНАЯ

Текст рукописи должен соответствовать следующей структурной схеме:

- Индекс УДК в верхнем левом углу страницы (без абзацного отступа).
- **НАЗВАНИЕ** статьи — полужирный, по центру (прописными буквами

без

переноса слов);

• Через строчку: копирайт ©, год, инициалы и фамилия авторов: полужирный,

курсив, выравнивание по левому краю без абзацного отступа.

- Через строчку: аннотация на русском языке (10 кегль) объемом до 500 печатных знаков (с пробелами), которая должна кратко отражать цели и задачи проведенного исследования, а также его основные результаты.

- **Ключевые слова** (3-5 слов).

Порядок расположения текста статьи:

- индекс УДК в соответствии с классификатором – в левом крайнем углу;
- название статьи, большими буквами – по центру страницы;
- имя, отчество фамилия, автора, большими буквами – с левой стороны страницы;
- текст аннотации и ключевые слова (смотрите требования к написанию аннотации и ключевых слов);
- основной текст статьи (через 1 строку после аннотации). Выравнивание текста по ширине страницы;
- основные разделы статьи: актуальность, анализ литературы, цель и задачи исследований, результаты исследований, выводы, перспективы дальнейших исследований, список литературы;

Образец оформления начала статьи

УДК 811.161.1'373.611

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ГОРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

© 2016, А. В. Петров

Представлена оценка физической подготовленности студентов горных факультетов, обучающихся на II–IV курсах. Проведен анализ психических и физических качеств, которые необходимы будущим горным инженерам. Определены основные и дополнительные физические и психологические качества и умения, необходимые для успешной трудовой деятельности горных инженеров, а также особенности профессионально-прикладной физической подготовленности студентов горных факультетов. Разработаны критерии оценки уровня физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность (до 10 слов).

Через строчку – текст статьи (14 кегль), который включает введение, основную часть

и заключение.

- **Введение:** постановка проблемы в общем виде и связь с важнейшими научными и практическими задачами, краткий анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор, выделение нерешенных ранее частей общей проблемы, которым посвящена статья, формулировка цели и задач статьи.

- **Основная часть:** основные материалы исследования с полным обоснованием полученных научных результатов; как правило, содержит такие структурные элементы: постановка задачи, метод решения, анализ результатов.

- **Заключение:** констатация решения поставленных во введении задач, перспективы дальнейших изысканий в данном направлении.

- **Список литературы** (12 кегль без абзацного отступа). Перечень литературных источников (СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ) приводится общим списком в конце рукописи в порядке ссылок в тексте (а не в алфавитном порядке) на языке оригинала в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100–2018 «Библиографическая запись».

Библиографическое описание» и ГОСТ 7.05-2008 «Библиографическая ссылка». Ссылка на источник дается в квадратных скобках. Ссылки допускаются только на опубликованные работы. Необходимо включение в список как можно больше свежих первоисточников по исследуемому вопросу (не более чем трех-четырёхлетней давности).

Не следует ограничиваться цитированием работ, принадлежащих только одному коллективу авторов или исследовательской группе. Желательны ссылки на современные зарубежные публикации.

Словосочетание **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** (Полужирный) выравнивается по левому краю.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Холодов, Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2013. – 266 с.

2. Управленческий учет и контроль строительных материалов и конструкций : монография / В.В. Говдя, Ж.В. Дегальцева, С.В. Чужинин, С.А. Шулепина ; под общей редакцией В.В. Говдя ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 149 с.: ил. ; 20 см. – Авт. указаны на обороте тит. л. – Библиогр.: с. 139–149. – 500 экз. – ISBN 978-5-9500276-6-6. – Текст : непосредственный.

