НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 1 (17) 2018. Вып. 1 ISSN 2413-6379

VII Международная научно-практическая конференция

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ

ISSN 2413-6379

9 772413 637005 >

НАУКА-2020

ISSN 2413-6379

Сетевое издание
№ 1 (17) 2018

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12
E-mail: izdat-mabiv@mail.ru

Редакция журнала:
Ртищева Т. М. – ответственный секретарь
Рымшин С. А. – технический редактор
Махова Н. С. – веб-дизайн
Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:
Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Алексеенков Андрей Евгеньевич
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Елисеев Дмитрий Васильевич
Копылов Сергей Александрович
Соломченко Марина Александровна
Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru.

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 23.05.2018 г.

УДК 796+796.5](470.319)(082)
ББК 75.81я431
Н 34

Н 34 Наука-2020
Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы VII Международной научно-практической конференции 28-29 апреля 2018 г. Орёл. / МАБИВ – Орел, 2018. – 1 (17). Вып. 1. – 203 с. – Режим доступа: http://www.nauka-2020.ru/MKN_1(17)2018_1.pdf. – ISSN 2413-6379.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам VII Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики» и предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

16+

© Сетевое издание «Наука-2020», 2018
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1. СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ: ПРАКТИКА И ПЕРЕДОВОЙ ОПЫТ	
Горин А. В., Токмаков Н. В., Токмакова М. А. СИСТЕМА ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАСЧЕТА ПАРАШЮТИРОВАНИЯ	8
Даянова М. А., Коробейникова Е. И., Лахина О. В. ИГРОВОЙ МЕТОД В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	15
Герасимов И. В. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	22
Махов С. Ю. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ШТУРМОВОМ РУКОПАШНОМ БОЮ ГРОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	32
Изотов П. В., Соломченко М. А. ФУНКЦИИ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ. СОСТАВЛЕНИЕ СМЕТЫ РАСХОДОВ НА ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ	39
Казаков М. К., Промзелёва Т. А. СТОЛ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ С ДАТЧИКАМИ	47
Парфенов А. С., Мышкин А. И., Старовойтов Ю. Н. ГИРЕВОЙ СПОРТ-СПОРТ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ	52
Подрезов И. Н. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	57
Букреева Ю. А., Мостовая Т. Н., Прохоров Р. А. ПРЕИМУЩЕСТВО КОМАНДНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ	62
Герасимов И. В. АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ	65
Махов С. Ю. ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ШТУРМОВОМ РУКОПАШНОМ БОЮ ГРОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА	73
Банько И. Ю., Михайлов А. Ю. МЕТОДИКА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ПЕРИОД УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	85
Горин А. В., Токмаков Н. В., Токмакова М. А. МЕТОДИКА РАСЧЕТА ЗАХОДА В БАЗОВОМ РАЙОНЕ ПРИ ПАРАШЮТИРОВАНИИ	90

Ильина С. А., Демочкина Т. Н. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ	97
Моськин С. А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОВД	104
Серженко Е. В., Федорова Т. М. ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	110
Горин А. В., Токмаков Н. В., Токмакова М. А. ОСНОВЫ РАБОТЫ ПОД ЗАПАСНЫМ ПАРАШЮТОМ	113
Григорьева Е. Н., Махов С. Ю. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ	118
Парфенов А. С., Маркин Э. В., Крупкин А. К., Кузнецов В. П. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В МИНИ-ФУТБОЛЕ	124
Ветков Н. Е. ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	132
Горбачева О. А., Полетаева А. А. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ УШИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВИЗИРУЮЩЕГО КОМПЛЕКСА	139
Шипунова Д. Н., Тимохина Н. В. ПОЛЬЗА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ПЕТЛЯХ TRX	144
Горин А. В., Токмаков Н. В., Токмакова М. А. АНАЛИЗ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПАРАШЮТИСТА ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ ПРИ СНИЖЕНИИ	148
Губанов Э. В. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	154
Горбачева О. А., Харлашин Д. А. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	158
Подрезов И. Н., Еремин Р. В. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ, МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТУРИЗМА И СПОРТА, ПРИВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	163
Тюрин В. О., Токмаков Н. В., Токмакова М. А. УЛУЧШЕНИЕ СИСТЕМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ В ФУТБОЛЬНЫХ ТУРНИРАХ	169

Данилочкин А. Е., Никулин В. Т., Лобынцев И. А. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И ТЕННИСИСТОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ	173
Горбачева О. А., Харлашин Д. А., Косиняева В. С. ЗНАЧЕНИЕ ГИБКОСТИ В ПОДГОТОВКЕ КИКБОКСЕРОВ	178
Прохоров Р. А., Букреева Ю. А. ВАЖНОСТЬ ПОНИМАНИЯ ПРОЦЕССА КРОССФИТА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В НЕМ	182
Кириченко Т. Е. ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КАРАТЕ-ДО	187
Полетаева А. А., Горбачева О. А. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ЗАНЯТИЯМ ЧЕРЛИДИНГОМ	191
Молчанов А. С., Бенидзе Н. Г. СИСТЕМНОСТЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ОРЛОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	195
Изотов П. В. ОСОБЕННОСТИ ТЕСТИРОВАНИЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ	199

Министерство спорта Российской Федерации
Межрегиональная Академия безопасности и выживания
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
Федерация спортивных менеджеров России

VII Международная научно-практическая конференция «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ»

Россия, г. Орёл, 28-29 апреля 2018 г.

В соответствии с планом научных конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации в 2018 году, Межрегиональная Академия безопасности и выживания, ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева», Федерация спортивных менеджеров России проводят VII Международную научно-практическую конференцию «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики».

Конференция является ведущим форумом ученых и профессионалов, работающих в области физической культуры, спорта и туризма, площадкой для обсуждения, распространения и продвижения передовых идей, достижений и разработок.

Конференция представляет научный и практический подход к решению задач современных систем спортивной тренировки психолого-педагогических и медико-биологических аспектов спорта и туризма и призвана способствовать обмену идеями и инновациями между профессиональными и научными кругами, представленными лидерами в своих областях.

Конференция организована с целью развития научного сотрудничества, обмена научными результатами и исследовательским опытом, расширения взаимодействия между российскими и зарубежными исследователями и специалистами.

Шифр конференции: МКН-1(17). Основные направления работы конференции:

1. Современные системы спортивной подготовки: практика и передовой опыт
2. Психолого-педагогические технологии физической культуры, спорта, туризма
3. Медико-биологическое сопровождение физической культуры, спорта, туризма
4. Спортивный менеджмент: проблемы и перспективы развития
5. Спорт для всех, активный туризм: теория и практика

Конференция принимает доклады, статьи и материалы, представляющие современные достижения в теории и практике спорта и туризма.

Ожидается, что материалы, демонстрирующие теоретические достижения в решении фундаментальных задач уделяют внимание возможным применениям этих достижений. Материалы, представляющие решения практических задач, должны использовать современные теоретические решения, мотивированные

реальными потребностями современного мира. Особое внимание должно быть уделено инновационным решениям проблем, с которыми сталкиваются спортивная тренировка, активный туризм и бизнес.

После конференции будет выпущен сборник материалов конференции. Все материалы публикуются в сетевом издании «Наука-2020» (ISSN 2413-6379) и индексируются в наукометрической базе РИНЦ (Российский индекс научного цитирования) (лицензионный договор № 801-12/2015). Сборник материалов конференции выпускается издательством Межрегиональной Академии безопасности и выживания (МАБИВ).

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ

Председатель оргкомитета. *Махов Станислав Юрьевич*, к.п.н., доцент, президент Межрегиональной Академии безопасности и выживания.

Ответственный секретарь. *Соломченко Марина Александровна*, к.п.н., доцент, зав. кафедрой «Теория и методика избранного вида спорта» ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Члены оргкомитета:

Боев Максим Юрьевич, проректор по воспитательной работе и молодежной политике ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Изаак Светлана Ивановна, д.п.н., профессор, исполнительный директор Федерации спортивных менеджеров России, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации.

Сенько Елена Витальевна, директор департамента по СВиСФСВ ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Ветков Николай Ефимович, зав. кафедрой «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО Среднерусский институт управления-филиал РАНХиГС г. Орёл, Россия.

Ртищева Татьяна Михайловна, зам. директора ИКЦ БК по автоматизации ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Бойко Валерий Вячеславович, к.п.н., доцент, декан ФАФКС «Академия физической культуры и спорта».

Щекотихин Михаил Петрович, к.п.н., доцент, зав. кафедрой «Прикладная физическая культура».

Кузнецова Лариса Петровна, к.п.н., доцент, зав. кафедрой «Теория и методика физической культуры и спорта».

Гуров Павел Иванович, д.мед.н., профессор.

Учасов Дмитрий Сергеевич, д.б.н., профессор.

Копылов Сергей Александрович, к.т.н., доцент.

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 29
E-mail: izdat-mabiv@mail.ru

ТЕМА 1
СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

УДК 797.5

СИСТЕМА ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАСЧЕТА ПАРАШЮТИРОВАНИЯ

SYSTEM THEORETICAL CALCULATION OF PARACHUTING

Горин Андрей Владимирович
кандидат технических наук, доцент
кафедра «Мехатроника, механика и робототехника»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Gorin Andrei Vladimirovich
Ph.D., associate professor of the department
« Mechatronics, mechanics and robotics»
Orel state university named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Токмаков Никита Владимирович
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Tokmakov Nikita Vladimirovich
student
Orel state university named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Токмакова Мария Андреевна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Tokmakova Maria Andreevna
student
Orel state university named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье представлен краткий анализ происшествий при выполнении прыжков с парашютом. Систематизированы различные теоретические расчеты парашютирования. Предложены практические способы расчета парашютирования при разных метеоусловиях.*

Abstract. *The article presents a brief analysis of the incidents in the performance of skydiving. Various theoretical calculations of parachuting are systematized. Practical methods of calculation of parachuting at different weather conditions are*

offered.

***Ключевые слова**: конус возможностей, визуальный ориентир, парашютист, ориентация в пространстве, прыжок с парашютом.*

***Keywords**: cone of possibilities, a visual guide, skydiver, orientation in space, the parachute jump.*

За прошедший период с 1998 по 2016 год наблюдается рост количества выполняемых прыжков с парашютом. Прыжки с парашютом стали выполнять различные слои населения: дети, пенсионеры, инвалиды, зажиточные и малоимущие граждане. Однако с ростом прыжковой активности возросло количество получаемых парашютистами травм.

Как показывает анализ предпосылок и происшествий, при выполнении прыжков с парашютом в России и за рубежом [1,2,3] 80-85% несчастных случаев происходят по причине неполной подготовленности парашютиста - спортсмена. Указанные происшествия происходят вследствие неправильной или форсированной подготовки парашютиста. Указанные происшествия происходят вследствие неправильного расчета захода или совершения парашютистом ошибок при парашютировании купола и приземлении [4,5]. Эти причины могут привести к негативным, а иногда к фатальным последствиям для здоровья парашютиста.

Одним из фундаментальных навыков обеспечивающих безопасность выполнения прыжков с парашютом является умение теоретического расчета парашютирования [6,7].

Современная парашютная техника динамично развивается и парашютист в состоянии исправить неточность выброски и случайные факторы метеоусловий. Для этого он должен понимать и представлять следующие термины (рис. 1):

Направление ветра – направление, откуда дует ветер.

Створ ветра – вертикальная плоскость в пространстве, проходящая посередине конуса возможностей через цель и параллельная направлению ветра.

Траверс – вертикальная плоскость в пространстве, проходящая через цель и перпендикулярная направлению ветра, или прямая на площадке приземления, являющаяся проекцией этой плоскости.

Конус возможностей – коническая область пространства, вершина которой совпадает с целью, основание – окружность, параллельная земле. При правильной работе под куполом находясь внутри конуса возможностей, парашютист обеспечивает выход в цель. Выйдя за пределы конуса возможностей, парашютист не сможет приземлиться в ранее определенную цель.

Створная полоса – часть пространства ограниченная конусом возможностей.

Базовый район – область пространства внутри конуса возможностей с базовыми точками.

Базовая точка – заданная точка на местности, в которую должен выйти парашютист на определенной высоте для обработки цели.

Линия визирования – линия, соединяющая парашютиста и цель в конкретный момент времени.

Глиссада – путь, парашютиста под куполом от базовой точки до цели.

Конус возможностей в зависимости от метеоусловий изменяется.

Для простоты расчетов принято делить метеоусловия по ветру на три группы:

- штилевые или близкие к штилевым при скорости ветра (Vв) равной 0 – 3 м/с;
- средние скорости ветра 4 – 6 м/с);
- сильные или предельный ветра 7 – 9 м/с).

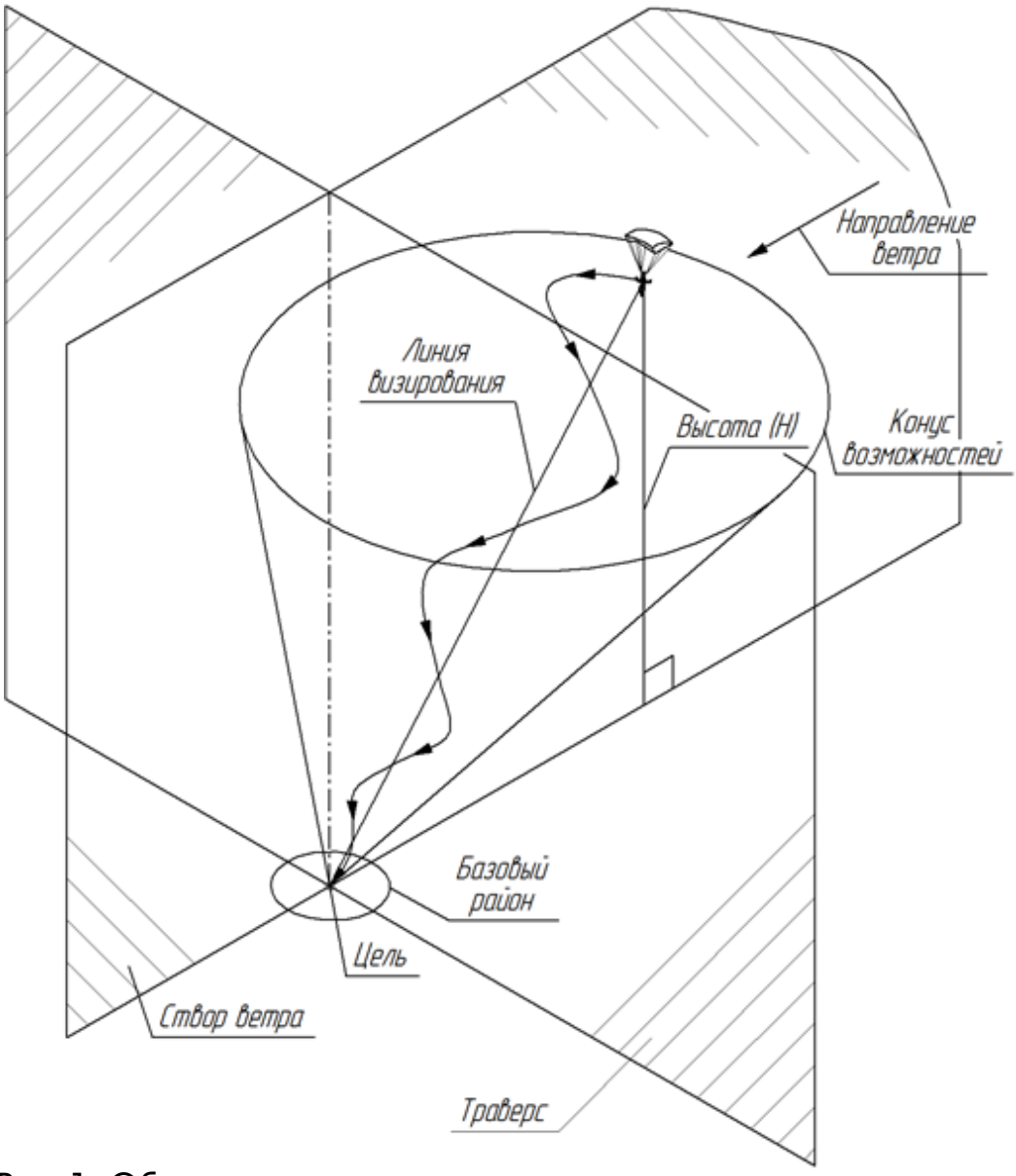


Рис. 1. Общая схема пространства при снижении парашютиста

В штилевых или близких к штилевым условиях конус возможностей характеризуется окружностью или линией, близкой к окружности в основании.

При высоте раскрытия основного парашюта (H) – 1000 м; скорости ветра (Vв) равной 0 – 3 м/с; скорости снижения парашютиста (Vс) равной 5 м/с; скорости планирования купола (Vп) равной 10 м/с время снижения под куполом составляет около 200 с, а радиус окружности в основании R равен 2000 м смотри рисунок 2.

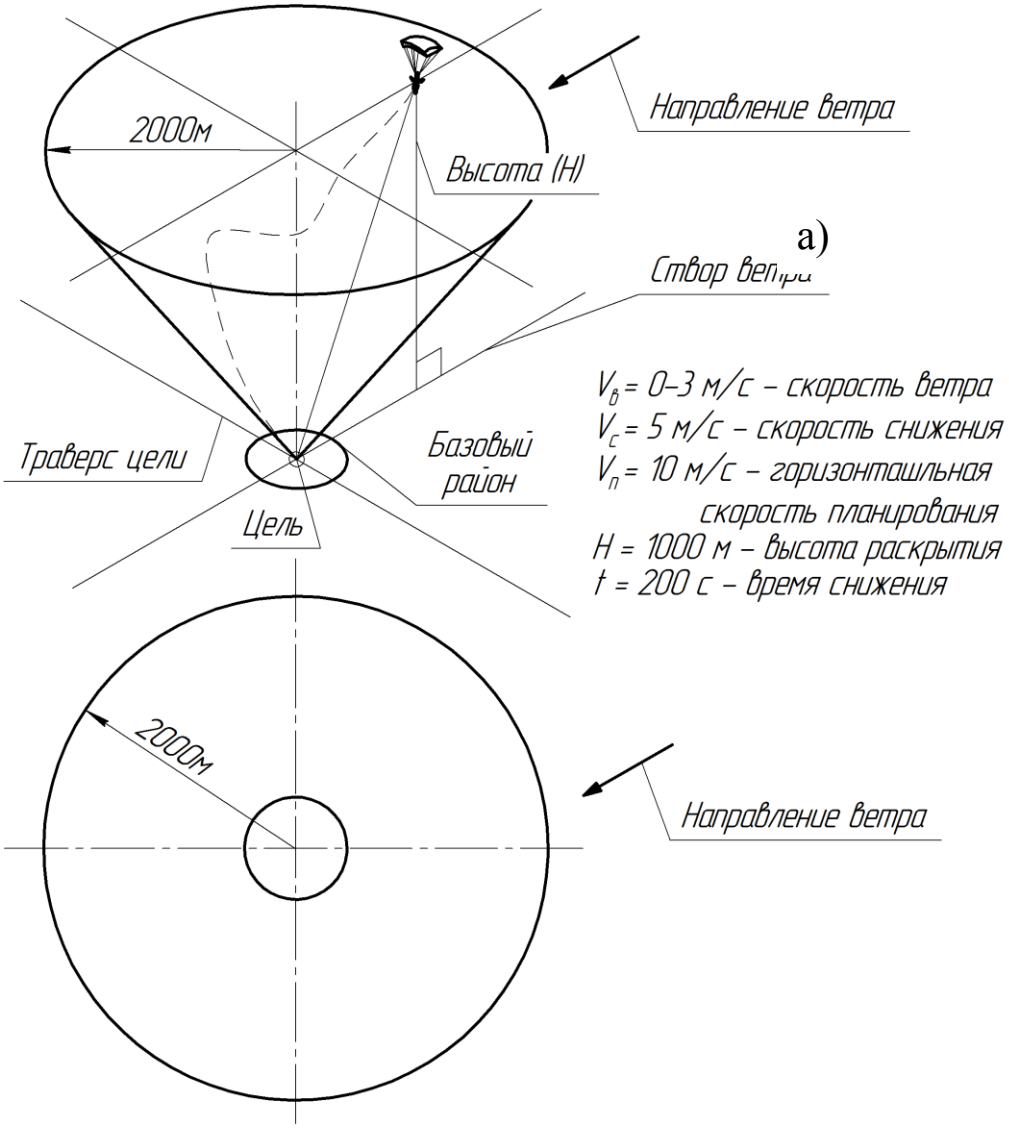


Рис. 2. Схема конуса возможностей при штилевых или близких к штилевым условиях

а) схема пространственной модели конуса возможностей; б) схема вертикальной проекции конуса возможностей.

В метеоусловиях, характеризующихся средними скоростями ветра: Vв = 4 – 6 м/с; Vс = 5 м/с; Vп =10 м/с; H = 1000 м; t = 200 с.

При этом основание конуса изменяется в эллипс (рис. 3) с наклонной осью. Расстояние от цели до границы основания конуса со стороны ветра увеличивается до 3200 м. Расстояние от цели до основания конуса с подветренной стороны уменьшается до 800 м. На траверсе проекции цели граница уменьшается до 1000 м.

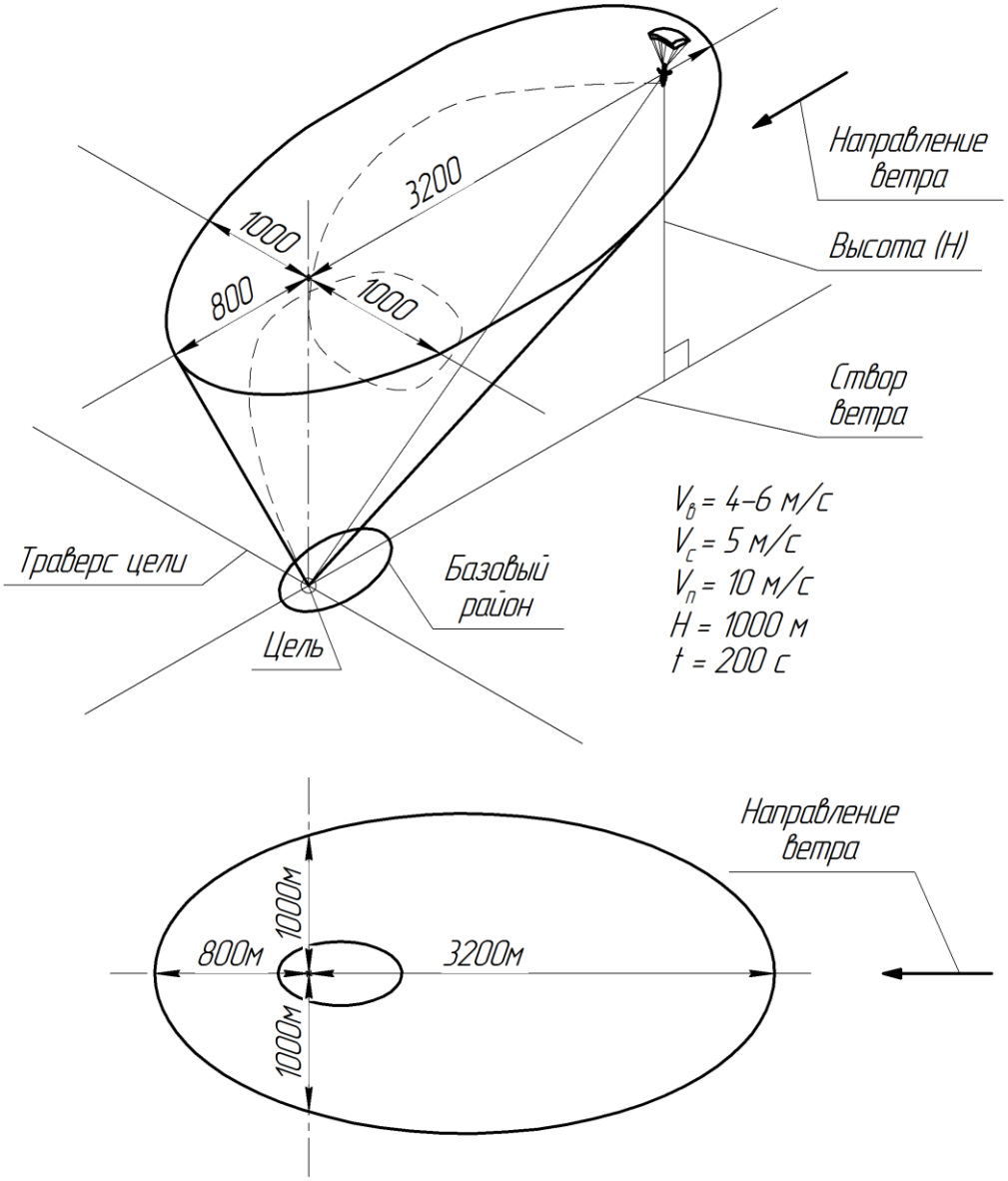


Рис. 3 Схема конуса возможностей при ветрах средней скорости
а) схема пространственной модели конуса возможностей;
б) схема вертикальной проекции конуса возможностей.

В метеоусловиях, соответствующих сильному или предельному ветрам:
Vв = 7 – 9 м/с;
Vс = 5 м/с;
Vп =10 м/с;
H = 1000 м;
t = 200 с.

В данном случае основание конуса представляет собой более вытянутую фигуру, близкую к эллипсу (рис. 4). Ось конуса возможностей становится более наклонной. При этом расстояние от цели до внешней границы основания конуса со стороны ветра увеличивается до 3800 м. Расстояние от цели до границы основания конуса с подветренной стороны уменьшается до 200 м, на траверсе проекции цели граница уменьшается до 400 м.

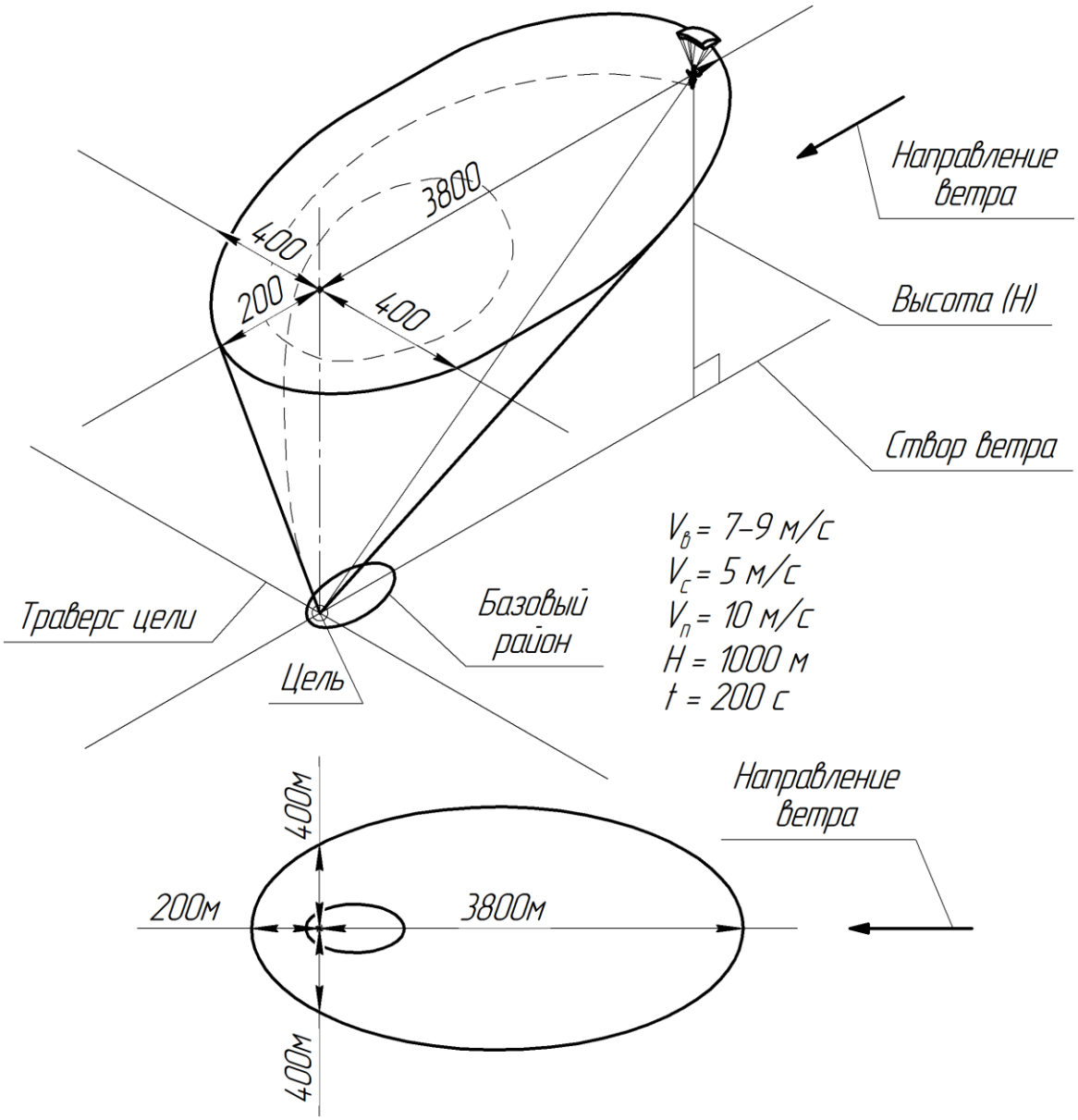


Рис. 4. Схема конуса возможностей
при сильных и предельных ветрах
а) схема пространственной модели конуса возможностей;
б) схема вертикальной проекции конуса возможностей.

В случае незапланированной дальней выброски парашютистов для выхода в базовый район на требуемой высоте возможно расширить границы конуса возможностей. Для этого достаточно увеличить высоту раскрытия основного купола, что дает дополнительное время при парашютировании и увеличивает границы конуса возможностей.

Таким образом, на основании представленного материала и выполненных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Применение системы теоретического расчета парашютирования позволяет увеличить безопасность выполнения прыжков с парашютом.

2. Освоение системы теоретического расчета парашютирования требует отработанного методического подхода, как в теории, так и на практике.

3. Особое внимание необходимо уделить практическому выполнению теоретического расчета парашютирования при прыжках с парашютом.

4. Отдельным вопросом стоит обучение, подготовка инструкторского состава с точки зрения методологии и практики преподносимых знаний и умений теоретического расчета парашютирования для начинающих спортсменов-парашютистов.

Литература

1. Анализ парашютных происшествий за 1998-2005г. ДОСААФ России [Электронный ресурс]. URL: http://skysport.ru/analiz-parashyutnyx-proisshestvij-za-1998-2005.
2. Анализ парашютных происшествий за 2006г. ДОСААФ России [Электронный ресурс]. URL: http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2006-2012.
3. Анализ парашютных происшествий за 2014г. ДОСААФ России [Электронный ресурс]. URL: http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2014-2016.
4. Серебренников, Г. Г. Парашютный спорт : учебное пособие. М. : Патриот, 1990. 226 с.
5. Горин, А. В., Ткаченко В. Е. Основы работы парашютиста под куполом : монография. Орел : ООО ПФ «Картуш», 2014. 94 с.
6. Горин, А. В., Горина М. А. Начальная подготовка парашютиста : монография. Орел : Госуниверситет УНПК, 2015.
7. Горин А. В., Горина М. А., Козырев Д. Л. Теоретические основы прыжка с планирующей оболочкой : монография. Орел : ОГУ имени И. С. Тургенева, 2016. 52 с.

References

1. Analiz parashyutnykh proisshestviy za 1998-2005 g. DOSAAF Rossii [Analysis of parachute incidents for 1998-2005. DOSAAF of Russia]. Available at: http://skysport.ru/analiz-parashyutnyx-proisshestvij-za-1998-2005. (Accessed 04 april 2017). (In Russian).
2. Analiz parashyutnykh proisshestviy za 2006 g. DOSAAF Rossii [Analysis of the parachute incidents in 2006. DOSAAF of Russia]. Available at: http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2006-2012. (Accessed 16 april 2017). (In Russian).
3. Analiz parashyutnykh proisshestviy za 2014 g. DOSAAF Rossii [Analysis of parachute incidents for 2014 DOSAAF of Russia]. Available at: http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2014-2016. (Accessed 18 april 2017). (In Russian).
4. Serebrennikov G. G. Parashyutnyy sport [Parachuting]. Moscow, Patriot Publ., 1990, 226 p.
5. Gorin A. V., Tkachenko V. E. Osnovy raboty parashyutista pod kupolom [Basics of parachutist work under the dome]. Orel, Kartush Publ., 2014, 94 p.
6. Gorin A. V., Gorina M. A. Nachal'naya podgotovka parashyutista [Initial training of parachutist]. Orel, State University –UNPK Publ., 2015, 130 p.
7. Gorin A. V., Gorina M. A., Kozyrev D. L. Teoreticheskie osnovy pryzhka s planiruyushchey obolochkoy [Theoretical bases of the jump with a planning shell]. Orel, OGU name of I. S. Turgenev, 2016, 52 p.

УДК 796.29

ИГРОВОЙ МЕТОД В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

THE PLAYING METHOD IN THE PEDAGOGICAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION IN THE JUNIOR SCHOOL AGE

Даянова Марина Александровна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра «Теория и методика обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Dayanova Marina Aleksandrovna
candidate of biological sciences, associate professor
department "Theories and methods of physical education culture and life safety»
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Korobeynikova Elena Ivanovna
senior lecturer
department «Physical culture»
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Лахина Ольга Вячеславовна
студент
тренер-преподаватель МУ ДЮСШ №17
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lakhina Olga Vyacheslavovna
Student
the coach of sports school №17
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается использование игрового метода на занятиях физического воспитания в младшем школьном возрасте. Исследование педагогической и научно-методической литературы позволило определить место игрового метода в педагогическом процессе по физическому воспитанию.*

Abstract. *The article discusses the use of the game method in the classroom of physical education in primary school age. Research of pedagogical and scientific-*

methodical literature allowed to define a place of a game method in pedagogical process on physical education.

Ключевые слова: *физическое воспитание, игра, игровой метод, физическая культура, развитие, младший школьный возраст.*

Keywords: *physical education, play, playing method, physical culture, development, primary school age.*

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Главная цель всех занятий, в том числе и физической культуры, заключается в разностороннем развитии личности детей. Физическое воспитание должно быть направленно на формирование у учащихся таких качеств, как сознательное отношение к своему здоровью, физическому развитию, требованиям общественной гигиены; интерес к физической культуре и спорту, умение заниматься ими; потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств с самого раннего возраста является залогом укрепления здоровья на всем протяжении жизни человека. В системе образования воспитание физических качеств заложено в основу государственного стандарта по физической культуре, в программное обеспечение школьных учебных заведений, спортивных секций, учреждений дополнительного образования.

Последние наблюдения показали, что наиболее эффективным методом при работе с учащимися младших классов является использование игрового метода при проведении уроков физической культуры. Понятие игрового метода в сфере физического воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другими педагогически существенными признаками) от других методов воспитания. Игровой метод на уроках физической культуры применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем, изучаемым на уроках, учебным материалом. Особенность методики использования игрового метода на уроках физической культуры состоит в первую очередь в том, что между играми и другими упражнениями, включаемыми в урок, должна быть обеспечена тесная организационно-методическая преемственность и взаимосвязь.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

Направленное использование физической культуры в воспитании детей младшего школьного возраста предусматривает решение следующих задач:

1. Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов.

- Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств. В младшем школьном возрасте необходимо обращать внимание на всестороннее развитие физических качеств, однако акценты делаются на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений. В среднем школьном возрасте большое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей во всех ее формах, а также добавляется скоростно-силовая подготовка, не связанная с предельными напряжениями силового компонента. В старшем школьном возрасте целесообразно проводить работу по воспитанию скоростно-силовых и собственно силовых качеств, а также общей и анаэробной выносливости.

- Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. При любой возможности физкультурные занятия, в том числе и уроки физкультуры, целесообразно проводить на свежем воздухе, а не в зале.

- Повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков. Эти задачи требуют, чтобы школьники ежедневно выполняли физические упражнения, принимали водные, воздушные, солнечные процедуры, соблюдали режимы учебы и отдыха, сна, полноценного питания.

2. Образовательные задачи:

- Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

- Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта. Учащиеся должны знать: 1) условия и правила выполнения физических упражнений; 2) влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма; 3) правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; 4) основные приемы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями; 5) роль физической культуры в семье и т.д.

3. Воспитательные задачи:

- Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Решение данной задачи в деятельности педагога по физической культуре и спорту предусматривает создание необходимых предпосылок к самостоятельным физкультурным занятиям учащихся, а это обусловливает необходимость: повышения физкультурной грамотности школьников; стимулирования положительной мотивации к физической культуре; формирования основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков; формирования организационно-методических умений, дающих возможность правильно построить школьнику свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.

- Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов.

Перечисленные задачи представлены в официальных документах, регламентирующих физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях (школа, училище, лицей, колледж и т.п.). Они играют роль ориентировочных установок для всех сторон направленного использования физической культуры в период школьного возраста. Однако для разных учебных заведений в зависимости от возраста и форм использования физической культуры они должны быть конкретизированы. Такая конкретизация частично представлена в официальных документах, в программах обязательных курсов, программах секционных занятий коллективов физической культуры и ДЮСШ.

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, потому что они позволяют формировать жизненно важные умения и навыки, развивать физические способности, повышать адаптивные свойства организма, восстанавливать ранее утраченные его функции. В практике физического воспитания широко используются физические упражнения из следующих разделов школьной программы [1, с. 52].

Гимнастика. Основная гимнастика в наибольшей степени обеспечивает общую физическую подготовку, а также является школой двигательной культуры, так как формирует у детей способность управлять своими движениями координировано, точно, красиво. Большое разнообразие упражнений, отнесенных к основной гимнастике, позволяет успешно решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Любое упражнение гимнастики можно легко дозировать по основным параметрам нагрузки (объему, интенсивности, интервалам отдыха). Поэтому она обладает большими педагогическими возможностями.

Легкая атлетика. Арсенал основных средств из раздела легкой атлетики составляют самые распространенные и жизненно важные упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Средства легкой атлетики являются великолепным, всесторонне развивающим фактором, так как с их помощью можно совершенствовать все физические качества, многие функции организма, прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того, легкоатлетические упражнения легко поддаются точной дозировке нагрузки [4, с. 83].

Ходьба на лыжах. Этот вид двигательной деятельности является очень эффективным прикладным, развивающим и оздоровительным средством физического воспитания. При ходьбе на лыжах работают буквально все мышечные группы и системы организма - функционируют сердце, кровообращение, дыхание. Физическая нагрузка легко дозируется по объему и интенсивности. Поэтому не случайно лыжная подготовка включена в программы физического воспитания образовательных учреждений.

Плавание. Одним из видов физических упражнений, имеющих широкое воздействие на организм человека благодаря необычной внешней среде - воде, является плавание. Во время плавания человек находится в горизонтальном положении и в состоянии невесомости, что позволяет разгрузить позвоночник, расслабить многие мышцы и ощутить легкость движений. Одновременно в непрерывно чередующиеся гребковые движения вовлекаются почти все мышцы

тела человека, многие из которых, в обычных условиях, практически бездействуют. Такая всесторонняя мышечная нагрузка активизирует жизнедеятельность различных органов человека и обменные процессы в его организме. Плавание является замечательным средством тренировки дыхания [2, с. 105].

Игры. Характерной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротивления и др.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры. Кроме того, в играх закрепляются и совершенствуются естественные движения и отдельные умения и навыки, которые приобретены на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовки и т.д.

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания, и далее воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории, и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей в самопознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении и т.д. Однако одна из главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания, в широком смысле слова. Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т. е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другим педагогически существенным признакам) от других методов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе, он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода [3, с. 167].

Деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности, с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например, имитация охоты, трудовых, бытовых действий в элементарных подвижных играх), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих (что особенно характерно для современных спортивных игр).

Возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким - либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не предопределяют жестко конкретные действия. Игровая деятельность в процессе физического воспитания имеет комплексный характер, т.е. включает в себя различные двигательные действия: бег; прыжки; метания; броски и т. д.

Правда, иногда игровой метод применяется и на основе относительно

однородных действий. Например, «фартлек» («беговая игра») - своеобразное сочетание игрового метода с методом непрерывного переменного упражнения, где бег различной интенсивности или бег, чередуемый с ходьбой, проводится на местности в порядке игрового соперничества между участниками [11, с. 66].

В силу отмеченных особенностей игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, причем постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

В большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводятся активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между «противниками» в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые «конфликты». Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

Таким образом, игровой метод не позволяет вполне строго предусмотреть заранее как состав действий, так и степень их влияния на занимающихся. Возможность достижения игровой цели различными способами, постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций, динамичность и высокая эмоциональность взаимодействий - все это исключает возможность жестко программировать содержание упражнений и точно регулировать нагрузку по величине и направленности. Разумеется, это не значит, что педагогическое управление при использовании игрового метода вообще отсутствует. Оно имеет здесь более сложные и косвенные формы, чем в методах строго регламентированного упражнения. Здесь программируется общая линия действий (с помощью сюжета, правил и тактического плана игры), в определенной мере регулируется и нагрузка (по времени игры, с помощью игровых снарядов, ограничением размеров площадки и другими косвенными путями). Но точность дозировки воздействий в игровом методе, как правило, существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Методика проведения уроков физической культуры в младших классах с преимущественным системным использованием подвижных игр и игровых упражнений различной интенсивности (до 80% от общего времени урока) является наиболее эффективной для комплексного совершенствования физической и функциональной подготовленности учащихся, способствует более успешному освоению программного материала по предмету «Физическая культура» и выполнению учащимися требований Федерального

Государственного образовательного стандарта, увеличению двигательной активности учащихся на уроке, повышению уровня здоровья детей. Закрепление и совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств проходит в играх эмоционально и интересно для учащихся, способствует увеличению интенсивности нагрузки и моторной плотности урока.

Литература

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012. - 19 с.
2. Ермолаева М. Г. Игра в образовательном процессе : методическое пособие. – 2-е изд., доп. - СПб. : СПб АППО, 2005. – 112 с.
3. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. - Ростов на/Д : Феникс, 2014. - 256 с.
4. Копылова В. Б. Место и роль игровых технологий в образовательном процессе // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2016 г.). – Краснодар : Новация, 2016. - С. 156-158.
5. Шлаков С. А. Игры учащихся. - М. : Высшая школа, 2010. – 184 с.

References

1. Gamidova S. K. Soderzhanie i napravlennost' fizkul'turno-ozdorovitel'nyh zanyatij [The content and orientation of physical culture and health classes]. Smolensk, 2012, 19 p.
2. Ermolaeva M. G. Igra v obrazovatel'nom processe : metodicheskoe posobie [The Game in educational process]. 2nd ed. St.Petersburg, St.Petersburg APPE Publ., 2005, 112 p.
3. Kobyakov Yu. P. Fizicheskaya kul'tura. Osnovy zdorovogo obraza zhizni [Physical culture. The basics of a healthy lifestyle]. Rostov-on-Don, Phenix Publ., 2014, 256 p.
4. Kopylov V. B. [The Place and role of game technologies in educational process]. Problems and prospects of education development: materials of VIII International science conference (Krasnodar, February 2016) [Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya: materialy VIII Mezhdunar. nauch. konf. (g. Krasnodar, fevral' 2016 g.)]. Krasnodar, Novation Publ., 2016, pp. 156-158.
5. Slags S. A. Igry uchashchihsya [Games students]. Moscow, Higher school Publ., 2010, 184 p.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

METHODICAL FOUNDATIONS OF STRENGTH TRAINING

Герасимов Игорь Викторович
кандидат педагогических наук, доцент
заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gerasimov Igor Viktorovich
candidate of sciences (pedagogical), associate professor
deputy chief of the chair of physical training and sports
Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named V. V. Lukyanov.
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы по целенаправленному развитию силовых способностей, являющихся одной из главной составляющей готовности сотрудников полиции к результативному применению боевых приемов борьбы, а также одним из показателей уровня физической подготовленности.*

Abstract. *The article deals with the issues of purposeful development of power abilities, which are one of the main components of the readiness of police officers to the effective use of combat techniques, as well as one of the indicators of the level of physical fitness.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, силовые способности, физическая нагрузка, силовые упражнения.*

Keywords: *physical fitness, power ability, physical activity, strength exercises.*

Служба в органах внутренних дел требует разносторонней физической подготовленности. Вместе с тем, от силовых возможностей сотрудников в той или иной мере зависит проявление и других важных для служебной деятельности двигательных качеств: быстроты движений, выносливости, ловкости, а также успешное освоение прикладных навыков в преодолении препятствий и выполнении боевых приемов борьбы. В условиях регламентированного времени на занятия физической подготовкой возникает необходимость все более широкого применения упражнений избирательного воздействия с использованием современных силовых тренажеров и снарядов, приемов и методов из арсенала различных видов спорта и атлетической гимнастики.