3. **Пашков, С.В.** Духовно-нравственное воспитание детей и молодежи в системе современного российского образования : монография / С.В. Пашков ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Курский государственный университет. – Курск : КГУ, 2017. – 1 CD-ROM. – Систем. требования: Intel Pentium 1,6 GHz и более ; 256 Мб (RAM) ; Microsoft Windows XP и выше ; Firefox (3.0 и выше) или IE (7 и выше) или Opera (10.00 и выше), Flash Player, Adobe Reader. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.

4. **Аврамова, Е.В.** Публичная библиотека в системе непрерывного библиотечно-информационного образования: специальность 05.25.03 «Библиотечное дело, библиографоведение и книговедение»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Аврамова Елена Викторовна ; Санкт-Петербургский государственный институт культуры. – Санкт-Петербург, 2017. – 361 с. – Библиогр.: с. 296– 335. – Текст : непосредственный.

4. **Величковский, Б.Б.** Функциональная организация рабочей памяти: специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии»: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Величковский Борис Борисович; Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. – Москва, 2017. – 44 с.: ил. – Библиогр.: с. 37–44. – Место защиты: Ин-т психологии РАН. – Текст : непосредственный.

Рисунки и таблицы в статье

Рисунки и таблицы обязательно должны иметь название, номер и ссылку по тексту статьи.

Наименование рисунка указывает под рисунком, по центру.

Например: Рис. 1 – Изменение показателей уровня работоспособности...

Слово «Рисунок» сокращается как Рис После названия рисунка точка не ставится.

Наименование рисунка отделяется дефисом от слов «Рисунок» и номера. Символ «№» не используется.

Наименование таблицы указывается над таблицей, по центру.

Например: Таблица 1 – Изменение уровня работоспособности ...

Слово «Таблица» не сокращается. После названия таблицы точка не ставится. Наименование таблицы отделяется дефисом от слов «Таблица» и номера. Символ «№» не используется.

Далее приводится текст на английском языке (**10 кегль**):

- название статьи (полужирный шрифт – выравнивание по центру),
- инициалы и фамилия автора (авторов) (полужирный курсив – выравнивание по ширине),
- аннотация, ключевые слова (словосочетание *Key words* – полужирный курсив) – выравнивание по ширине.

Образец

FEATURES OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF MINING FACULTS

A.V. Petrov

The article presents evaluation of the level of physical fitness among second-forth years students of mining departments. An analysis of mental and physical abilities needed for future mining engineers was performed. The main and supplementary physical and psychological qualities, and skills necessary for successful employment are determined. The features of professional-applied physical fitness were defined for students of mining departments as well as criteria for assessing the level of physical fitness of students were developed.

Key words: students, physical fitness.

• В конце статьи обязательно указываются (10 кегль, полужирный, выравнивание по ширине) следующие сведения об авторах: фамилия, имя, отчество всех авторов полностью (на русском и английском языке); ученая степень и звание (на русском и английском языке); полное название организации – место работы каждого автора в именительном падеже, страна, город (на русском и английском языке); должность; адрес электронной почты каждого автора.

Образец

Иванов Иван Иванович
Доктор педагогических наук, профессор.
ГОУ ВПО «Донецкий национальный
университет»
Заведующий кафедрой физического
воспитания и спорта.
E-mail: 1111@mail.ru

Ivanov Ivan Ivanovich
Doctor of Philology, Professor
State educational institution of higher
professional education Donetsk National University.
Head of the Department of Physical Education and
Sports
E-mail: 1111@mail.ru

Календарь выхода Научно-методического журнала «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»

апрель – май 2022 года

август – сентябрь 2022 года

декабрь – январь 2022 – 2023 года

Текст рукописей принимается в текущий номер до 10 числа месяца, указанного в календаре

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Научно-методический журнал

№ 1-2 (13-14) / 2021

Адрес редакции:

Донецкая Народная Республика

г. Донецк-48,

ул. Байдукова, 80

Государственная образовательная учреждение

высшего профессионального образования

«Донецкий национальный университет»

Институт физической культуры и спорта

E-mail: science_ifks@donnu.ru