Высокий уровень силовой подготовленности оказывает положительное влияние на процессы адаптации к высоким функциональным нагрузкам и длительность удержания профессиональной формы. Силовые способности довольно быстро возрастают в процессе целенаправленной тренировки. Цель силовой подготовки повышение уровня развития силовых способностей, совершенствование функционального обеспечения динамической силовой работы реализация силовых способностей [1].

Методика развития силовых способностей

В зависимости от темпа выполнения и числа повторений упражнения,

величины отягощения, а также от режима работы мышц и количества подходов с воздействием на одну и ту же группу мышц решают задачи по развитию различных видов силовых способностей.

Развитие собственно силовых способностей.

Для развития собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Причем каждое упражнение выполняется до явно выраженного утомления.

Для начинающих величина отягощения берется в пределах от 40 до 60% от максимума, для более подготовленных - от 70 до 80. Отягощение следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начинает превосходить заданное, т.е. необходимо сохранять его в пределах 10 - 12.

Количество упражнений для развития различных групп мышц не должно превышать 2—3 для начинающих и 4—7 для более подготовленных. Интервалы отдыха между повторениями (от 2 до 5 мин) и зависят от величины отягощения, скорости и длительности движения. Характер отдыха — активно-пассивный [2].

Развитие собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц, предусматривает применение околопредельных отягощений, равных 2 - 3 повторениям от предельного максимума (90—95% от максимума). Интервалы отдыха — оптимальные, до полного восстановления (3-5 мин).

Эта методика является одной из основных, особенно в тех видах деятельности, где большую роль играет относительная сила, т.е. прирост силы идет без увеличения мышечной массы.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Основной принцип развития скоростно-силовых способностей заключается в создании работы максимальной мощности посредством непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимально возможной скоростью. Отягощение берется в пределах от 30 до 60% от максимума. Число повторений от 6 до 10 в зависимости от веса отягощения, интервалы отдыха 3—4 мин между подходами.

При развитии быстрой силы режим работы мышц, в применяемых упражнениях, должен соответствовать специфике контрольного или соревновательного упражнения.

Развитие силовой выносливости.

Сущность методики заключается в многократном повторении упражнения с отягощением небольшого веса (от 30 до 60% от максимума) с числом повторений от 20 до 70. Там, где специализируемое упражнение связано с длительным проявлением умеренных усилий, целесообразна работа с легким весом в повторных упражнениях и «до отказа» (30—40% от максимума).

Для развития общей и специальной силовой выносливости эффективным является метод круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 12 и с отягощением 40—50% от максимума. Упражнения часто выполняются «до отказа». Количество серий и время отдыха между сериями и после каждого упражнения может быть разным в зависимости от состояния занимающихся.

В содержание круговой тренировки могут входить упражнения с поднятием тяжестей, упражнения на тренажерах, упражнения с использованием

собственного веса и т.п. Длительность круговой тренировки должно составлять от 10 до 25 мин, количество рабочих станций - от 7 до 12. На каждую станцию затрачивается от 30 до 60 с. В программе рекомендуется чередовать упражнения для различных групп мышц. Таким образом, мышцы получают возможность восстановиться в течение приблизительно 1 мин. Уровень ЧСС необходимо поддерживать приблизительно в режиме 140 уд./мин.

Развитие силовой ловкости

Наиболее широкую и доступную группу средств для развития силовой ловкости составляют гимнастические упражнения, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны; элементы акробатики (различные перекаты, кувырки, перевороты и др.); упражнения в равновесии; упражнения на гимнастических снарядах. Большое влияние на силовую ловкость оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья и преодоления препятствий. Высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, рукопашный бой), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжная подготовка [2]. При выполнении гимнастических упражнений первостепенное значение имеют *способности поддерживать равновесие.*

Упражнения, направленные на развитие силовой ловкости, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. То есть *когда упражнения не содержат элементов новизны и перестают вызывать координационные трудности при их выполнении, они теряют свою ценность.* В этом случае координационную сложность и новизну физических упражнений можно обеспечивать не только освоением совершенно новых двигательных действий, но и за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров уже сформированных двигательных умений и навыков, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.

Упражнения на силу важно сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление. Хотя гибкость отрицательно связана с силой, так как занятия силовыми упражнениями могут приводить к ограничению подвижности в суставах, однако это отрицательное воздействие можно преодолеть. Есть мнение, что правильное использование силовых упражнений и упражнений на растягивание и расслабление способствует увеличению подвижности в суставах, силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, комплексное совершенствование силы и гибкости приобретает особое значение как мера профилактики травм суставов – самой распространенной спортивной травмы на занятиях по единоборствам, в том числе при изучении боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД. Это объясняется тем, что на суставы приходится значительная функциональная нагрузка при нанесении ударов,

выполнении бросков и болевых приемов. Чрезмерное увлечение развитием гибкости без подкрепления ее силовой подготовкой приводит к нестабильному состоянию системы связочного аппарата суставов, выполняющей важную защитную функцию. Вместе с тем одностороннее увеличение силы приводи к скованности и тугоподвижности в суставах, что помимо увеличения риска возникновения в них патологических изменений, также заметно снижает возможность быстрого выполнения двигательных действий, а значит, не способствует развитию и проявлению скоростно-силовых способностей, необходимых для эффективного выполнения различных прикладных навыков. Например, для сотрудника полиции излишняя скованность в суставах может явиться серьезной помехой при силовом противодействии правонарушителю

Интервалы отдыха и виды нагрузок

Эффект любого упражнения зависит не только от свойств, присущих самому упражнению, но и от ряда условий (компонентов) его выполнения, основным из которых является *регулирование (дозирование) физической нагрузки* по объему, интенсивности и продолжительности интервалов отдыха.

При занятиях силовой направленности большое значение играет правильно выбранная нагрузка. На правильный выбор веса груза или отягощения влияют несколько факторов. В первую очередь, это зависит от мышечной группы, на развитие которой направлено упражнение, затем от количества повторений выполняемого упражнения с учетом его воздействия и, конечно, от того, какие снаряды используются при выполнении упражнения.

Нагрузка – это дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, привносимая выполнением упражнения (или упражнений), а также степень переносимых при этом трудностей. Показателями нагрузки, при выполнении физических упражнений являются величины, характеризующие совершаемую работу в ее внешне выраженных параметрах (продолжительность упражнения, преодолеваемое расстояние, скорость движений и т.д.) и величины функциональных сдвигов в организме, вызываемых упражнением (степень увеличения частоты сердечных сокращений, легочной вентиляции, потребления кислорода, ударного и минутного объемов крови и т.д.).

Для адекватной оценки нагрузки и ее эффекта при выполнении физических упражнений необходимо учитывать в единстве ее «внешнюю» и «внутреннюю» стороны, между которыми при относительно одинаковом исходном состоянии организма существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по внешним параметрам, тем значительнее функциональные сдвиги в организме, и наоборот. Однако по мере увеличения работоспособности в результате систематических упражнений нагрузка одна и та же с «внешней» стороны становится постепенно все меньшей с «внутренней». (Л.П. Матвеев, 1991).

Все нагрузки в зависимости от поставленных задач в ходе тренировочного процесса могут быть развивающими, поддерживающими (стабилизирующими) и восстановительными. *Развивающие нагрузки* составляют значительные и большие нагрузки, характеризующиеся высоким воздействием на функции, органы и системы организма и вызывающие значительное утомление. В спортивной практике эти нагрузки выражают через 80 и 100% от уровня

предельно возможных. После них для функциональных систем, в большей степени задействованных при выполнении упражнений, необходим период восстановления соответственно 24-48 и 48-96 часов. *Поддерживающие (стабилизирующие) нагрузки* состоят из средних нагрузок, воздействующих на уровне 50-60% по отношению к предельным, и требующих восстановления особо утомленных систем организма спортсмена от 12 до 24 часов. К *восстановительным нагрузкам* принадлежат малые нагрузки, которые по отношению к предельным составляют 25-30% и для восстановления требуют не более 6 часов.

Выбор величины и направленности нагрузки обосновывается, в первую очередь, с позиции ее результативности в решении конкретных задач спортивной тренировки, и определяются следующими показателями:

1) продолжительностью (объемом) выполняемой работы;
2) ее интенсивностью;
3) характером и продолжительностью интервалов отдыха.

Объем нагрузки выражается ее протяженностью во времени и суммарным количеством работы, выполняемой в процессе упражнения или ряда упражнений. ***Интенсивность нагрузки*** связана с напряженностью работы и степенью ее концентрации во времени. Если рассматривать физическое упражнение как некоторый воздействующий фактор, то понятие объема связанной с ним нагрузки будет относиться, прежде всего, к длительности воздействия, а интенсивности – к силе воздействия. В принципе, соотношение объема и интенсивности нагрузки при выполнении физических упражнений характеризуется *обратно пропорциональной зависимостью*: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. Чаще всего в практике используются следующие показатели (табл.1)

Таблица 1

Показатели нагрузки, учитываемые в практике физической подготовки (по Л.П. Матвееву, 1991)

Показатели объема	Показатели интенсивности
с «внешней» стороны	
Время, занятое выполнением упражнения	Скорость движения
Метраж преодоленной дистанции	Скорость преодоления дистанции
Общий вес отягощений	Разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение)
Общее число движений (повторений)	Темп движений
с «внутренней» стороны	
Общая пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня)	Пульсовая интенсивность упражнения (отношение пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности)

Нагрузки с предельно возможными параметрами объема и интенсивности применяются сравнительно не часто. Достаточно большие нагрузки обеспечиваются обычно различными комбинациями этих параметров, например

максимальной и субмаксимальной интенсивности с относительно небольшими объемами (что характерно для упражнений скоростного и скоростно-силового характера) или умеренной и большой интенсивности с относительно большими объемами (что характерно для упражнений, направленных на развитие выносливости). Это объясняется существенными физиологическим и биохимическими особенностями работы различной продолжительности и мощности, что послужило основанием для классификации упражнений по «зонам относительной мощности» (табл. 2).

Таблица 2

Некоторые характеристики упражнений различной относительной мощности (по Л.П. Матвееву, 1991; В.М. Зациорскому, 2009)

Показатели	Зоны относительной мощности			
	максимальная	субмаксимальная	большая	умеренная
Предельно возможное время непрерывной работы	до 20 с	от 20 с до 5 мин	от 5 мин до 30 мин	свыше 30 мин
Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин	к концу упр-я до 185 и более	до 220 и более	до 180-200	до 160-170
Потребление кислорода	незначительное	приближается к max	max или меньше	меньше max
Кислородный долг (л/мин)	до 10-15	до 18-25	до 12-15	до 4-6
Минутный объем крови	значительно меньше max	приближается к max	max	меньше max

Целесообразное использование нагрузок в процессе спортивной тренировки неразрывно связано с нормированием *интервалов отдыха* между повторениями упражнений и занятиями в целом. По характеру поведения спортсмена отдых может быть *активным и пассивным*. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы (относительный покой), при активном отдыхе организуется дополнительная деятельность, отличающаяся от той, которая вызвала утомление и способствующая восстановлению. Эффективность применения активного отдыха определяется характером утомления: она незначительная, когда предшествующая работа была достаточно легкой, и постепенно растет по мере ее увеличения.

Малоинтенсивная работа в паузах между повторениями упражнений или занятиями в целом обнаруживает тем большее позитивное влияние, чем выше была предшествующая нагрузка.

Интервалы отдыха между повторениями упражнений в рамках отдельного занятия, естественно, не равны интервалам между занятиями: первые значительно короче и более вариативны, чем вторые. При повторениях и чередовании упражнений в ходе занятия выделяют следующие типы интервалов отдыха. *Ординарный интервал* – его продолжительность характеризуется относительной нормализацией функционального состояния организма и может определяться, в том числе по показателю ЧСС в конце

интервала. Уровень оперативной работоспособности к концу такого интервала отдыха приближается к исходному (до выполнения упражнения). Конкретная величина такого интервала, как и интервалов иного типа, в различных ситуациях (величина объема и интенсивности нагрузки, уровень подготовленности занимающихся и др.) не постоянна и варьирует в широких пределах (от десятков секунд при кратковременных упражнениях до многих минут при упражнениях большой продолжительности и интенсивности). *Напряженный интервал* – это интервал, протяженность которого настолько невелика, что очередная нагрузка как бы совмещается с остаточной функциональной активностью организма, вызванной предыдущей нагрузкой, в результате чего воздействие очередной нагрузки увеличивается. Такой интервал в сопоставимых случаях короче, чем ординарный. Внешние количественные показатели работы, повторно выполняемой с напряженными интервалами, могут не уменьшаться, но это сопряжено со значительными сдвигами во внутренней среде организма и с дополнительной мобилизацией его функциональных резервов. Интервала такого типа характерны для режимов нагрузки, направленных на воспитание различных видов выносливости. Следует заметить, что один и тот же по продолжительности интервал отдыха при неоднократном введении по ходу занятия может сопровождаться различным эффектом и в этом смысле превращаться в интервал иного типа. Так, при повторном введении интервала отдыха, достаточного для восстановления исходного уровня оперативной работоспособности (ординарный интервал) в первой части занятия, может становиться по мере кумуляции утомления напряженным. «*Минимакс»-интервал* является наименьшим интервалом отдыха между упражнениями, после которого происходит повышение работоспособности (суперкомпенсация) по сравнению с исходными показателями.

По сравнению с интервалами между упражнениями **интервалы отдыха между занятиями**, объединяющими некоторую совокупность упражнений, более существенно влияют на общие тенденции процессов восстановления, приспособления (адаптации) и кумулятивных преобразований (тренированности), которые развертываются в организме под воздействием системы занятий. В массовой практике физического воспитания, также как и в практике физической подготовки сотрудников ОВД величина интервалов между занятиями обычно бывает относительно стандартной, обусловленной требованиями нормативных документов. Однако всегда есть возможность регулировать и этот интервал путем введения дополнительных занятий за счет бюджета личного незанятого времени.

Многими исследованиями показано, что для поддержания имеющегося уровня физической подготовленности необходимо не менее двух занятий в неделю, а для повышения тренированности – от трех и более занятий.

Характер и темп выполнения силовых упражнений

Количество повторений одного и того же упражнения, выполняемое без отдыха, называется *серией* или *подходом*. Чтобы упражнение оказало наибольшее воздействие, следует использовать несколько подходов. По мере повышения тренированности меняется и количество подходов, если у начинающих количество подходов колеблется от 1 до 3, то у более подготовленных — от 3 до 5, а при так называемой специализации, когда

отдается предпочтение развитию определенных мышечных групп, используется и большое количество подходов от 6 до 10.

Тренировки с применением отягощения занимают много времени, для того чтобы сократить их продолжительность следует заниматься почти без перерывов. Сделать тренинг энергоемким и коротким по продолжительности можно, введя в него суперсеты. Суперсерии дают хорошую подачу крови к работающим мышцам, что в свою очередь является залогом роста и развития мышечной ткани.

Суперсет или суперсерия — это подход, состоящий из двух упражнений, которые осуществляются без перерывов на отдых или с очень маленькой паузой продолжительностью до 20 секунд. Суперсерия выполняется следующим образом: первое упражнение, сразу за ним второе, а после короткий отдых. Количество таких серий зависит от того, сколько вы заранее наметили для себя подходов. Обычно в суперсет входят упражнения на проработку различных мышечных групп. Наиболее эффективные суперсерии основаны на включении в работу мышц-антагонистов.

Антагонистами названы мышечные группы, которые выполняют противоположные функции, при этом располагаясь рядом друг с другом. Наглядным примером функционирования мышц-антагонистов является сгибание и разгибание руки в локтевом суставе. За сгибание отвечает бицепс, за разгибание — трицепс.

Не рекомендуется объединять в суперсерии упражнения, направленные на стимуляцию мышц, которые находятся в разных частях тела и выполняют разные функции. К неудачным сочетаниям относятся подходы, скомбинированные из упражнений на грудь и бедра.

Для образования суперсета можно использовать упражнения на одну большую мышечную группу.

Важным моментом силовой тренировки является скорость выполнения упражнений, которая оказывает не менее существенное влияние на силовые показатели в сравнении с повышением рабочего веса и увеличением мышечной массы.

Условно темп разделяют на быстрый, медленный, средний. Если время нагрузки варьируется от 1 и до 20 секунд, то вырабатывается максимальная сила. Если время нагрузки варьируется от 20 и до 40 секунд, то активно развивается сила и растут мышцы. Если время нагрузки варьируется от 40 и до 70 секунд, то тренируется выносливость мышц.

Следовательно, продолжительность рабочего сета нужно рассчитывать исходя из целей, которые планируется достичь.

Необходимо знать, что выполнение силового упражнения делится на фазы:

- позитивная фаза, когда происходит подъем веса;
- верхняя точка амплитуды (завершение позитивной фазы);
- негативная, когда вес опускается;
- нижняя точка (завершение негативной фазы).

Каждую из фаз обозначается цифрой, которая и определяет время. Темп движения можно обозначить, как 2040, следовательно, на подъем отводится два счета, в верхней точке паузы нет, опускается вес на четыре счета, в нижней фазе задержки нет. Четыре счета примерно равны 2,5 секунды. Преобладающее

большинство атлетов придерживаются темпа 2140/2040 либо 2030/2130, так как это именно тот темп, при котором вы выполняете сет из восьми–двенадцати повторений за сорок секунд, направляя усилия на развитие силы и активный рост мышц.

Соответственно темп 1020- это работа во взрывном стиле. При выполнении повторов вес отягощения должен быть снижен и составлять не больше пятидесяти процентов от разового максимума. Подобная нагрузка вызывает большие энергозатраты, следовательно может применяться при тренинге целью которого является сжигание жира. Работа в данном темпе, включает в работу большее число мышц, что в свою очередь стимулирует их рост.

Соответственно для различных целей, которые предполагается достич в результате тренировки, рекомендуется использовать различные темпы.

Так для тренировки силы потребуется быстрый темп, который можно описать как 1020. Можно также использовать преимущество, которое дает «эффект растяжения», представляющий собой естественную реакцию не только мышц, но и соединительных тканей, когда они после растяжения стремятся возвратиться в сокращенное состояние. Из-за отсутствия паузы между подниманием и опусканием веса, в верхней точке упражнения, тело преимущественно адаптируется на нервно-мышечный уровень, что свойственно противоположным мышечным соединительным тканям. Используя большой вес, слишком быстрые движения выполнять не стоит, но главная ваша цель будет достигнута при максимальной скорости выполнения всех упражнений.

Для увеличения мышечной массы более предпочтителен медленный темп, например, 2041. Здесь наиболее длинный этап – это опускание веса в стартовое положение. Именно этот этап несет ответственность за наращивание мышечной массы. Чем дольше продолжается опускание веса, тем больше в ваших мышечных тканях возникает микроскопических трещин, которые станут причиной интенсивного роста мышц, происходящего в восстановительном периоде. Благодаря секундной паузе в нижней точке упражнения соединительные ткани успевают расслабиться, при этом «эффект растяжения» разрушается, и вся нагрузка возлагается на мышечные ткани.

Для уменьшения излишнего веса наилучший темп – 3110. При этом темпе расход энергии может быть увеличен до максимальных величин, следовательно, ее начинает не хватать, и организм приступает к процессу сжигания калорий, который может продолжаться до 72 часов после завершения тренировки. В этом случае наиболее важный и самый длительный этап – это поднятие веса. Именно на этом этапе напряжение в мышцах возрастает до максимального, что требует расхода значительного количества энергии. Впоследствии нехватка энергии компенсируется за счет расходования имеющихся на теле жировых отложений. При этом опускать вес надо довольно быстро, отчего будет возрастать ваша сила. Соответственно, появится возможность быстрее увеличивать вес, с которым вы будете работать.

Литература

1. Герасимов И. В., Подрезов И. Н., Ефременко М. А. Развитие силовых способностей сотрудников органов внутренних дел : методические (практические)

рекомендации. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. 44 с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

References

1. Gerasimov I. V., Podrezov I. N., Efremenko M. A. Razvitie silovyh sposobnostej sotrudnikov organov vnutrennih del [Development of power abilities of employees of law enforcement bodies]. Orel, OrYUI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2015, 44 p.
2. Holodov Zh. K., Kuznecov V. S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and Methods of Physical Education and Sports]. Moscow, Akademiya Publ., 2000, 480 p.

УДК 796.082

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ШТУРМОВОМ РУКОПАШНОМ БОЮ ГРОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

METHODS OF PREPARATION OF ATHLETES IN STORM FIGHT SYSTEM GROM AT THE STAGE OF THE INITIAL TRAINING

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Гранд Мастер
Международной Ассоциации боевых искусств МАА (штурмовой рукопашный бой)

Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor of the department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia
Grand Master International Association of Martial Arts (MAA)
(Storm Fight System – SFS)

Аннотация. *При построении учебно-тренировочных планов необходимо учитывать, что возраст 17-19 лет характеризуется окончанием подстройки всех основных нервных процессов, и именно этот факт важно использовать для формирования творческой личности, достойного члена общества. Этот возраст совпадает с окончательным морфофункциональным созреванием всех физиологических систем человеческого тела.*

Abstract. *When constructing training plans, it is necessary to take into account that the age of 17-19 years is characterized by the end of adjustment of all the basic nervous processes, and this fact is important to use for the formation of a creative personality, a worthy member of society. This age coincides with the final morphofunctional maturation of all physiological systems of the human body.*

Ключевые слова: *штурмовой рукопашный бой ГРОМ, методика, тренировочный процесс, начальная подготовка.*

Keywords: *storm fight system GROM, methodology, training process, initial training.*

Методика определяется как система совокупностей, состоящая из цели, задач, средств, форм, методов обучения и воспитания.

Тренировочный процесс представляет собой стройную, сложную структуру, в которой действуют как общие закономерности, так и закономерности специфического характера.

При разработке и внедрении методики тренировочного процесса для юношей старшего возраста в штурмовом рукопашном бою ГРОМ на этапе

начальной подготовки мы придерживались следующих положений:

- интеграция различных областей научно-спортивного знания и технологических инноваций в едином научно-технологическом пространстве, жестко сориентированных на эффективную и непротиворечивую актуализацию потенциальных возможностей спортсмена;
- минимизация педагогических ошибок при определении режимов тренировочных нагрузок и восстановления работоспособности спортсменов;
- качественное и своевременное информационное и аналитическое обслуживание тренировочного и соревновательного процесса в ходе краткосрочной и планомерной специализированной спортивной подготовки.

Для эффективного управления во время тренировочного процесса необходимо учитывать взаимодействие нескольких групп факторов:

- особенности тренировочных нагрузок, характеризующихся направленностью, объёмом, интенсивностью, продолжительностью, нервно-эмоциональной напряженностью и пр.;
- характерные особенности спортсмена (половая принадлежность, возрастные категории, уровень тренированности, индивидуальные особенности и др.).

Общепризнано, что тренировочный режим годового цикла подготовки при наращивании нагрузок проходит фазы развития общей тренированности, повышения специальной работоспособности и достижения спортивной формы. При этом приоритет должен быть отдан повышению качественного уровня стратегии и тактики применения физических упражнений, направленных на эффективную динамику процессов утомления и восстановления, а также характером и интенсивностью выполняемой работы, степенью тренированности спортсмена.

Учитывая то, что спортивная подготовка является вторичной по отношению к учебно-профессиональной деятельности студентов, методика тренировочных занятий опиралась на поиск средств и методов педагогического воздействия на организм занимающихся, без существенного увеличения объема и интенсивности занятий, но при стремлении к повышению эффективности соревновательной деятельности испытуемых.

Этап начальной подготовки в штурмовом рукопашном бою ГРОМ в годичном цикле тренировки мы разделили на четыре основных этапа:

- общеподготовительный (сентябрь – ноябрь),
- предсоревновательный (декабрь - январь),
- соревновательный (февраль - июнь).
- переходный (июль - август).

Планирование тренировочоного процесса осуществлялось с учетом того, что первый *общеподготовительный* этап решает задачи повышения общей физической подготовленности, расширения технико-тактического арсенала и освоения новых приемов и двигательных навыков, подготовки организма к интенсивным нагрузкам общеподготовительного характера. Целевой задачей является завершенность процесса совершенствования техники, относительно данного уровня специальной физической подготовленности.

Таблица 1

Схема втягивающего недельного цикла

Дни недели	Тренировки	Преимущественная направленность	Дозировка, мин	Нагрузка
1	2	3	4	5
1	Д	Совершенствование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем	60-70	Средняя
	В	Развитие общей выносливости	90-100	Средняя
2	Д	Развитие функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем	90-100	Средняя
	В	Развитие общей выносливости (аэробно-анаэробная зона)	110-120	Большая
3	Д	Развитие функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем	90-100	Средняя
	В	Развитие общей выносливости (аэробно-анаэробная зона)	110-120	Большая
4	Д	Развитие силы	90-100	Средняя
	В	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
5	Д	Развитие общей выносливости (аэробно-анаэробная зона)	90-100	Средняя
	В	Развитие силы	110-120	Большая
6	Д	Развитие общей выносливости (аэробно-анаэробная зона)	110-120	Средняя
	В	Развитие силы	110-120	Большая
7	Активный отдых. Восстановительные мероприятия			

В процессе тренировок постоянно выполняются упражнения для активного и пассивного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками. Систематически выполняются упражнения для расслабления мышц.

В заключительной части тренировок в целях быстрейшего развертывания восстановительных процессов применяется заминка.

Таблица 2

Схема развивающего базового недельного микроцикла

Дни недели	Тренировки	Преимущественная направленность	Дозировка, мин	Нагрузка
1	У	Комплексное развитие двигательных качеств	90-100	Средняя
	Д	Развитие скоростно-силовых качеств	110-120	Большая
2	У	Развитие скоростно-силовых качеств	90-100	Средняя
	Д	Развитие силовой выносливости	110-120	Большая
3	У	Развитие силовой выносливости	90-100	Средняя
	Д	Развитие специальной выносливости (аэробно-анаэробная зона)	110-120	Большая
4	У	Комплексное совершенствование двигательных качеств	90-100	Средняя
	Д	Комплексное совершенствование двигательных качеств	110-120	Большая
5	У	Развитие специальной выносливости (аэробно-анаэробная зона)	90-100	Средняя
	Д	Развитие общей выносливости	110-120	Большая
6	У	Развитие специальной выносливости (аэробно-анаэробная зона)	110-120	Средняя
	Д	Развитие общей выносливости	110-120	Большая
7	Активный отдых. Восстановительные мероприятия			

На втором *предсоревновательном этапе* решались задачи достижения высокого уровня специальной тренированности, дальнейшего развития специальных физических качеств, совершенствования технико-тактического мастерства, достижения высокого уровня его надежности в соревновательных условиях и стремление к раскрытию индивидуально высокого уровня специальной работоспособности; устранение признаков несовершенства физической, технической подготовленности спортсменов.

Наиболее эффективной в подготовке начинающих спортсменов является комплексная подготовка, предусматривающая одновременное, в рамках одного тренировочного занятия или микроцикла, и параллельное, на более длительных этапах, решение целого ряда тренировочных задач.

При объемных комплексных нагрузках очень важно отслеживать динамику функционирования ряда физиологических механизмов, обеспечивающих те или иные качественные характеристики специальной работоспособности спортсмена.

Чтобы избежать перетренированности или перегрузки спортсменов использовали ряд методических приемов, обеспечивающих определённую систему организации нагрузки. Создавались такие условия, при которых

прежняя нагрузка обеспечивает благоприятную функциональную среду для повышения тренировочного воздействия следующей нагрузки:

- разведение во времени концентрированных объемов нагрузки разной преимущественной направленности, применяемые для того, чтобы избежать негативного взаимовлияния их тренировочных эффектов;

- многократные ударные упражнения большого объема и умеренной интенсивности, силовые упражнения (преимущественно со штангой или тренажерными устройствами), интенсивные ударные упражнения;

- общий объем нагрузки и удельный вес нагрузок той или иной преимущественной направленности определялись мощностью проявляемых усилий или соревновательных поединков, этапа подготовки, уровня специальной подготовленности и стажа занятий.

На *соревновательном* этапе решались основные задачи включали в себя следующие:

- стабилизацию достигнутой спортивной формы, сохранение и обеспечение навыков скорейшего восстановления работоспособности;

- отработку процессов саморегуляции основных функций организма в процессе соревновательной деятельности;

- достижение высоких показателей при прохождении нормативных тестирований;

- повышение психологической активности и помехоустойчивости.

Перед основными соревнованиями предлагалось использовать следующие принципы и закономерности в тренировках:

1) увеличение интенсивности нагрузок, при уменьшении их объёма;

2) увеличение частоты спаррингов;

3) уменьшение применения общеподготовительных средств при совершенствовании технико-тактического мастерства.

В переходном этапе организм спортсменов переходит в фазу относительного покоя и отдыха от высоких нагрузок в ходе предыдущих этапов.

Для обеспечения эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо придерживаться основных *методических условий:*

- рационально планировать тренировочный процесс, учитывая этапы подготовки, условия тренировок и соревнований, функциональное состояние единоборцев и т.п.

- оптимально организовывать и программировать тренировочные занятия в макро-, мезо-, и микроциклах, обеспечивающие рациональное отношение разных видов нагрузки, направленности и характера тренировок.

- рационально сочетать общие и специальные средства физической подготовки, тренировочные и соревновательные нагрузки, систематически включать восстановительные мероприятия после сложных тренировок и соревнований.

- системный педагогический, врачебный контроль и самоконтроль над функциональным состоянием, готовностью к сложным тренировочным и соревновательным нагрузкам, при необходимости внесение корректировок в тренировочный процесс.

Важным *педагогическим условием* является построение тренировочного занятия и соблюдение следующих основных положений:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой для обеспечения врабатываемости и настройки организма на предстоящую работу, развития физиологических и психических процессов, эффективного восстановления организма между отдельными сериями упражнений в процессе тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха и использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе, в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;

- применение упражнений и специальных средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка) с целью постепенного выхода из значительных нагрузок после тренировки;

- контроль и самоконтроль.

Секреты эффективности любой системы скрываются не только в технике, а в основополагающих принципах, психологической подготовке, методах тренинга. Рост мастерства и тренированности боксеров во многом определяется качеством учебно-тренировочного процесса и совершенствования планирования тренировки. Поскольку процесс прочного овладения тем или иным техническим приёмом продолжается весьма долго, то и подготовка будущих единоборцев, особенно в техническом плане, должна начинаться с достаточно раннего возраста (10-12лет). Однако, по ряду причин и обстоятельств, подготовка исследуемых групп спортсменов начинается только на этапе вузовского образования. И эта особенность накладывает определенную специфику на учебно-тренировочный процесс. Считаем целесообразным соблюдение кроме общепедагогических принципов, акцентирование внимания на следующих принципах:

- *Принцип доступности и индивидуализации,*
- *Принципа сознательности и активности*,
- *Принципа разнообразия и новизны,*
- *Принципа наглядности,*
- *Принципа непривычности условий выполнения*,

Подробнее остановимся на принципе непривычности условий выполнения. Здесь следует обратить внимание на механизм работы головного мозга в формах осознанной и неосознанной.

В первом случае следует иметь в виду привычные условия, во втором — непривычные условия выполняемых двигательных действий (Н.А. Бернштейн). При подборе средств и методов тренировки основной акцент делался на выборе упражнений статокинетической направленности, которые представляют собой своего рода смесь равновесия и движения. Воздействие осуществляется на мускулатуру туловища и шеи, держащей голову. В более или менее чистом виде этот уровень выступает ведущим в те быстротечные фазы некоторых видов: удар коленом в прыжке, удары с разворотом корпуса (С.Н. Никитин).

Вторую группу движений составляют упражнения, обеспечивающие чередование работы мышц сгибателей и разгибателей, с соблюдением высокой степени однообразия повторений движений (циклов) при ритмических движениях. Это группа упражнений направлена на улучшение автоматизации

движений, включающие невербальные компоненты деятельности: мимику и пантомимику, выразительные непроизвольные жесты и телодвижения, сопровождающие и речь, и все поведение, танцевальные движения. Учитывая, что приспособить эти стройные движения к внешним условиям, к реальной окружающей обстановке довольно сложно, акцент делался на обеспечении прочной связи между рецепторами зрения и слуха.

К третьей группе упражнений отнесены осознаваемые двигательные действия в пространстве и подкрепленные фонами автоматизированных ритмических действий, по определению Н.А. Бернштейна, относящиеся к телесной и ручной ловкости. Все движения этого уровня связаны между собой смыслом решаемой задачи, основной целью которых в процессе подготовки является перевод их на уровень автоматизации движений. Эта функция передается на более низкий уровень, высвобождая высшие уровни регуляции, что позволяет таким образом накапливать двигательный опыт.

Литература

1. Махов, С. Ю. Атакующая двигательная реакция – фактор превосходства активной самообороны [Текст] / С. Ю. Махов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. Сборник статей. – Орёл: Издательство: ФГБОУ ВПО «Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова». – Орёл, – 2015. - С. 39-43.
2. Махов, С. Ю. Моделирование системы боевого выживания во взаимодействии с агрессивной средой [Текст] / С. Ю. Махов // Автономия личности. – 2010. – № 3 (1). – С. 94 – 105.
3. Махов, С. Ю. Штурмовой бой – система активной безопасности : учебно-метод. пособие [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орёл : МАБИВ, 2011. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – № гос. регистрации 0321102490.
4. Махов, С. Ю. Безопасность личности: основы, принципы, методы : монография [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орёл: МАБИВ, 2013. – Электр. опт. диск (CD-ROM).

References

1. Makhov S. Yu. Attacking locomotor response factor of superiority of active defense. Actual problems of physical culture and sports, cadets, trainees and students a Collection of articles. Orel, Publishing house FGBOU VPO "Orel law Institute of Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov", 2015, pp. 39-43.
2. Makhov S. Yu. Modeling of the system of combat survival in interaction with the aggressive environment . Autonomy identity, 2010, no. 3 (1). pp. 94 – 105.
3. Makhov S. Yu. Assault battle – a system of active safety. – Orel, MABIV Publ., 2011. no registration 0321102490.
4. Makhov S. Yu. Security: fundamentals, principles, methods. Orel, MABIV Publ., 2013. – Electr. opt. disk (CD-ROM).

УДК 796.03

ФУНКЦИИ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ. СОСТАВЛЕНИЕ СМЕТЫ РАСХОДОВ НА ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

FUNCTIONS OF THE PANEL OF JUDGES. BUDGETING THE EXPENSES FOR CARRYING OUT OF COMPETITIONS ON VOLLEYBALL

Изотов Павел Владимирович
аспирант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Izotov Pavel Vladimirovich
postgraduate
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
зав. кафедрой «Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Aleksandrovna
Ph.D., associate professor
Department «Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация*. В статье рассматриваются важные пункты, которые надо учитывать при анализе деятельности Всероссийской Федерации волейбола (ВФВ). Всю работу ВФВ по подготовке и проведению соревнований можно оформить в виде комплекса логически последовательных действий, которые необходимо изучать. На семинарах для судей необходимо научить правильному составлению сметы расходов, организовывая практические занятия по этому разделу. Это позволит более качественно подготовить судейский состав к предстоящим соревнованиям.*

Abstract*. The article deals with important points that should be taken into account when analyzing the activities of the all-Russian volleyball Federation (vfv). All the work of the IEF in the preparation and carrying out of competitions can be arranged in the form of complex coherent action that needs to be explored. At seminars for judges, it is necessary to teach correct cost estimates by organizing workshops under this heading. This will enable to better prepare referees for the upcoming competitions.*

Ключевые слова*: судейская коллегия, смета, соревнования, волейбол.*

Keywords*: jury, budget, competition, volleyball.*

Стремительное развитие волейбола, как во всем мире, так и в нашей стране, привело к возникновению противоречия между требованиями, предъявляемыми к уровню подготовленности судей, и их реальными возможностями эффективно осуществлять данный вид деятельности. По мнению

авторов [1, 2, 4], основной причиной возникновения данного противоречия является устаревшая система подготовки спортивных судей по волейболу, которая на протяжении последних пятидесяти лет остается практически неизменной. Работа Всероссийской Федерации Волейбола, а так же проведение соревнований полностью зависят от регламента ВФВ. Вот некоторые важные пункты, которые надо учитывать при анализе деятельности ВФВ [3]:

2.1 Общее руководство подготовкой и проведением чемпионата России и Кубка России осуществляет ВФВ.

2.2 Непосредственное проведение соревнований, в т.ч. и по пляжному волейболу, возлагается на Директорат всероссийских соревнований.

2.3 оревнования проводятся по действующим правилам.

2.3.1 Система, предусматривающая двухгодичный цикл, и сроки проведения соревнований устанавливаются Исполкомом ВФВ не менее чем за три месяца до начала чемпионата России и за два месяца - Кубка России.

2.3.2 Исключительное право отмены (переноса) матчей, в случае чрезвычайных обстоятельств, принадлежит Исполкому ВФВ.

2.3.3 Перенос тура (матча) по просьбе отдельной команды (команд) вправе решать Директорат, но только при условии согласия участвующих команд.

2.4 Ответственность за подготовку мест соревнований, организацию приема, размещения, питания, автотранспорта, обратную отправку иногородних участников, инспекторов и судей, обеспечение медицинского обслуживания (врач) на игровой арене и среди зрителей в дни соревнований и культурные мероприятия несут принимающие клубы и территориальные федерации по месту проведения соревнований.

2.5 Чемпионаты России, Кубки России проводятся ВФВ во взаимодействии с территориальными органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

2.6 Рекомендации по порядку проведения технического совещания, церемоний открытия и закрытия соревнований, содержанию программ соревнований.

2.7 Отчетную документацию о проведении соревнований (по установленной форме) должны представлять в ВФВ инспекторы и главные судьи тура в течение 3-х дней после его окончания.

2.7.1 При разъездном календаре ответственность за представление отчетной документации и своевременное сообщение в ВФВ результатов матчей несет принимающий клуб.

9.1 Все игры чемпионата России и Кубка России проводятся на площадках крытых спортивных сооружений, утвержденных ВФВ, при условии наличия акта технической готовности данного спортивного сооружения, соответствующего требованиям «Положения о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности, а также эвакуации и оповещения участников и зрителей при проведении массовых мероприятий».

9.2 Спортсооружения, где проводятся соревнования суперлиги и высшей лиги «А», принимаются представителем ВФВ не позднее, чем за 20 дней до начала соревнований (расходы по инспектированию за счет клуба-хозяина). Спортсооружения, где проводятся соревнования высшей лиги «Б» и первой лиги,

принимаются территориальными федерациями. Акт приемки представляется главному судье перед началом соревнований.

9.3 Клуб-хозяин заключает договор с дирекцией спортсооружения на проведение соревнований. Условия оплаты аренды спортсооружения оговариваются ежегодно.

9.3.1 Договор должен предусматривать обязанность дирекции спортсооружения предоставлять: а) спортивную арену за день до начала соревнований каждой команде для тренировки в течение 1,5 ч.; если накануне не была обеспечена тренировка на игровой арене, то в день игры в течение 1,5 ч., при этом тренировка должна закончиться за 5 ч. до начала матча; б) не менее чем за 5 часов до начала матча тренировочный зал или спортивную арену для ежедневных (не менее 45 минут для каждой команды) утренних тренировок; в) время проезда от гостиницы до игрового зала не должно превышать 45 минут; г) при туровой системе первой в каждой паре тренируется команда, стоящая в расписании первой.

9.4 На спортсооружении, где проводятся соревнования, должны быть необходимый инвентарь и оборудование. 9.5 При разъездном календаре перед началом матча чемпионата России среди команд суперлиги после представления команд и до представления судей исполняется только Государственный гимн Российской Федерации (рекомендуется сокращенный вариант).

9.6 Дирекция спортсооружения и клуб-хозяин обязаны исключить присутствие в судейской комнате посторонних лиц. Кроме судей, обслуживающих матч, в нее разрешается входить главному судье, инспектору, представителям ВФВ и лицам, приглашенным главным судьей или инспектором.

9.7 Реклама

9.7.1 Размеры щитов для рекламных полотен -3,4х 1,0м.

9.7.2 На матчах чемпионата России, которые транслируются по телевидению, принимающий клуб (служба спортсооружений) обязан разместить щитовую рекламу согласно схеме расположения, утвержденной Исполкомом ВФВ.

9.7.3 Световая реклама не должна быть помехой в проведении матча.

9.7.4 Пользование звуковой рекламой оговаривается на техническом совещании.

9.7.5 При наличии генерального спонсора чемпионата России и спонсоров ВФВ размещение их рекламы обязательно. Рекламные полотна и схему размещения щитов для них представляет ВФВ.

9.7.6. Принимающий клуб обязан разместить один щит 3.4 х 1.0. м. с рекламой спонсора клуба гостей.

9.8. Во время проведения матча: - использование видеоэкранов, видеотабло и иных видеоносителей не должно мешать нормальному проведению матча; - использование центральной радиотрансляционной системы шоуменами не должно мешать работе судьи-информатора. Сценарий участия различных музыкальных групп в игровом зале должен быть согласован с инспектором ВФВ.

11.1 Для оплаты организационных расходов по проведению чемпионатов России и Кубков России, командированию тренеров сборных команд,

наградному фонду, связи, полиграфическим работам, изданию методической литературы, обучению тренеров и судей, команды вносят заявочный взнос на расчетный счет ВФВ.

11.1.1 Размеры заявочных взносов и сроки их перечисления определяются решениями Исполкома ВФВ.

11.2 При проведении чемпионата России среди команд суперлиги, высших и первой лиг клуб-хозяин несет расходы по оплате: приезжих судей, инспекторов, местной судейской бригады, обеспечению их технической документацией и канцелярскими принадлежностями, врача соревнований, обслуживающего персонала, транспорта для команд и судей, аренды спортзала, проживания судей, инспекторов, рекламы соревнований.

11.3 При проведении туров Кубка России, переходных и отборочных турниров ВФВ производит расчет и устанавливает сумму расходов на данный турнир, которая должна равномерно делиться между участвующими командами.

11.3.1 Сумма взноса каждой командой перечисляется организатору турнира. В сумму по проведению переходных турниров входят: оплата проезда, размещения, суточных и судейства соревнований приезжих судей и инспекторов; оплата работы местной судейской коллегии, секретарей и обеспечение их документацией; оплата аренды спортзала, транспорта, работы обслуживающего персонала, врача.

11.4 На чемпионате России, Кубке России (туры, переходные, отборочные турниры) командирующие организации несут расходы:

11.4.1 По командированию команд (проезд, суточные в пути и другие расходы).

11.4.2 По питанию, размещению на месте проведения соревнований.

11.4.3 По оплате брони за гостиницу, на приобретение обратных билетов (телеграфная заявка на бронирование должна направляться в адрес проводящей организации в установленные для бронирования билетов сроки).

11.5 Количественный состав команд на соревнованиях - 17 человек (в командах суперлиги 18 человек), в т.ч.: 12 спортсменов, 2 тренера, врач, массажист, начальник команды (в командах суперлиги - статистик). По решению командирующей организации клубу (команде) разрешается увеличивать состав тренерского, медицинского и технического персонала.

12.1. Проведение каждого тура возлагается на судейскую коллегию в составе:

- инспектор,
- главный судья,
- главный секретарь,
- зам. главного судьи (при участии в туре не менее 6 команд).

При разъездном календаре обязанности главного судьи возлагаются на инспектора.

12.1.1. Судейская бригада на каждый матч (при любой системе проведения соревнований) состоит из следующих официальных лиц:

- первый и второй судьи,
- секретарь и секретарь-либеро (согласно Положению),
- судьи на линиях

12.2. К проведению соревнований в качестве инспектора допускаются

лица, рекомендованные Директоратом, утвержденные на данный сезон Исполкомом ВФВ и имеющие действующую лицензию. К проведению соревнований в качестве главного судьи, первого и второго судьи матчей допускаются лица, рекомендованные ВКС, прошедшие предсезонный семинар, утвержденные на данный сезон Исполкомом ВФВ и имеющие действующую лицензию. Оформление лицензий производится на основании утвержденных Исполкомом ВФВ (инспектора, главные, 1-2 судьи) и ВКС (секретари и судьи на линии) списков. Оплата за оформление лицензий производится самими судьями и инспекторами в соответствии с нормами установленными Президиумом ВФВ.

12.3 Инспектор матча и главный судья обязаны обеспечить проведение соревнований в соответствии с инструкцией ВФВ.

12.4 Назначенные инспектор, главный судья, первый и второй судьи обязаны подтвердить возможность выезда на соревнования в ВФВ.

12.4.1 Иногородние судьи должны не менее чем за 10 дней до начала тура сообщить принимающему клубу о своем прибытии на соревнования и о бронировании обратных билетов с указанием даты и вида транспорта.

12.4.2 Назначенные судьи обязаны прибыть в город, в котором проводятся соревнования, за один день до начала игр.

12.5 В случае неприезда на тур нейтральных судей к судейству тура в качестве первого и второго судей могут привлекаться судьи местной коллегии, в первую очередь из числа утвержденных.

12.6 Проезд судей в пределах 24-х часового железнодорожного проезда оплачивается только по тарифу железнодорожного транспорта (купейный вагон), автобусного транспорта.

12.6.1 Инспектору, главному судье, судьям международной категории, первым и вторым судьям суперлиги разрешается оплата проезда в спальном вагоне, самолете.

12.7. Перед матчами чемпионата и Кубка России может проводиться алкотест судей. Порядок и условия прохождения алкотеста, а также его последствия определяются ВФВ.

Всю работу ВФВ по подготовке и проведению соревнований можно оформить в виде комплекса логически последовательных действий, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Этапы подготовки и проведения соревнований по волейболу, проводимых ВФВ

№ п/п	Наименование этапа	Ответственные
1	Утверждение календарного плана	ВФВ
2	Формирование оргкомитета по проведению чемпионата	ВФВ
3	Разработка и утверждение положения о соревновании	ВФВ
4	Разработка и утверждение сметы на проведение чемпионата	ВФВ
5	Формирование главной судейской коллегии	ВФВ

Продолжение табл. 1

6	Маркетинг и реклама чемпионата	ВФВ
7	Выбор и подготовка спортивного сооружения (заключение договора аренды, инспектирование, дополнительное оснащение техническими средствами и т.д.)	ВФВ, главная судейская коллегия
8	Медицинское обеспечение	Принимающая сторона
9	Организация сбора и обработка заявок на участие в чемпионате	Главная судейская коллегия
10	Жеребьевка участников	Главная судейская коллегия
11	Формирование службы безопасности	Принимающая сторона
12	Торжественное открытие соревнования	ВФВ, Главная судейская коллегия
13	Проведение соревнования в соответствии с утвержденными программой и правилами	Главная судейская коллегия
14	Награждение победителей	ВФВ, Главная судейская коллегия
15	Торжественное закрытие чемпионата	ВФВ, Главная судейская коллегия
16	Подготовка отчета судейской коллегией и представление его организации, проводящей соревнование	Главная судейская коллегия

Для качественного проведения соревнований необходимо составить смету, которая поможет учесть расходы по проведению соревнований.

При проведении туров I Лиги Чемпионата России – Чемпионата ЦФО по волейболу среди мужских и женских команд соревнования проходят в 3 дня и по 2 и более игр в день. У главного секретаря, главного судьи и судьи-инспектора, оплата производится за день, а у 1-2 судьи, судей на линии, судьи-секретаря, а так же технического персонала, которые обслуживают матч, оплата производится за игру. Оплата производится всем присутствующим судьям. Для наглядного примера возьмем трехдневный тур, который проходил в Орле, расписание которого в приложении 4 .

Аренда спортзала производится почасовая. Так для проведения 1 дня соревнований, 2 игр, потребуется 6 часов (1 час – 600 руб.).

Проезд иногородних судей оплачивается принимающей стороной в зависимости от вида транспорта и расстояния.

Первый и второй судьи из Воронежа.

- вид транспорта – поезд.
- цена билета – 1058 руб.

Так как надо оплатить дорогу судей в 2 стороны, стоимость билетов будет 2116 руб., а так как 2 судьи, то стоимость билетов будет равна 4232 руб.

Главный судья из Тулы.

- вид транспорта – автомобиль
- расстояние 200 км с учетом всех подъездов.

- расход топлива варьируется в пределах 9 л на 100 км
- 1л АИ-92 бензина в настоящее время стоит 31,50 руб.

Итого, оплата за проезд главному судье будет обходиться в:

18 л х 31.50 руб. = 567руб.

567 руб. – это оплата в одну сторону. В две стороны – 1134 руб.

Итого оплата судей за проезд получается:

4232+1134=5366

Приезжие судьи проживают в гостинице «Салют» в 3-х местном номере, цена которого составляет 3 тыс. рублей за сутки. Т.к. они приезжают за день до соревнований, оплата производится за 4 дня. Итого: 12 тыс. рублей.

К прочим услугам относятся: суточные за все дни командировки (оплата производится со дня выезда судей на тур), питание, проведение технического совещания, проведение судейского семинара, заполнение документации. Все расходы представлены в таблице 2.

Таблица 2

Смета расходов на проведение трех-дневного тура I Лиги Чемпионата России – Чемпионата ЦФО по волейболу среди мужских и женских команд

Статья расходов	Оплата за 1 день	Оплата за 3 дня	Количество человек	Сумма (руб)
Персонал				
Судья-инспектор	2200	6600	1	6600
Главный судья	2200	6600	1	6600
Главный секретарь	1100	3300	1	3300
Первый-второй судья	2000	6000	2	12000
Судьи на линии	1000	3000	2	6000
Судья-секретарь	1000	3000	1	3000
Судья-оператор	1000	3000	1	3000
Судья-информатор	1000	3000	1	3000
Подавальщики мячей, протирщики пола	240	720	8	5760
Мед. персонал	500	1500	1	1500
Суточные за командировку	800		3	9600
Аренда спортсооружения	3600	10800		10800
Проезд судей				5366

Продолжение табл. 2

Статья расходов	Оплата за 1 день	Оплата за 3 дня	Количество человек	Сумма (руб)
Проживание	3000			12000
Питание	500	1500	3	4500
Канцелярские принадлежности				500
Итого:				93026

На семинарах для судей необходимо научить правильному составлению сметы расходов, организовывая практические занятия по этому разделу. Это

позволит более качественно подготовить судейский состав к предстоящим соревнованиям.

Литература

1. Амалин М. А. Методика оценки соревновательной деятельности в волейболе : методические рекомендации. М. : ВНИИФК, 2011. 4 с.

2. Курдюков А. Б. Факторы, определяющие качество профессиональной подготовленности судей по волейболу / Сборник тезисов XXX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Юга России. Краснодар, 2014. С. 16-17.

3. Официальные волейбольные правила 2015-2016. ФИВБ, 2015г. 86 с.

4. Соломченко М. А., Изотов П. В. Содержание и организация начальной подготовки судей по волейболу в Орловской области // Успехи современной науки. 2017. № 8. Том 2. С. 44-49.

References

1. Amalin M. A. Metodika otsenki sorevnovatel'noj deyatel'nosti v volejbole [Methodology of assessment of competitive activity in volleyball]. Moscow, VNIIFK Publ., 2011, 24 p.

2. Kurdyukov A. B. [Factors determining the quality of professional training of judges in volleyball]. Sbornik tezisov XXX nauchnoj konferentsii studentov i molodykh uchenykh vuzov YUga Rossii [SB. abstracts of the XXX scientific. Conf. students and young scientists of universities in Southern Russia]. Krasnodar, 2014, pp.16-17. (In Russia).

3. Official volleyball rules 2015-2016. FIVB, 2015, 86 p.

4. Solomchenko M. A., Izotov P. V. [The Content and organization of initial training of judges in volleyball in the Orel region]. // Successes of modern science, 2017, no. 8, volume 2, pp.44-49.

УДК 796.022

СТОЛ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ С ДАТЧИКАМИ

TABLE FOR EMPLOYMENT BY ARMSPORT WITH SENSORS

Казаков Михаил Константинович
доктор технических наук, профессор
кафедра «Общеобразовательные дисциплины»
Гжельский государственный университет
пос. Электроизолятор, Московская область, Россия
Kazakov Mikhail Konstantinovich
doctor of technical sciences, professor
department "General educational disciplines"
Gzhel state University
pos. Elektroizolyator, Moscow region, Russia

Промзелёва Татьяна Александровна
старший преподаватель
кафедра «Общеобразовательные дисциплины»
Гжельский государственный университет
пос. Электроизолятор, Московская область, Россия
Promzelyova Tatiana Alexandrovna
senior lecturer
department "General educational disciplines"
Gzhel state University
pos. Elektroizolyator, Moscow region, Russia

Аннотация*. Устройство относится к области физкультуры и спорта, в частности, к устройствам для проведения тренировок и соревнований по армспорту. Задачей, на решение которой направлено предлагаемое решение, является обеспечение автоматической фиксации нарушений правил в виде отрыва и срыва локтя от подлокотника, а также автоматической фиксации победы одного из соперников, что поможет судье повысить объективность решения при объявлении результата поединка.*

Abstract*. The device belongs to the field of physical culture and sports, n particular, to devices for training and competition in armsport. The task for solving the proposed solution is to ensure automatic fixation of violations of rules in the form of detachment and disruption of the elbow from the armrest, as well as automatic fixation of the victory of one of the rivals, which will help the judge to increase the objectivity of the decision when announcing the result of the match.*

Ключевые слова*: армспорт, стол для армспорта, нарушение правил, датчик.*
Keywords*: armssport, table for the arm sport, violation of rules, sensor.*

Тренировки и соревнования по армспорту проводятся с использованием специального стола [1, с.114], который содержит собственно стол, подлокотник, подушки и два упора (рис.1).

Рис.1. Стол для армспорта

Армспорт - это динамичный видом спорта, поэтому нередко происходят типичные нарушения правил: отрыв локтя от подлокотника и срыв локтя с него. Нарушающий правила атлет при этом находится в более выгодном положении, поскольку это приводит к уменьшению эффективного плеча приложения силы для соперника с уменьшением момента силы.

Кроме этого, вызывает трудность фиксация момента, когда происходит касание валика рукой одного из соперников. Особенно это связано со случаем, когда необходимо завершить поединок в случае пересечения предплечьем или кистью условной горизонтальной плоскости между верхними краями валиков (при этом нет физического касания валика).

С целью устранения указанных трудностей соблюдения правил и индикации победы предлагается техническое решение (рис.2,3 и 4), обеспечивающее автоматическую индикацию нарушений правил (отрыв и срыв локтя с подлокотника), а также автоматическую индикацию победы одного из соперников [2]. Все это позволит повысить достоверность окончательного решения арбитра.

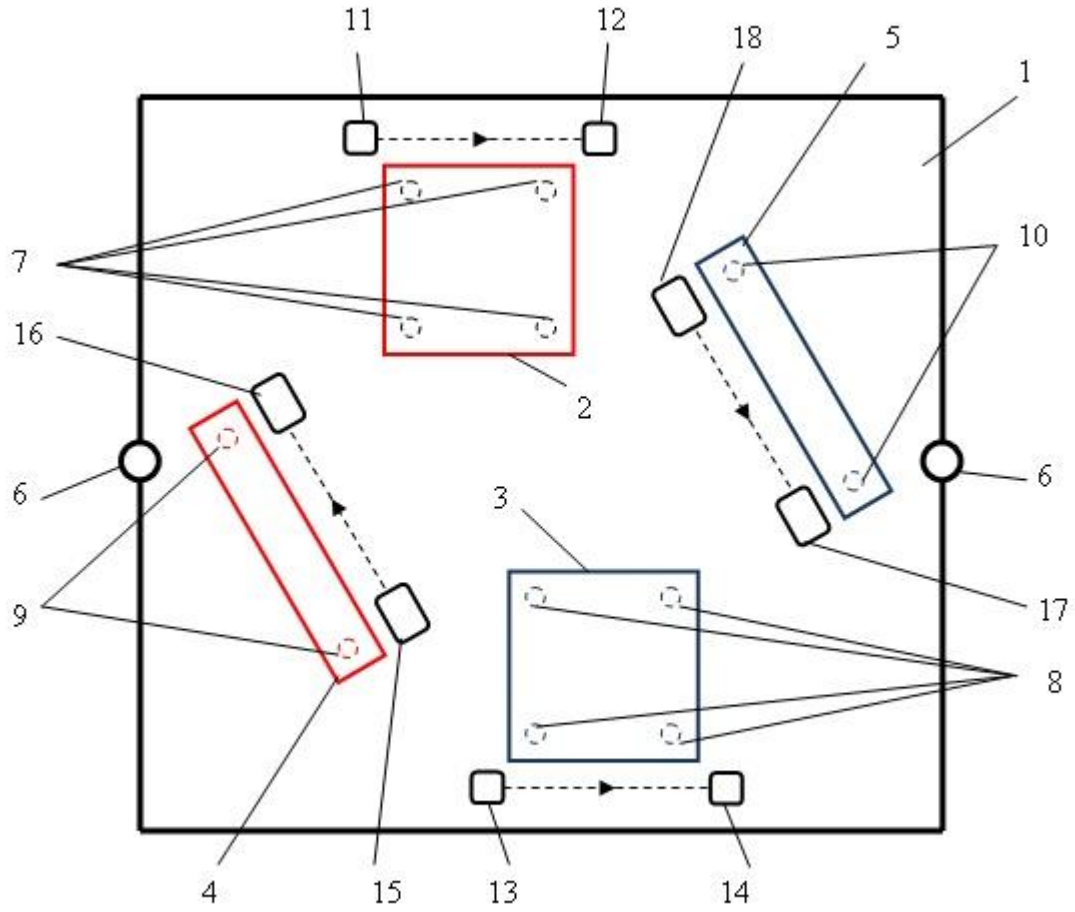


Рис.2. Расположение датчиков на столе

Когда проходит соревнование условно «первый» и «второй» соперники стараются приблизить руку соперника, соответственно, к валикам 5 или 4 (см. рис.2). Фиксация арбитром возможного отрыва локтя является непростой задачей, так как весьма нелегко понять есть ли давление локтем на подлокотник. Это давление оценивается блоками из четырёх кнопок 7 или 8 (рис.2). Они находятся между подлокотниками и столом. При этом разомкнутое состояние всех контактов блока 7 или 8 приводит к индикации нарушения правил с помощью блока 19 (рис.3): загорается лампа 21 («первый» атлет нарушил) или 22 («второй» атлет нарушил).

Замкнутое состояние даже одного контакта говорит о том, что локоть находится на подлокотнике и оказывает на него некоторое давление.

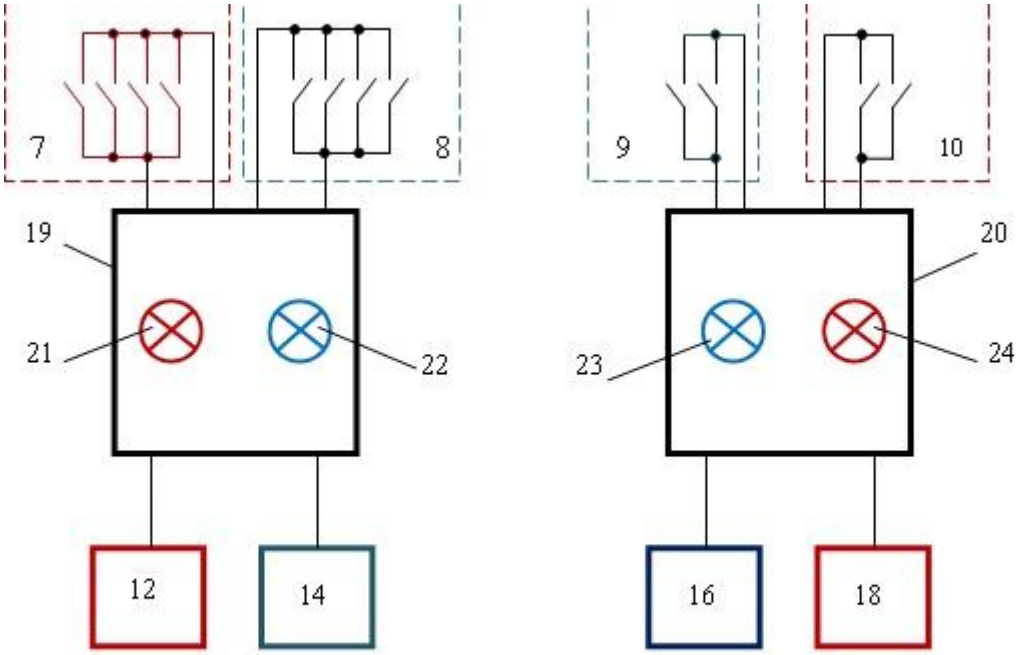


Рис.3. Модули индикации

Как отмечалось, ещё одним нарушением правил является соскальзывание локтя с подлокотника. Для индикации этого применяются оптические сенсоры, которые содержат излучатели 11 и 13 и приемники 12 и 14 (рис.2). При таком нарушении распространение луча прерывается, приёмник это «видит», информация далее передаётся в модуль индикации нарушения правил 19. Это является причиной загорания либо лампы 21 (нарушил «первый» соперник), либо - 22 (правила нарушил «второй» соперник) (рис.3).

Если один из соперников прижал руку оппонента к валику, то ему присуждается победа. С целью индикации такого результата в устройство включены кнопки 9 и 10. Они расположены между валиком (4, либо 5) и столешницей 1 (рис.2). Их контакты соединены параллельно и при их замыкании блок 20 фиксирует победу одного из спортсменов с помощью загорания лампы 23 (победил «первый» спортсмен) или 24 (победил «второй» спортсмен) (рис.3).

Когда рука лишь пересекает горизонтальную плоскость между верхними краями валиков (не касаясь их), то это особенно трудно фиксировать судье. Для индикации этого в устройство введены оптические датчики (излучатели 15 и 17, приемники 16 и 18, см. рис.2), причём луч находится в указанной плоскости. Когда рука проигрывающего соперника пересекает эту плоскость, то луч от источника не проходит в приёмник, а поскольку последний соединён с блоком индикации результата 20, то это приводит к свечению или лампы 23 (победил «первый» спортсмен) или 24 (победил «второй» спортсмен) (рис.3).

Таким образом, вышеприведённое техническое решение способно обеспечить автоматическую индикацию нарушения правил, а также – индикацию победы одного из соперников, что поможет судье принять более правильное решение при объявлении результата поединка.

В настоящее время изготовлен опытный образец такого устройства, которое проходит апробацию.

Литература

1. Рахматов А. Армспорт. // Наука и жизнь. 1999. №5.
2. Казаков М. К., Соломахин О. Б. Патент № 138224 на полезную модель РФ. Стол для армспорта // Бюллетень. 2014. №7.

References

1. Rahmatov A. Armsport [Armsport]. Nauka i zhizn' - Science and life, 1999, no. 5.
2. Kazakov M. K., Solomahin O. B. Patent № 138224 na poleznuyu model' RF. Stol dlya armsporta [Patent № 138224 for the utility model of the Russian Federation. Table for armussport]. Byulleten' - Bulletin. 2014. №7.

УДК 796.011.3+378

ГИРЕВОЙ СПОРТ-СПОРТ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

WEIGHTLIFTING - SPORT FOR YOUNG PEOPLE

Парфенов Александр Сергеевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Parfenov Alexander Sergeevich
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of applied physical culture
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Мышкин Александр Иванович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Myshkin Alexander Ivanovich
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of applied physical culture
Orel State University named after IS Turgenev
Orel, Russia

Старовойтов Юрий Николаевич
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Starovoitov Yuri Nikolaevich
senior Lecturer
department of applied physical culture
Orel State University named after IS Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Одним из эффективных средств реабилитации и социальной адаптации учащихся и студентов с ограниченными физическими возможностями являются занятия плаванием. Для этой группы молодежи плавание выступает как фактор улучшения самочувствия и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, удовлетворение потребности в общении и расширении дружественных связей.*

Abstract. *One of effective remedies of rehabilitation and social adaptation of pupils and students with limited physical capacities are occupations by swimming. For this group of youth swimming acts as a factor of improvement of health and strengthening of health, increase of level of physical fitness, satisfaction of need for*

communication and expansion of friendly communications.

***Ключевые слова**: реабилитация, спорт, плавание, студент, метод, здоровье, движение*

***Keywords**: rehabilitation, sport, swimming, student, method, health, movement*

Спортивно-массовая работа среди сельской молодежи должна ориентироваться на индивидуальные виды спорта. Это связано с тем, что молодежи в сельской местности мало и для командных видов спорта сложно найти достаточное количество людей. Кроме того, командные виды спорта требуют больших финансовых затрат на экипировку, аренду спортивных сооружений, поездки на соревнования. Вопросы же финансирования спортивно-массовой работы стоят очень остро не только на селе, но и в городе. В сельской местности основными предприятиями были колхозы и совхозы, которые в данный момент или прекратили свое существование или с трудом сводят концы с концами. Поэтому финансовой поддержки от сельских предприятий ждать не приходится, а у сельских администраций на спортивно-массовую работу средств тоже нет. Индивидуальные виды спорта можно развивать на селе тоже не все, а те, которые не требуют дорогостоящей экипировки, инвентаря и оборудования. В этой связи следует заострить внимание специалистов по физической культуре и спорту на гиревом спорте, который, на наш взгляд, один из самых приемлемых видов спорта для сельских жителей. Он не требует дорогостоящих спортсооружений, оборудования, инвентаря, экипировки для занимающихся. Им могут заниматься мужчины и женщины с детства и до преклонного возраста без ущерба для здоровья.

Зал для занятий гиревым спортом зал может быть площадью не более 50 кв. м и с минимальным оборудованием. Достаточно иметь гантели весом от 2 до 10 кг и гири от 8 до 36 кг, которые могут служить десятки лет В продаже есть гантели и гири разного веса кроме гирь весом 36 кг. Такую гирю можно сделать из разборной, заменив чугунную середину на свинцовую. Целесообразно в зале иметь простейшую штангу, станок для жима лежа гимнастическую стенку. Это оборудование можно изготовить из подручного материала.

Гиревой спорт относится к видам спорта с преимущественным проявлением скоростно-силовой выносливости, поэтому требуется предварительное развитие скоростных, силовых качеств и выносливости. Следовательно, заниматься элементами гиревого спорта можно уже с младшего школьного возраста.

На этапе предварительной подготовки, который должен продолжаться не менее двух лет, следует развивать быстроту через подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам. Скоростно-силовые тренируют качества через прыжковую работу без отягощений, толчки гантелей и гирь с отягощениями не более 30% индивидуального максимума. Соотношение общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки в начале этапа должно быть, как 95% к 5%, а к концу его как 80% к 20%. Количество тренировок в неделю планируется не более трех с интервалом отдыха между ними не менее 24 часов.

На этапе начальной специализации продолжается работа по совершенствованию скоростно-силовых способностей. Однако характер работы должен меняться. Целесообразно увеличивать величину отягощения при

тренировке толчка до 60% индивидуального максимума и с обязательным соблюдением всех деталей техники толика. Необходимо приступать к работе над техникой рывка, но с гирями малого веса. Параллельно следует приступать к развитию силовых способностей, выполняя упражнения силового характера с отягощениями не более 60% индивидуального максимума при медленных движениях и с большим количеством повторений в одном подходе. На этом этапе можно уже участвовать в соревнованиях, но с гирями не максимального веса. Соотношение ОФП и СФП должно быть к концу этого этапа как 60% и 40%. Количество тренировок в неделю не более четырех в последовательности - 2 дня тренировок, день отдыха, еще 2 дня тренировок, 2 дня отдыха

На этапе углубленной тренировки много времени уделяется работе по развитию специальной выносливости. Планируются тренировки по развитию специальной толчковой и рывковой выносливости, но с гирями не предельных весов. Так у юношей при толчке вес двух гирь должен быть не более 64 кг, а при рывке одной гири - 32 кг. У девушек основной рабочий вес гири при рывке должен быть не более 16 кг. Основной акцент в тренировочном процессе надо делать на продолжительность работы, как в толчке, так и в рывке, доводя ее до 10 -12 мин за один подход. К концу этапа можно применять гири весом 36 кг у юношей и 20 кг у девушек для укрепления суставно-связочного аппарата при толчке или жиме по одной гире. Соотношение ОФП и СФП к концу этапа должно быть, как 40% к 60%. Количество тренировок в неделю планируется для девушек -4, для юношей - 5 в последовательности - 2 дня тренировок, день отдыха, 3 дня тренировок, день отдыха

На этапе спортивного совершенствования основная тренировочная работа осуществляется с гирями весом 32 кг у мужчин и 16 кг у женщин. Для укрепления суставно-связочного аппарата и прироста силы можно использовать гири весом 36 кг и более у мужчин и 24 кг у женщин. Соотношение ОФП и СФП в начале этапа должно быть, как 30% к 70%, а к концу его как 10% к 90%. Тренировки планируются по четырехдневному микроциклу - 3 дня тренировок, день отдыха

Для примера приводим план тренировок по гиревому спорту для девушек на этапе углубленной тренировки.

Первый день - развитие силовых и скоростно-силовых качеств через жим и толчок гири, нагрузка поддерживающая.

Разминка 20 мин с акцентом на толчок: 1) бег или прыжки со скакалкой - 5 мин, рывки руками, сгибания, вращения их в суставах, наклоны и ^вращения туловища, прогибы без отягощений (каждое упражнение выполнять не менее 16 раз); 2) жим и толчок гантелей, затем гири по 6-8 раз на каждую руку, 2-3 подхода.

Основная часть: 1) жим или толчок гири 12 или 16 кг с удержанием ее вверху не менее 5 сек, 3-4 подхода до отказа, интервал отдыха не менее 5 мин; 2) махи гирей 12 или 16 кг до уровня глаз, меняя руку через 1-2 мин, три подхода до отказа. Отдых между подходами не более 5 мин. Вес гирь зависит от уровня подготовленности и самочувствия на данной тренировке. Упражнения на растягивание и расслабление.

Второй день - развитие специальных скоростно-силовых качеств через рывок, нагрузка развивающая.

Разминка 20 мин с акцентом на рывок: 1) бег или прыжки со скакалкой -

5 мин, рывки руками, сгибания, вращения их в суставах, наклоны и вращения туловища, прогибы; 2) жим гантелей и заведение их за голову с одновременным сгибанием и разгибанием в локтевых суставах по 6-8 раз на каждую руку. Это упражнение способствует развитию подвижности в плечевых и локтевых суставах, что необходимо для рывка; 3) махи гирей, а затем ее рывки по 6-8 раз каждое упражнение и на каждую руку - не менее 2- х подходов.

Основная часть: 1) рывок гири 12 или 16 кг - 1-й подход 80% от запланированного индивидуального максимума, 2-й - 60%, 3-й - 40%, . Отдых между подходами не более 5 мин (до восстановления дыхания); 2) выпрыгивание вверх, наклоны со штангой весом 30-50% от собственной массы тела, упражнения на пресс. 3 подхода до отказа на каждый вид упражнений с отдыхом не более 3 мин после каждой серии. Упражнения на растягивание и расслабление.

Третий день — отдых

Четвертый день - развитие специальной выносливости через рывок, нагрузка поддерживающая.

Разминка 20 мин с акцентом на рывок.

Основная часть: 1) рывок гири 12 или 16 кг по 0,5-1 мин каждой рукой в оптимальном темпе, через 1 мин отдыха. Всего 6-12 подходов. Количество подходов, подъемов в 1 мин зависит от уровня подготовленности и самочувствия на данном занятии. 2) выпрыгивания вверх из упора присев, скручивание туловища в положении сидя на стуле с палкой на плечах, упражнения на пресс, прогибы в пояснице в положении лежа на животе -3 подхода до отказа на каждый вид упражнений с отдыхом 3 мин после каждой серии. Упражнения на растягивание и расслабление.

Пятый день - совершенствование общефизической подготовки, нагрузка развивающая.

Разминка только общая.

Основная часть: 1) кросс по пересеченной местности или спортивные игры до 60 мин в зависимости от уровня подготовленности; 2) удержание гири весом 16 или 20 кг в руке максимально возможное время с махами не более 6 раз в минуту или вис на перекладине - 3 подхода. Эти упражнения способствуют укреплению кисти руки, которая у большинства девушек слабая. Упражнения на растягивание и расслабление.

Нагрузка изменяется по 3-х недельной волне: 1 неделя 100% индивидуального максимума по всем видам упражнений, 2 - 110%, 3 - 80%, 4 - 110%, 5 - 120%, 6 - 90%, 7 - 120%, 8 - 130%, 9 - 100% и т. д Первоначальный объем и интенсивность нагрузки (100%) определяется тестированием по всем планируемым средствам тренировки.

Литература

1. Андриенко Е. В. Педагогический профессионализм. Новосибирск : 2011. 188 с.

2. Артамонова Е. И. Компетентностная модель подготовки педагога // Педагогический профессионализм в современном образовании. Новосибирск, 2011. С. 8.

3. Беляева В. А. Вопросы высшего педагогического образования в современной России // Вестник православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Изд-во: Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет (Москва). №33 (2). С. 18-24.

4. Гребенкина Л. К. Формирование профессионализма учителя в системе непрерывного педагогического образования : монография. Рязань, РГПУ, 2000. С. 111-112.

5. Матвеева Т. А. Понятийный аппарат компетентностного подхода в профессиональном образовании // Понятийный аппарат педагогики и образования : сборник научных трудов. Вып. 5. М. : Гуманитар. Изд. центр ВЛАДОС, 2007. 592 с.

References

1. Evseeva S. P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kul'tury : uchebnik. - V 2 t. - T. 1. Vvedenie v spetsial'nost'. Istoriya i obshchaya kharakteristika adaptivnoy fizicheskoy kul'tury [Theory and organization of adaptive physical culture: textbook. - In 2 t. - T. 1. Introduction to specialty. History and general characteristic of adaptive physical culture]. Moscow, Sovetskiy sport Publ., 2003, 448 p.

2. Mosunov D. F. Problemy gidropedagogiki [Hydropedagogics problems]. Sport i zdorov'e natsii : prilozhenie k zhurnalu «Admiralteystvo» - Sport and health of the nation: annex to the Admiralteystvo magazine. St. Petersburg, 2001, no. 1, pp. 23-26.

3. Ponimasov O. E. [Individual-based transformation of movements in the conditions of mass training in applied swimming]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the university of P.F. Lesgaft, 2013, no. 8 (102), pp. 128-131.

4. Turevskiy I. M. Psikhomotornaya podgotovlennost' cheloveka:struktura, ontogenez, praktika [Psychomotor readiness of a cheloveka:struktur, ontogenesis, practice]. Tula, Toole. state. pedun-that of L.N. Tolstoy Publ., 2012, pp.14-22.

5. Shcherbakova A. M. (ed. by) Aktual'nye problemy psikhologicheskoy reabilitatsii lits s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya [Current problems of psychological rehabilitation of persons with limited opportunities of health]. Moscow, Moscow city psychology and pedagogical university Publ., 2011, 713 p.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

IMPROVEMENT OF PROFESSIONALLY IMPORTANT MOTOR QUALITIES OF STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING

Подрезов Игорь Николаевич
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Podrezov Igor Nikolayevich
undergraduate
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

***Аннотация**. В данной работе большое внимание уделяется исследованию профессионально-значимых двигательных качеств слушателей образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки. В исследовании рекомендуется проводить индивидуальные консультации для самосовершенствования и самоподготовки слушателей. После таких дополнительных занятий и подготовки индивидуального плана для каждого слушателя образовательной организации МВД России отводится время для совершенствования своей профессиональной подготовки.*

***Abstract**. In this work, much attention is paid to the study of professionally significant motor qualities of students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia in the process of physical training. In research it is recommended to carry out individual consultations for self-improvement and self-training of listeners. After such additional trainings and preparation of the individual plan for each student of the educational organization of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation time for improvement of the professional training is given.*

***Ключевые слова**: двигательные качества, профессионально-значимые, физическая подготовка, слушатели, мвд России.*

***Keywords**: motor qualities, professionally significant, physical training, listeners, the Ministry of internal Affairs of Russia.*

Актуальность темы данного исследования обусловлена возросшей сложностью задач, решаемых органами внутренних дел (ОВД) на современном этапе развития Российской государственности, а также возросшими нагрузками на сотрудников, что требует пристального внимания к совершенствованию их физической подготовки [1, 2, 3]. Одной из главных задач образовательных организаций МВД России является систематическое пополнение правоохранительных органов специалистами, способными и готовыми эффективно противостоять любым видам правонарушений, проявлять лучшие

гражданские, профессиональные и физические качества в повседневных и чрезвычайных условиях. Поэтому и нормативные документы МВД России нацеливают образовательные организации на всестороннее улучшение качества физической подготовки слушателей обучающихся по основным программам профессиональной подготовки, на укрепление связи теории с практикой органов внутренних дел [1, 2, 3].

Одно из приоритетных направлений совершенствования системы профессионального образования - максимальное приближение содержания обучения к специфике задач, выполняемых сотрудниками органов внутренних дел. В настоящее время, обучающиеся по основным программам профессиональной подготовки в образовательных организациях МВД России, имеют недостаточный уровень физической подготовленности, который им необходим для успешного выполнения служебных задач. Перед нами стоит задача, в сжатые сроки (4-6 месяцев), столько длится процесс обучения по данному направлению, вывести обучающихся на достаточный уровень физической подготовленности необходимый им в дальнейшей оперативно-служебной деятельности.

Целью данного исследования является разработка методики форсированного развития профессионально-двигательных качеств в процессе физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по основным программам профессиональной подготовки слушателей, необходимых для выполнения своих служебных обязанностей, в частности, в ситуациях применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Профессионально-значимые качества [5] относятся к сотрудникам, которые им необходимы при выполнении служебных обязанностей, задержание, пресечение каких - либо противоправных действий, поэтому их часто называют профессионально-двигательные.

Для анализа подготовки слушателей мы применяли ряд тестов отобранных на основе требований нормативно-правовых актов, регламентирующих физическую подготовку образовательных организаций МВД России и анализа литературных источников [1, 2, 3, 5].

Комплекс тестов включал в себя:

1. Тесты для определения функционального состояния курсантов и слушателей:

1.1 антропометрия;

1.2 пульсометрия;

1.3 определение общей работоспособности курсантов (Гарвардский стептест).

2. Тест для определения развития основных физических качеств:

2.1 челночный бег 10х10м (сек);

2.2 подтягивание на высокой перекладине (кол-во исполнений);

2.3 бег на 100 м (сек);

2.4 бег на 1000 м (мин, сек).

3. Оценка двигательных навыков специальной физической подготовленности осуществлялась с использованием тестов:

3.1 преодоление специальной комплексной полосы препятствий (мин, сек);

3.2 решение пяти задач по применению боевых приемов борьбы в ситуации с внезапно изменяющейся обстановкой.

Анализ первоначального тестирования показал, что слушатели образовательных организаций МВД России, обучающиеся по основным программам профессиональной подготовки, находятся в удовлетворительном состоянии по показателям. Следовательно, необходимо обеспечить качественную профессионально-прикладную подготовку, применяя следующие педагогические условия, включающие:

- обеспечение высокой плотности учебного занятия, для достижения разнообразия двигательной деятельности слушателей;

- учет индивидуальных особенностей развития слушателей в организации профессионально-прикладной физической подготовки при увеличении физических и психологических нагрузок;

- организация занятий на основе моделирования ситуаций в контексте профессиональной деятельности;

- повышение престижа здорового образа жизни и физического самосовершенствования в образовательной среде высшего учебного заведения;

- систематическое проведение контроля уровня профессионально-прикладной физической подготовленности слушателей.

В образовательных учреждениях МВД России физическая подготовка организуется и проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в следующих формах: учебные занятия и внеучебные формы [3].

Учебные занятия включают в себя:

- учебные занятия, предусмотренные учебным планом (лекции, семинарские занятия, практические занятия), включаются в расписание учебных занятий института, в объеме, обеспечивающем освоение курсантами и слушателями материалов программы обучения на высоком уровне;

- факультативные занятия по специальной физической подготовке, включаются в расписание учебных занятий института в объеме не более двух часов в неделю.

Во внеучебные формы входит: утренняя физическая зарядка; занятия физическими упражнениями в режиме учебно-служебного дня (физкультпаузы); учебно-тренировочные занятия в группах спортивного совершенствования, представляющие сборные команды по служебно-прикладным и олимпийским видам спорта, включенным в календарные планы соревнований МВД России и образовательного учреждения; самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом организуются в свободное время по заданию преподавателей, а также консультации и дополнительные индивидуальные и групповые занятия с курсантами и слушателями, отстающими в овладении учебным материалом и пропустившими занятия, проводятся в соответствии с графиком консультаций кафедры физической подготовки; массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в соответствии с утвержденным календарем, планами спортивно-массовой и воспитательной работы института.

Также рекомендуется проводить индивидуальные консультации для самосовершенствования и самоподготовки слушателей. После таких

дополнительных занятий и подготовки индивидуального плана для каждого слушателя образовательной организации МВД России отводится время для совершенствования своей профессиональной подготовки.

Повторное тестирование показало повышение результатов на 12 % за полтора месяца индивидуальной подготовки.

В рамках решения проблемы нормативных требований оценки уровня физической подготовки слушателей: определять требуемый уровень развития профессионально-важных физических и психических качеств с учетом их взаимосвязи и с требованиями практики, а также учитывать аспект различных возрастных показателей физического состояния обучаемых.

Приоритетным направлением совершенствования организации физической подготовки является разработка тренировочного процесса на основе моделирования условий реальной боевой деятельности с учетом выявлении и оценки степени воздействия сбивающих факторов на реализацию двигательных возможностей слушателей и их психофизическое состояния, определении специфики структуры физической подготовленности в условиях моделирования профессиональной деятельности.

Таким образом, преодолеть вышеперечисленные проблемы и затруднения и выйти на качественно новый уровень организации физической подготовки слушателей поможет всесторонняя и комплексная организация воспитания и самовоспитания слушателей.

Литература

1. Евсиков А. И. Профессионально-ориентированные технологии и методы физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России к действиям при чрезвычайных обстоятельствах : автореф дис. ... канд. пед. наук. - СПБ., 2010. 162 с.

2. Кашин Н. И. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов силовых ведомств на начальном этапе обучения (на примере вузов МВД) : дис. ... канд. пед. наук / Н.И. Кашин. СПб., 2005. 219 с.

3. Медведев И. М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки учебных заведений МВД России. Волгоград, 1999. 145 с.

4. Соломченко М. А., Поляков Д. О. Модель формирования профессионально значимых личностных качеств бакалавра физической культуры средствами активного туризма // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2016. № 4. С. 51-60.

5. Физическая подготовка: Примерная программа для образовательных учреждений МВД России. М. : ЦИиНМОКЛ МВД России, 1999. 30 с.

References

1. Evsikov A. I. Professional`no-orientirovanny`e texnologii i metody` fizicheskoj podgotovki kursantov obrazovatel`ny`x uchrezhdenij MVD Rossii k dejstviyam pri chrezvy`chajny`x obstoyatel`stvax. Avtoref dis. ... kand. ped. Nauk [Professional-oriented technologies and methods of physical training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia to actions in emergency circumstances. Abstract. cand. ped. sciences]. – St.Petersburg, 2010, 162 p.

2. Kashin N. I. Soderzhanie i metodika professional`no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki kursantov silovy`x vedomstv na nachal`nom e`tape obucheniya (na primere vuzov MVD). Diss. ... kand. ped. nauk [The content and methodology of professionally-applied physical training of cadets of law enforcement agencies at the initial stage of training (on the example of the MVD). Dis. cand. ped. sciences]. St.Petersburg, 2005, 219 p.

3. Medvedev I. M. Organizaciya professional`no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki uchebny`x zavedenij MVD Rossii [Organization of the professionally-applied physical training of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Volgograd, 1999, 145 p.

4. Solomchenko M. A., Polyakov D. O. Model` formirovaniya professional`no znachimy`x lichnostny`x kachestv bakalavra fizicheskoj kul`tury` sredstvami aktivnogo turizma [Model of formation of professionally significant personal qualities of the bachelor of physical culture by means of active tourism]. Fizicheskoe vospitanie i detsko-yunosheskij sport - Physical education and children's and youth sports, 2016, no. 4, pp. 51-60.

5. Fizicheskaya podgotovka: Primernaya programma dlya obrazovatel`ny`x uchrezhdenij MVD Rossii [Physical training: An approximate program for educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Moscow, CliNMOKL MVD Rossii Publ., 1999, 30 p.

ПРЕИМУЩЕСТВО КОМАНДНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ

THE ADVANTAGE OF TEAM TRAINING IN SWIMMING

Букреева Юлия Алексеевна
старший преподаватель
кафедра прикладной физической культуры
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Bukreeva Julia Alexeevna
senior lecturer
department applied physical culture
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Мостовая Татьяна Николаевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра прикладной физической культуры
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Mostovaia Tatiana Nikolaevna
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department applied physical culture
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Прохоров Руслан Александрович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С Тургенева
г. Орёл, Россия
Prokhorov Ruslan Aleksandrovich
associate professor
department "Applied Physical Culture"
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Среди множества преимуществ командной подготовки необходимо выделить групповые связи, обоюдное получение знаний и дух состязательности. Эти факторы позволяют улучшать индивидуальные результаты каждого пловца.*

Abstract. *Among the many advantages of team training, it is necessary to single out group ties, reciprocal knowledge acquisition and a spirit of competitiveness. These factors make it possible to improve the individual results of each swimmer.*

Ключевые слова: *мотивация, результат, командная подготовка, тренер.*

Keywords: *motivation, result, team preparation, trainer.*

Когда пловцы тренируются вместе, они формируют целый ряд социальных связей. Пловцы приобретаю опыт совместных тренировок, что положительно

сказывается на завязывании крепких отношений. Наряду с командной «идентичностью» и культурой узы, возникающие во время тренировок – отличный мотиватор. Пловец, тренирующийся отдельно, с меньшей вероятностью сможет преодолеть такие трудности. Благодаря коллективному опыту работы спортсмен менее подвержен чувству жалости к себе во время тяжелой тренировки. Социальные связи внутри команды представляют каждому возможность обрести единение с её остальными членами.

Как на воде, так и за пределами бассейна командные тренировки дают возможность спортсменам учиться друг друга. Очень часть привычки успешных пловцов выходят за пределы спорткомплекса и раздевалки. Поведение, которое демонстрирует спортсмен на соревнованиях. Чемпионы очень часто ведут себя по – чемпионски и вне плавательного бассейна. По сути, они не перестают быть спортсменами 24 часа в сутки, а привычка побеждать очень пригождается в жизни. Что касается работы в команде, то очень часто люди учатся успеху у окружающих. Некоторые ее члены становятся примером постоянного бескомпромиссного соблюдения правил этики для других пловцов. Структура команды дает шанс скопировать модель поведения спортсмена, прилагающего огромное количество усилий на тренировках каждый день.

Не забываем о позитивном мышлении. Как бы то ни было, каждый член команды делает определенный вклад в развитие своих товарищей, прямой или косвенный. Природа спорта подразумевает обучение через соревнование. Когда кто-то добивается отличных результатов, остальные пытаются не ударить в грязь лицом.

Дух состязательности внутри команды дает отличную возможность прогрессировать каждому пловцу. Тренировочные состязания – неотъемлемая часть любой подготовки, позволяющая пловцам бросать друг другу вызовы и бороться за лидерство. Измеряемая в секундах, метрах и очках, победа неотделима от соревнования.

Все преимущества командной подготовки атлетов, занимающихся индивидуальными видами спорта, пойдут на пользу только при наличии положительной атмосферы внутри команды. Ответственность полностью ложится на плечи главного тренера.

Влияние тренера и уровень взаимопонимания в команде сложно переоценить. При создании положительной атмосферы внутри нее необходимо учитывать следующие факторы: наличие признанного лидера, коммуникация внутри группы и индивидуальная ответственность.

Признание пловцами авторитета тренера имеет важнейшее значение. Он должен брать на себя роль лидера, устанавливая правила и границы, формируя тот тип поведения, какой он ожидает от своих атлетов. Однако если тренер выделяет в группе человека, обладающего лидерскими качествами, то вполне может выдвинуть его на эту роль. Такое положение дел помогает убедиться, что тренер осознает положительные стороны работы в коллективе. Наличие лидера – спортсмена в группе – фактор, объединяющий ее членов, а также помогающий пловцам учиться друг у друга.

Тренеру также нужно стимулировать развитие коммуникации между спортсменами. При ее наличии каждый может отзыв « со стороны» о своей работе, что дает толчок к обучению. Ничего хорошего нет в том, если

интересные идеи или ободряющие ремарки остаются невысказанными из-за плохо налаженных отношений внутри команды.

Так как она состоит из множества личностей, очень здорово, если все члены команды ответственны за ее будущее. Порой некоторые спортсмены не выказывают особого желания участвовать в судьбе команды. Они не чувствуют никаких обязательств. Тренер же должен быть уверен, что каждый пловец ручается за свои действия и чувствует себя обязанным по отношению ко всем товарищам. Наличие сильного и признанного всеми лидера в лице тренера и прочные внутрикомандные связи помогают развить у всех пловцов чувство общности и принадлежности к группе.

Существует несколько универсальных способов создания крепкой команды, но наставнику следует учитывать, что каждая из них уникальна. Из года в год, по мере ухода из группы старых пловцов и появления юных, меняется обстановка внутри нее. Надо помнить, что преимущества положительной атмосферы внутри команды огромны. Коллективная работа полезна пловцам всех уровней, от олимпийских чемпионов до подающих надежды новичков. Помимо позитива и веселья тренировки в команде помогают спортсменам быстрее прогрессировать.

Литература

1. Библия Тренера, Москва : Эксмо, 2014. 416 с.
2. Лафлин, Т. Полное погружение. М. : 2014. 208 с.
3. Сало Дэйв, Риоулд Скоут. Совершенная подготовка для плавания. Москва : Евроменежмент, 2015. 268 с.
4. Нечунаев И.П. Плавание. Книга – тренер. Москва : Эксмо, 2012. 272 с.

References

1. Bibliya Trenera [The Trainer's Bible]. Moscow, Eksmo Publ., 2014, 416 p.
2. Laughlin T. Polnoe pogruzhenie [Full immersion]. Moscow, 2014, 208 p.
3. Salo Dave, Riolud Scout. Perfect preparation for swimming. Moscow, Evromenezhment Publ., 2015, 268 p.
4. Nechunayev I. P. Plavanie. Kniga – trener [Swimming. The book is the coach]. Moscow, Eksmo Publ., 2012, 272 p.

АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

ANALYSIS OF TRAINING OF EMPLOYEES SPECIAL FORCES

Герасимов Игорь Викторович
кандидат педагогических наук, доцент
заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gerasimov Igor Viktorovich
Candidate of sciences (pedagogical), associate Professor
Deputy chief of the chair of physical training and sports
Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named V. V. Lukyanov.
Orel, Russia

Аннотация. *Статья посвящена вопросам совершенствования физических и психологических качеств личного состава подразделений специального назначения. В работе представлен анализ методов подготовки сотрудников спецподразделений на различных этапах обучения.*

Abstract. *The article is devoted to the issues of improving the physical and psychological qualities of the personnel of special purpose units. The paper presents an analysis of training methods for special forces at various stages of training.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, диверсионные группы, физические нагрузки, специальная подготовка.*

Keywords: *physical fitness, diversionary groups, physical activity, special training.*

Для борьбы с международной преступность по распоряжению КГБ СССР Ю.В. Андропова, в 1974г. из групп “Зенит” и “Гром” была создана группа “А”, переименованная в 1993г. в “Вымпел”. Основное предназначение подразделения - проведение разведывательных действий в глубоком тылу противника, диверсии на стратегически важных объектах, захват судов и подводных лодок, борьба с террористическими организациями, освобождение в случае захвата объектов повышенной опасности и т.д. Большой опыт личный состав “Вымпела” приобрел в боевых операциях в Афганистане[1].

Продолжительные боевые действия в Афганистане послужили поводом для создания специальных подразделений “Зенит”, “Омега”, “Каскад”, с целью выполнения разведывательно-диверсионных задач. Многие сотрудники спецподразделений были высококлассными спортсменами, имели хорошую физическую подготовленность. Они успешно выполняли боевые операции любой сложности.

Подготовка каждого члена группы составляла около 5-7 лет. На физическую подготовку отводилось около 40 процентов времени от общего бюджета на весь период обучения.

Имея отличную физическую и психологическую подготовленность, бойцы вели бои с превосходящим по численности противником, используя различные спецсредства, и выходили из поединка победителями. Они могли

десантироваться в одиночку и группами на значительных площадях и брать под свой контроль экономическую и военную деятельность противника, оставаясь, длительное время необнаруженными. На задание члены диверсионных групп выходили из подводной лодки в нейтральных водах, добирались до берега, проходили определенный маршрут, в заданном районе проводили разведку и захватывали важный объект. Выполнив боевую задачу, они возвращались обратно. Кроме этого "вымпеловцы" систематически проводили учебно-боевые задания, успешно проникая на хорошо охраняемые объекты, например АЭС, нефтеперегонные заводы. Личный состав "Вымпела" тренировался на спортивной базе, где ряд объектов были построены для решения задач специальной физической и психологической подготовки.

Кандидаты подвергались тестированию по психологическим методикам, по проверке интеллекта и личностных характеристик. Это – миннесотский вопросник и вопросник Кеттела, кляксы Роршаха, ТАТ, методики Леонарда, Равена, Векслера и др. Анкетирование проводилось с постановкой самых разных вопросов, задач и головоломок. Для определения морально-психологических качеств каждого кандидата, их учебно-тренировочные занятия по физической подготовке, проверка и оценка выполнения упражнений проводились в любую погоду (в жару, снег, мороз, дождь и т.п.). Например, утренняя физическая зарядка проходила с обнаженным торсом, что позволяло выполнять ее более интенсивно, и заканчивалась пробеганием дистанции до 10 км. Марш-броски совершались на расстояние до 30 км, в составе подразделения с грузом до 40 кг (оружие, снаряжение, радиостанция, паек и другой шанцевый инструмент). При этом время выполнения контрольного норматива определялось по прохождению финиша последним участником. Если кто-то сходил с дистанции, не выдержав физических нагрузок, его брали на себя и несли до финиша. Это делалось для того, чтобы при выполнении какой либо боевой задачи, в случае травмы, ранения или гибели члена группы не оставлять его, а обязательно вынести из кризисной обстановки, что способствовало выработке дружеских отношений, уверенности в товарище [2].

На первом этапе обучения члены подразделения получали хорошую базовую физическую подготовку, а так же возможность проверить себя на психологическую устойчивость. На дальнейших этапах обучения физическая подготовка совершенствовалась на плановых учебных занятиях и самостоятельных тренировках, в различных учениях и боевых операциях. Систематически проводились тесты на "выживание", например, ночевка в сугробе, переправа через реку в ледяной воде с последующим движением по указанному маршруту.

В качестве одного из наиболее действенного инструментов распространения американского влияния за рубежом можно рассматривать силы специальных операций (ССО).

ССО ВС США представляют собой специально созданные, обученные и оснащенные формирования сухопутных войск (СВ), Военно-морских сил (ВМС), предназначенные для специфических задач в интересах достижения военных, политических, экономических и психологических целей на иностранных территориях, а также в географических районах, в отношении которых США имеют особый политический интерес.

Эти формирования содержатся в постоянной готовности к немедленному использованию и могут решать задачи в мирное время, в конфликтных ситуациях и в ходе войны, действуя как в составе группировок разнородных сил на ТВД, так и самостоятельно. Проводимые ими операции находятся под непосредственным контролем высшего военного руководства и часто носят секретный характер.

Основными боевыми формированиями ССО СВ являются:

- группы СпН (“зеленые береты”);
- полк “рейнджеров” (“черные береты”);
- оперативный отряд СпН “Дельта”.

Группы СпН (“зеленые береты”) составляют основной и наиболее многочисленный компонент ССО не только СВ, но и ВС в целом. Они могут использоваться в мирное и военное время, решать задачи как самостоятельно, так и в составе группировок ВС на ТВД. Их целевое предназначение охватывает практически весь спектр специальных операций. Каждая группа ориентирована на конкретный регион ответственности, поэтому комплектование ее личным составом, подготовка и оснащение военным имуществом производится с учетом планируемых районов использования, их географических, климатических и других особенностей. Численность группы - около 1400 человек, основной боевой единицей является оперативный отряд, численностью 12 человек.

Пехотный полк "рейнджеров" ("черные береты") представляет собой единственное в своем роде легкое пехотное формирование, силы и средства которого предназначены в первую очередь для использования в глубоком тылу противника с целью уничтожения средств ядерного и химического нападения, систем управления, изоляции района боевых действий, освобождения захваченных противником американских военнослужащих и образцов вооружения. Полк состоит из 3-х батальонов и насчитывает около 1900 человек, боевые задачи могут решаться в составе рот, взводов или боевых групп по 5 - 8 человек. Батальоны "рейнджерс" региональной ориентации не имеют.

Одним из основных курсов подготовки личного состава войск СпН является базовый курс подготовки сержантского состава оперативных отрядов групп СпН.

Кандидаты для прохождения этого курса отбираются из числа военнослужащих мужского пола в звании не ниже сержант, годных по состоянию здоровья к службе в войсках СпН, имеющих образование не ниже среднего. Кроме того, они должны пройти парашютную подготовку и успешно сдать вступительные экзамены.

В ходе вступительных экзаменов, продолжительностью 3 недели, наряду с уровнем общеобразовательной и военной подготовки, осуществляется проверка физической и психологической выносливости. Они обязаны проплыть 50 м в обмундировании со снаряжением и выполнить стандартные нормативы физической подготовки (для 17 - 21 лет).

Учебный цикл состоит из 3-х этапов, его общая продолжительность составляет 21 неделю. На первом этапе (4 недели) изучаются и практически отрабатываются вопросы ориентирования на местности, порядок выполнения задач в составе РГ и способы преодоления препятствий. На фоне ежедневной общефизической подготовки проводятся марш-броски на 10 км с выкладкой 32 кг. Отмечается, что в первые недели отсеивается до 60 % кандидатов. В конце первого этапа проводят контрольные марш - броски на 30 км.

Личный состав, не выполнивший нормативы, отчисляется в другие части. Второй этап (13 недель) - специализация по конкретным специальностям, каждый представитель отряда имеет свою специализацию, причем это дублируется, т. е. каждый военнослужащий, владеет, кроме основной, еще 1 - 3 специальностями. Особое внимание уделяется обучению спецприемам рукопашного боя, восточным единоборствам, преодолению препятствий, а также на формирование психической готовности, сплоченности и боевой слаженности подразделений. Регулярно (1-2 раза в неделю) выполняются ночные марши по незнакомой местности.

Третий этап (4 недели) - изучаются способы боевого применения групп СпН, вопросы организации и ведения различных операций, методика обучения личного состава. Программу этапа завершают итоговые учения по диверсионно-подрывным действиям с практическим решением задач в составе отряда, а также комплексная проверка физической подготовленности, в ходе которой на фоне определенной тактической обстановки совершаются многокилометровые переходы (до 180 км). По результатам учения оцениваются приобретенные курсантами знания и навыки.

Особенностью программы подготовки является то, что более 80% общего времени отводится на полевые занятия.

В дальнейшем в подразделениях войск ежедневно проводится бег на 5 - 8 миль и периодически пешие марши по труднопроходимой местности на 25 - 100 миль (40 - 160 км).

Требования настолько жесткие, что многие военнослужащие по несколько лет не выезжают в отпуск, чтобы не потерять “форму” и не быть отчисленным из привилегированных подразделений.

Личный состав подразделений “рейнджерс” проходит обучение в пехотной школе (Форт-Беннинг, шт. Джорджия). Продолжительность курса - 8 недель, из них 3 - 4 недели в 3-х филиалах: Форт-Грилли на Аляске, Форт Шерман и Форт Гулик в Панаме и Виргинские острова проводится дополнительная подготовка к действиям в особых климатических условиях.

Школа “рейнджеров” в Форт-Беннинге предлагает общий курс, который может пройти каждый считающий себя достаточно подготовленным. В течение этого курса проходятся все аспекты подготовки “рейнджера”: скалолазание, выживание, ориентирование, огневая подготовка, рукопашный бой. Курс направлен на усиление индивидуального самосознания и духа лидерства солдата и таким образом курс используется как этап тренировки офицеров и сержантов, которые впоследствии чаще возвращаются в свою часть, а не остаются в полку.

Добровольцы в полк “рейнджеров” должны иметь парашютную подготовку и пройти подготовку в школе “рейнджеров”. Из числа всех новобранцев в результате тщательного контроля остается 55% для дальнейшей "рейнджерской" подготовки.

Курс подготовки состоит из двух 24-недельных циклов разделенных каникулами на Рождество и в середине лета и носит суровый упорный и непрерывный характер. Тренировки проводятся на всей территории США и за границей, по возможности в неблагоприятных условиях.

ССО ВМС предназначены для использования в прибрежных районах,

территориальных водах и внутренних водоемах иностранных государств с задачами:

- разведка и вывод из строя важных военных и промышленных объектов на побережье;
- ведение подводно-диверсионных действий против кораблей;
- борьба с подводно-диверсионными силами противника.

Набор военнослужащих ССО ВМС осуществляется из числа матросов, старшин и офицеров ВМС в возрасте 29 лет и частично из числа гражданской молодежи; отобранный личный состав проходит серию проверок и испытаний: всесторонний медицинский осмотр, проверку уровня физического развития, психологической и эмоциональной устойчивости.

После определения пригодности кандидатов к службе в ССО до начала базового курса в течение 4-6 недель с ними проводится усиленная физическая подготовка и идеологическая обработка.

Базовый курс подготовки рассчитан на 6 месяцев и осуществляется в центре подготовки ССО ВМС США (ВМБ Коронадо) в три этапа.

1 этап (9 недель) имеет целью проверку и совершенствование физического развития и волевых качеств кандидатов. Они ежедневно пробегают 3 - 4 км по песку, проплывают 3 км, преодолевают полосы препятствий. В ходе шестой недели проверяется уровень мастерства, которого обучаемые достигли за 5 недель, их волевые качества, а также делается вывод о целесообразности их дальнейшей подготовки.

2 этап (9 недель) включает подготовку курсантов к ведению боевых наземных действий и выполнению различных разведывательных задач. Особое внимание уделяется умению определять свое местоположение и направление движения на местности. Последние 4 недели обучаемые проводят на острове Сан-Клементо, где практически отрабатывают задачи боевого применения.

3 этап (7 недель) обучение использованию легководолазного снаряжения и подготовка к решению задач под водой. В этот период кандидаты ежедневно проводят в воде и под водой по 6 - 8 часов.

Как правило, из 100 - 110 кандидатов, приступивших к обучению отсев составляет: к концу 2 этапа - 50 - 60 человек, а к концу 3 этапа - 60 - 70 человек.

В конце базового курса организуется сдача нормативов: преодоление полосы препятствий и дистанций в 6, 8 и 24 км за 30, 38 и 130 мин соответственно. После сдачи выпускных экзаменов проводится 3-х недельный курс парашютной подготовки в Форт-Беннинге.

Оперативный отряд СпН "Дельта" - целенаправленно сформирован для решения задач по борьбе с терроризмом, а также для выполнения других важных задач. Он укомплектован наиболее опытными военнослужащим из состава групп СпН и полка "рейнджерс".

Личный состав формирования привлекается в качестве инструкторов для подготовки подразделений СпН и "рейнджеров" по вопросам ведения антитеррористических и противоповстанческих действий.

В ВМС, аналогично "Дельте", есть разведывательно-диверсионный отряд.

В Германии подразделения СпН имеются в составе СВ и ВМС Бундесвера. В СВ к ним относятся: роты глубинной разведки и взвода глубинной разведки,

в ВМС - рота боевых пловцов и рота водолазов - минеров.

Рота глубинной разведки комплектуется добровольцами в возрасте до 30 лет из числа военнослужащих, имеющих среднее образование и проходящих службу по контракту продолжительностью не менее 4 лет. Отбор кандидатов включает несколько этапов, в ходе которых они проходят проверку умственных способностей, сообразительности, находчивости, общей военной подготовки, физической выносливости. В среднем из 8 кандидатов отбирается один.

Личный состав проходит подготовку на базе своих рот. К обучению привлекаются имеющиеся в каждой роте специалисты – инструкторы по альпинизму, борьбе самбо и дзюдо, стрельбе, плаванию, парашютно-десантной подготовке.

Практические и теоретические занятия тесно взаимосвязаны. При проведении полевых занятий создаются условия, максимально приближенные к боевым. Все занятия носят комплексный характер и имеют продолжительность от 12 до 24 часов. Основное внимание уделяется в ходе занятий маршевой подготовке с проведением маршей (30 – 50 км.) в условиях бездорожья, лесисто-болотистой и сильно пересеченной местности, днем и ночью с преодолением различных водных преград. Не реже одного раза в месяц совершаются прыжки с парашютом с высоты 80 – 600 м.

Военнослужащие, успешно освоившие учебную программу, получают звания “ефрейтор” и зачисляются в штат роты.

Продолжительность подготовки офицерского состава составляет 5 - 6 месяцев в международной школе глубинной разведки (Вайнгартем). Учебный процесс предусматривает участие в крупных войсковых учениях, где практически отрабатываются действия в составе РГ. Основная часть вопросов отрабатывается в условиях ограниченной видимости и ночью с практическим десантированием, совершением длительных марш - бросков.

Рота боевых пловцов предназначена для проведения разведывательно-диверсионных мероприятий против пунктов базирования и ВМБ противника.

Специальная подготовка разведчиков-диверсантов ВМС проводится на базе школы в Эккернферде и учебной группе подводного плавания (Нойштадт). Программа обучения - 15 месяцев. Особенностью подготовки является выработка навыков длительного пребывания на воде и под водой при различных температурных режимах. Боевые пловцы готовятся с таким расчетом, чтобы обеспечивать возможность совершения длительных заплывов с полной боевой выкладкой против течения на расстояние до 10 км, выполнения марш - бросков до 30 км. Ночные занятия составляют до 60% учебного времени.

В остальном подготовка личного состава рот аналогична программе обучения соответствующих подразделений СВ.

Анализ программ подготовки ССО зарубежных армий позволяет предположить, что они направлены на развитие специальных качеств и двигательных навыков в сочетании с выполнением военно-профессиональных приемов и действий, а также стрельбой из штатного оружия, на фоне больших физических и психологических нагрузок.

Организационно программы подготовки ССО реализованы в специальных курсах подготовки к ведению боевых действий в различных условиях. При этом в состав каждого курса обязательно входят три компонента:

- высоконагрузочные физические упражнения;
- профессиональные приемы и действия;
- стрельба из штатного оружия, согласно курсу стрельб.

Как правило, курсы представляют собой комплексные групповые упражнения, выполняемые в составе подразделения, обязательно после индивидуальных программ физической готовности. Эти курсы являются логическим завершением процесса ФП и символизируют процесс взаимопроникновения боевой и физической подготовки.

Согласно принципу боевой подготовки ССО каждый солдат должен быть готов к ведению боевых действий в любое время года и суток, в любой климатической зоне. Поэтому курсы отрабатываются на специальных военных базах и фортах в составе штатных подразделений под руководством инструктора.

По завершению отработки проводится зачет с выставлением оценки. Такое положение существенно усиливает мотивацию к повышению уровня физической готовности. Как правило, каждое подразделение должно в течение года пройти все курсы подготовки к боевым действиям в особых условиях. А поскольку в содержании курсов основной акцент смещен на высоконагрузочные физические упражнения и способность бойцов переносить их, а также сохранить устойчивость профессиональных навыков на фоне этих нагрузок, можно сделать вывод о том, что специальные курсы являются высшим уровнем системы проверки и оценки физической подготовленности.

Курсы позволяют оценить уровень развития физических и специальных качеств, уровень их проявления и устойчивости в сочетании с военно-профессиональными приемами и действиями.

Таким образом, анализ применения средств физической подготовки подразделений специального назначения, свидетельствует о том, что содержание программы физической подготовки данного контингента сотрудников, насыщено непосредственно военно-профессиональными приемами и действиями, учитывающими тенденции физиологических и психофизиологических сдвигов в организме при выполнении физических нагрузок.

Литература

1. Назаров Ю. Н. Характеристика физической подготовки личного состава отечественных и зарубежных спецподразделений. Вестник Московского университета МВД России. 2006. № 1. С. 146-153

2. Матус В. Г. Методика специальной тактической подготовки сотрудников МВД России к действиям в особых условиях : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / Матус Владимир Геннадьевич; [Место защиты: Санкт-Петербургский университет государственной противопожарной службы МЧС РФ]. Санкт-Петербург, 2006. 213 с.: ил.

References

1. Nazarov Yu. N. Harakteristika fizicheskoj podgotovki lichnogo sostava otechestvennyh i zarubezhnyh specpodrazdelenij. [Characteristics of physical training of

personnel of domestic and foreign special forces]. Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii - Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2006, no. 1, pp. 146-153

2. Matus V. G. Metodika special'noj takticheskoj podgotovki sotrudnikov MVD Rossii k dejstviyam v osobyh usloviyah : dissertaciya ... kandidata pedagogicheskih nauk : 13.00.08 / Matus Vladimir Gennad'evich; [Mesto zashchity: Sankt-Peterburgskij universitet gosudarstvennoj protivopozharnoj sluzhby MCHS RF]. [The method of special tactical training of the Ministry of Internal Affairs of Russia to action in special conditions: the thesis ... Candidate of Pedagogical Sciences:].Sankt-Peterburg, 2006. 213 s.: il.

УДК 796.082

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ШТУРМОВОМ РУКОПАШНОМ БОЮ ГРОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

THE PROGRAM OF THE TRAINING PROCESS IN THE STORM FIGHT SYSTEM GROM AT THE STAGE OF THE INITIAL PREPARATION OF YOUNG PEOPLE OF THE SENIOR AGE

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия
Гранд Мастер
Международной Ассоциации боевых искусств MAA (штурмовой рукопашный бой)
Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor
department «Theory and methodology chosen sport»
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia
Grand Master International Association of Martial Arts (MAA)
(Storm Fight System – SFS)

Аннотация. *Рассматривается программа тренировочного процесса в штурмовом рукопашном бою ГРОМ на этапе начальной подготовки юношей старшего возраста 17-19 лет. Этот возраст характеризуется окончанием подстройки всех основных нервных процессов и совпадает с окончательным морфофункциональным созреванием всех физиологических систем человеческого тела.*

Abstract. *The program of the training process in storm fight system GROM at the stage of initial training of young men of 17-19 years is considered. This age is characterized by the end of adjustment of all the basic nervous processes and coincides with the final morphofunctional maturation of all the physiological systems of the human body.*

Ключевые слова: *штурмовой рукопашный бой ГРОМ, методика, тренировочный процесс, начальная подготовка.*

Keywords: *storm fight system GROM, methodology, training process, initial training.*

Определяя методику как систему совокупностей, состоящую из цели, задач, средств, форм, методов обучения и воспитания, определяем **цели и задачи,** которые преследует спортсмен, занимающийся штурмовым рукопашным боем ГРОМ:

- повысить двигательную активность, относительно возрастных

и морфофункциональных требований к организму;

- подготовиться к участию в соревнованиях, достижение высоких результатов в данном виде спорта;

- участвовать в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях с целью рационального проведения свободного времени (в том числе).

Формирование и совершенствование техники движений должно осуществляться с помощью ряда методов: расчлененного, подводящих упражнений, целостного, комплексного, сопряженного воздействия (В. М. Дьячков). Вместе с тем, в системе подготовки спортсменов в штурмовом рукопашном бою ГРОМ методических рекомендаций практически нет.

Программа подготовки единоборцев включает особенности учебно-тренировочных занятий, количественные характеристики объема и интенсивности нагрузки, технической подготовки и пр., а также специальные средства и методы подготовки. Направлена она на: - усложнение внешней обстановки; - создание вариативных условий выполнения двигательного действия; - соизмерение и регулирование динамических и временных параметров жизненного или двигательного пространства.

Мы отметили специфические особенности учебно-тренировочного процесса единоборцев на этапе начальной подготовки.

1) построение начальной подготовки представляет собой алгоритм: спортсмен – интерес, мотивация - вид спортивной деятельности - тренировка.

2) конкретизация объемов подготовки и регулирование времени разучивания технических действий в соответствии с индивидуальными возможностями;

3) совершенствование технико-тактических действий в типовых и разнообразных боевых ситуациях;

4) формирование наиболее значимых качеств и свойств личности единоборца;

5) активная тактика ведения соревновательных поединков.

Экспериментальная методика подготовки начинающих спортсменов к соревновательной деятельности разработана на основе учета динамики уровня физической подготовленности, основанная на оптимизации соотношений отдельных видов подготовки в зависимости от погодно-климатических, учебных условий.

Построение экспериментальной методики представляет пути достижения наиболее вероятного варианта решения поставленных задач при подготовке к соревновательной деятельности и включает ряд методических подходов, методов и приемов.

Психологическая подготовка к бою, особенно при бое равных соперников, определяется психологическим состоянием бойца. Предварительная организация психологической подготовки предполагает: создание нормальных психологических условий тренировки, режима быта и отдыха; оптимальное планирование средств и методов подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями боксеров, обеспечение боксеров необходимой информацией, моделирование условий поединка, организация и проведение психорегулирующей тренировки.

Занятия на предварительном этапе подготовки проводились в соответствии с требованиями, направленными на оптимизацию подготовки спортсменов: наличием специализированного и разнообразного инвентаря и снарядов, с сопровождением музыки.

Положительную психологическую настройку обеспечивали соблюдение спортсменами здорового стиля жизни, а именно организованный отдых в перерывах между тренировками, в выходные дни проведение досуга в активной форме.

Непосредственно перед соревнованиями отсутствовала установка на необходимость победы и не акцентировалось внимание на негативных последствиях поражения, дабы не вызвать ненужной напряженности, перевозбуждения, скованности движений при выполнении технических заданий.

Психологическая подготовка непосредственно перед боем направлена на формирование боевой готовности: в виде зрительных представлений в ходе боя и отдельных боевых ситуациях; настрое на лучший исход боя, снятием излишнего нервного напряжения с последующим отключением от предстоящего поединка до момента начала разминки перед боем. В разминку перед боем включали индивидуальные упражнения.

Психологическая подготовка между раундами определялась воздействием тренера на спортсмена вовремя хронометрирования. Часто в бою наблюдается два варианта отношений единоборца к противнику: *при* переоценке противника указать на ошибки; при невнимательности советует быть осторожнее и внимательнее вести бой.

Психологическое воздействие после окончания боя на победителя заключается в коррекции его поведения, чтобы не появилось зазнайства, неоправданной самоуверенности, беспечности и т.д. В случае проигрыша тренер успокаивает боксера, а затем, когда пройдет возбуждение или, наоборот, исчезнет угнетенность и заторможенность, объясняет, в чем причины поражения и как их устранить. Необходимо убедить, что проигрыши неизбежны и что они позволяют лучше оценить свои слабые стороны и ликвидировать их.

На современном этапе в методике тренировки резко возросли требования к надежности спортивной техники и соревновательному мастерству спортсменов. Отсюда все более отчетливо проявляется тенденция к выполнению в тренировке целостного основного упражнения или воспроизведению соревновательного режима работы. Такой прием, используемый на определенных этапах подготовительного периода спортсменов низкой и средней квалификации, при постепенном повышении мощности проявляемых усилий или скорости выполнения двигательного действия, обеспечивает, прежде всего, эффективную подготовку спортсмена к соревновательной деятельности, повышая эффективность специальной физической подготовки (т.к. в ее арсенале нет ничего более «специального», чем основное упражнение, выполняемое на максимальном или субмаксимальном уровне усилий), а также способствует интенсификации тренировочного процесса в целом. Однако, такая система тренировки значительно снижает гармоничность психофизического развития спортсменов, сужает арсенал двигательных действий до узко специфических - соревновательных. При узком наборе владения техническими действиями, превращается в «натаскивание» и снижает мотивацию к занятиям при неудачах

в соревнованиях. Поэтому наряду с основными двигательными действиями осуществляли обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся, не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), спортсмен легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

В процессе занятий, мы считаем, необходимым, уделять внимание развитию следующих составляющих: силы воли, целеустремленности, настойчивости,смелости и решительности, чувства дистанции, ориентировки в пространстве, чувства свободы движений и мыслей, чувства удара, чувства времени, внимания, мышления, быстроты реакции, выносливости (общей и специальной), быстроты действий, скоростно-силовых показателей, координации движений.

В процессе обучения технических элементов двигательных действий единоборцев использовали методические приемы, представленные в табл. 1.

Таблица 1

Основные методические приёмы обучения технике
в штурмовом рукопашном бою ГРОМ

Методический приём	Практика
Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера стоя в одной шеренги	Обучение новичка на первом этапе. Отработка отдельных элементов штурмового рукопашного боя ГРОМ
Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера стоя в двух шеренгах	Обучение новичка на втором этапе. Отработка дистанций, атака, защита.
Самостоятельное освоение приёма по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по периметру площадки	Основа ТТМ.
Условный бой с ограниченными конкретно узкими заданиями действий противника	Совершенствование ТТМ
Индивидуальное освоение приема в работе с тренером/партнёром на лапах или перчатках	Отработка ТТМ, исправление ошибок
Условный бой с широкими технико-тактическими приёмами	Совершенствование ТТМ
Вольный бой (без ограничения действий)	Вырабатывание собственного стиля борьбы, индивидуальных манёвров в бою

Основные *формы учебно-тренировочной работы* – тренировочные

и теоретические занятия, участие в соревнованиях и контрольных спаррингах, учебно-тренировочные сборы, занятия в оздоровительно-спортивных лагерях, медико-восстановительные мероприятия, просмотр и анализ учебных кино и видеоматериалов, выступлений спортсменов высокой квалификации и ведущих спортсменов. Немаловажным обстоятельством популярности смешанных единоборств является возможность регулярно участвовать в соревнованиях различного уровня, начиная с Первенства вуза, переходя к городским, областным, региональным турнирам, и далее по иерархии, до чемпионатов Европы и мира.

Основными средствами обучения и тренировки в штурмовом рукопашном бою ГРОМ являются физические упражнения. Направленность учебно-тренировочного процесса предполагало специализированное воздействие на ряд личностных и физических свойств и качеств, психофизиологических систем организма (табл. 2).

Таблица 2

Средства обучения и тренировки в штурмовом рукопашном бою ГРОМ

Физические упражнения	Содержание
Специальные боевые упражнения	Совершенствование ТТМ в парах, условные, вольные, соревновательные
Специально-подготовительные упражнения	Сходство в особенностях развиваемых нервно-мышечных усилий со специальными ударными, защитными и другими действиями штурмового рукопашного боя ГРОМ (упражнения с отягощениями)
Общеразвивающие упражнения	Использование упражнений из других видов спорта. Применение упражнений, разносторонне действующих на организм спортсмена, способствуя выработке широкого круга двигательных навыков.

Результаты внедрения системы подготовки юношей старшего возраста в штурмовом рукопашном бою ГРОМ на этапе начальной подготовки

У юношей, занимающихся штурмовым рукопашным боем ГРОМ, наблюдаются существенные различия в работе сердечнососудистой системы в динамике первого года подготовки (рис. 1). Наблюдается тенденция к снижению ЧСС на 5% (P=0,003) к завершению тренировочного цикла, что может быть связано с попыткой организма к экономичной работе сердца, а также способствовать уменьшению потребления кислорода.

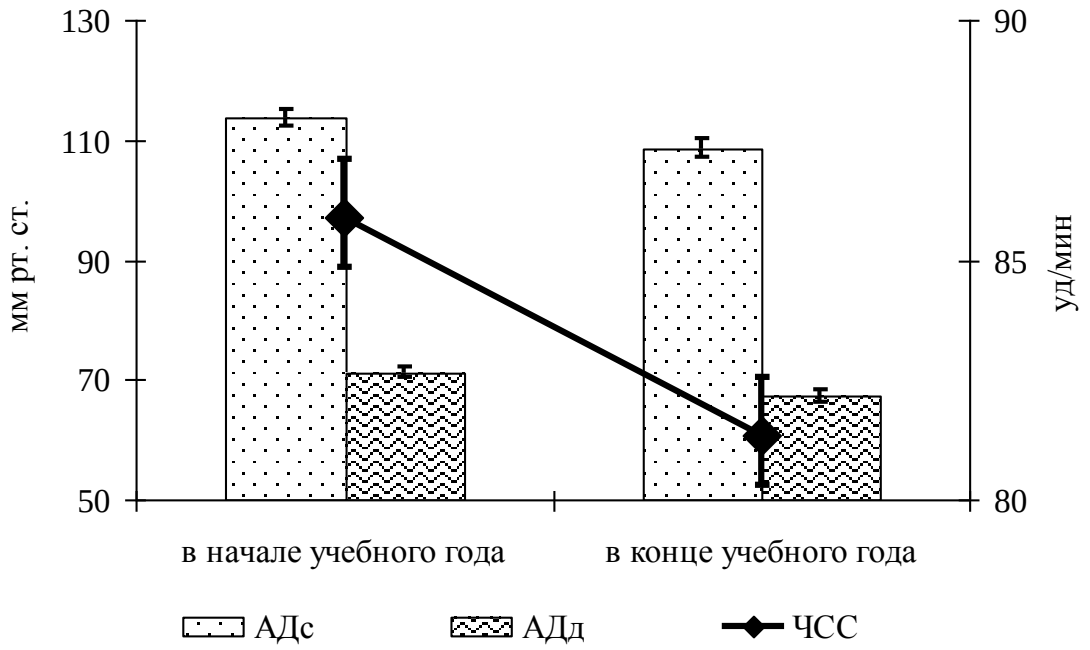


Рис. 1 Динамика АДс, АДд и ЧСС у единоборцев в годичном цикле

К соревновательному периоду зарегистрировано снижение АДс и АДд на 4% (P=0,02) и на 5,5% (P=0,001). Значения АДср также достоверно снижается к окончанию учебного года (P=0,01).

Поддержание определенного уровня артериального давления способствует обеспечению достаточного кровотока, и уменьшение АДд и, особенно, АДср к периоду окончания учебного года свидетельствует о нормальном функционировании системы кровообращения, а, следовательно, и об удовлетворительном состоянии адаптационных механизмов.

Таким образом, у бойцов, занимающихся первый год штурмовым рукопашныым боем ГРОМ, к окончанию учебно-тренировочного года значимо увеличиваются адаптивные возможности сердечнососудистой системы. Данные изменения указывают на адекватный подбор средств и методов физической подготовки единоборцев при оптимальной организации учебно-тренировочного процесса.

Морфофункциональное состояние юношей старшего возраста, занимающихся штурмовом рукопашном бою ГРОМ.

Изучение антропометрических показателей в динамике начальной подготовки к концу первого года обучения указывает на увеличение роста (P=0,04) и массы тела (P=0,05), а также окружности грудной клетки в состоянии покоя (P=0,02) и на вдохе (P=0,002) (табл. 3).

Таблица 3

Изменение антропометрических показателей единоборцев в течение исследования

Показатели	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	P
Вес, кг	68,2±0,85	71,83±1,07	0,05
Рост стоя, см	175,98±0,76	179,11±0,70	0,04
Рост сидя, см	91,26±0,52	92,11±0,35	0,04
ОГ (в покое), см	86,14±0,89	90,86±0,79	0,02
ОГ (вдох), см	95,69±0,81	97,80±0,73	0,002
ОГ (выдох), см	88,71±0,88	88,67±0,72	0,04

Примечание: P – значимость (достоверность) показателей в группе между началом и окончанием эксперимента.

Положительные изменения происходят на фоне роста показателя объёма грудной клетки. Данные изменения могут свидетельствовать о росте физического и функционального потенциала спортсменов. Эти выводы подтверждаются динамикой индекса Эрисмана, величина которого на начальном этапе подготовки указывает на слабое развитие грудной клетки (-0,58±0,78 см), а к периоду окончания эксперимента данный показатель достигает величины (1,42±0,71 см), что информирует о положительной динамике в развитии грудной клетки у студентов 17-19 лет.

Изменение массо-ростового показателя от начала эксперимента к его окончанию мы представили в таблицах и рисунках. Результаты подтверждают приведенные выше изменения в физическом развитии единоборцев - к концу тренировочного цикла увеличивается количество студентов, у которых массо-ростовой показатель характеризуется - «выше нормы» на фоне уменьшения на 15% в группе студентов, определяемой - «ниже нормы».

Таблица 4

Распределение по массо-ростовому показателю в предсоревновательный и соревновательный периоды на этапе начальной подготовки

Массо-ростовой показатель	Предсоревновательный период	Соревновательный периоды
Выше нормы	30%	39%
Норма	38%	44%
Ниже нормы	32%	17%

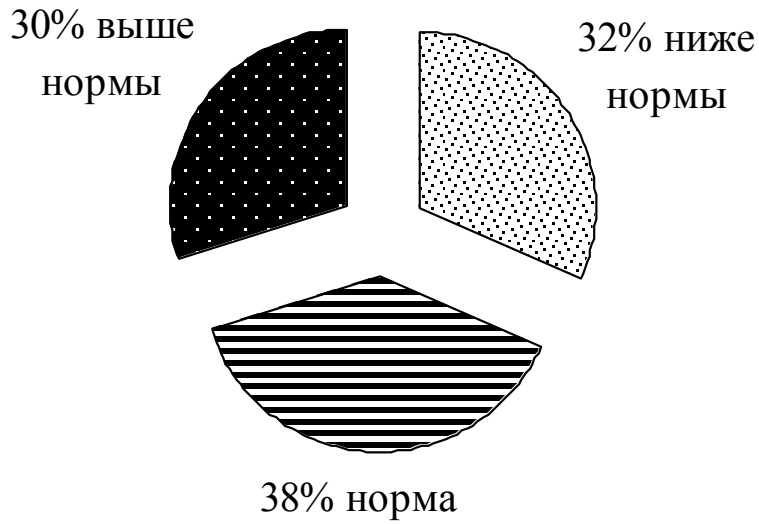


Рис. 2 Распределение единоборцев по массо-ростовому показателю в предсоревновательный период на этапе начальной подготовки

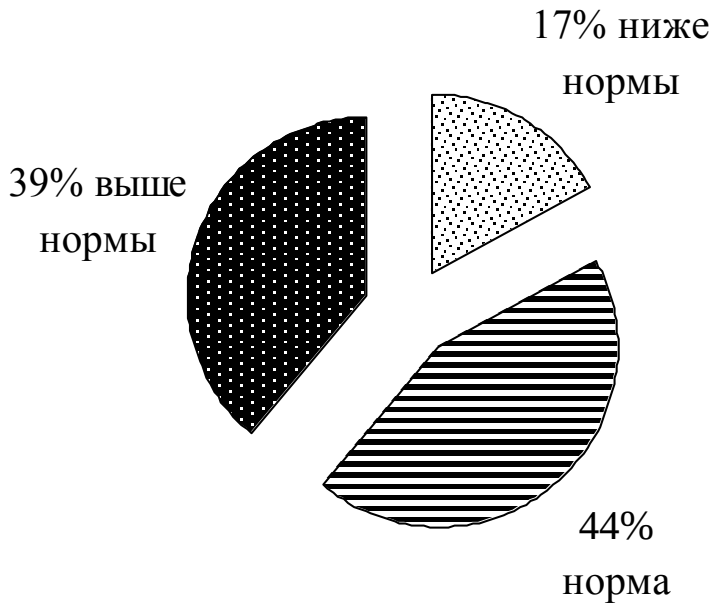


Рис. 3 Распределение единоборцев по массо-ростовому показателю в соревновательный период на этапе начальной подготовки

Расчет показателя гармоничности телосложения свидетельствует о том, что на начальном этапе подготовки у студентов преобладает слабое развитие телосложения (48,76±0,36%). К концу соревновательного периода наблюдается тенденция к улучшению данного показателя (52,73±0,44%).

Анализ результатов экспресс-оценки уровня здоровья по методу Петленко, показал, что на начальном этапе подготовки (рис. 4) преобладает низкий уровень здоровья студентов – к нему было отнесено 69% студентов.

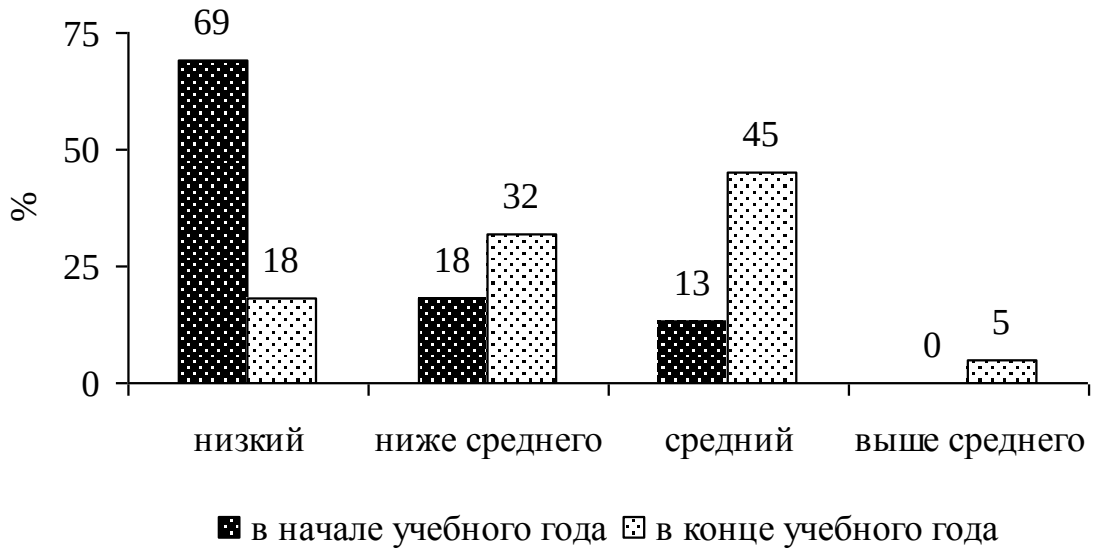


Рис. 4 Уровень здоровья спортсменов,
занимающихся штурмовом рукопашном бою ГРОМ
на этапе начальной подготовки

К концу исследования уровень состояния здоровья единоборцев улучшился – наблюдалось увеличение числа занимающихся до 45% в группе, которая характеризуется как «средний уровень здоровья».

Таким образом, занятия штурмовым рукопашным боем ГРОМ оказывают положительное влияние на состояние здоровья молодых людей, способствуя улучшению антропометрических характеристик и росту физического потенциала и силового потенциала.

Динамика изменений физической работоспособности у юношей старшего возраста, занимающихся штурмовым рукопашным боем ГРОМ на этапе начальной подготовки.

Исследования, в которых происходит обследование функционального состояния относительно здоровых людей, опираются на влияние двигательной активности на определённые стороны деятельности сердечнососудистой системы. Деятельность наиважнейших систем организма определяюи с помощью большого числа функциональных проб с физической нагрузкой.

Прирост функциональных показателей, которые отражают реакцию организма на нагрузку, можно определить с помощью тестирований, связанных с задерживанием дыхания у борцов. Такая динамика определяет состояние спортсменов от начала исследования до его окончания. В нашем исследовании, наблюдается прирост индекс Скибински (ИС) на 41,5% (P=0,002), также, произошло увеличение результатов в пробе Штанге на 8,4% и в пробе Генче на 9,5% (рис. 5).

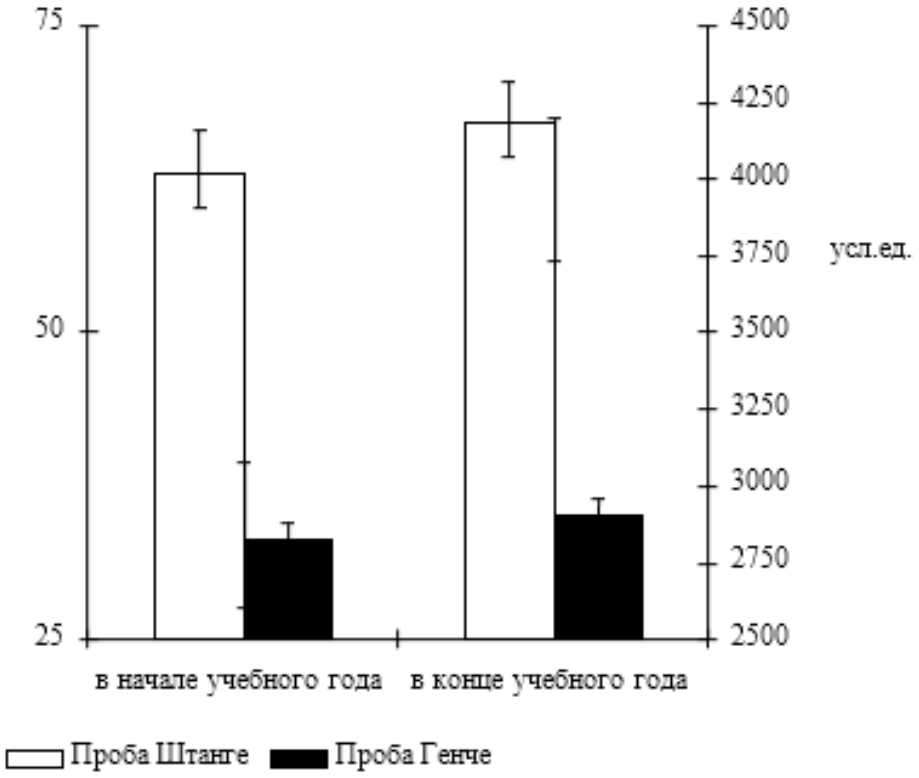


Рис. 5 Изменение гипоксической устойчивости и показателя ИС у единоборцев в динамике тренировочного цикла

Специалистами определено, что огромную нагрузку на сердечнососудистую систему оказывает участие всей мышечной массы в физической нагрузке большой интенсивности. Маркером тренированности, в данном случае, будут показатели артериального давления. Артериальное давление повышается при выполнении физической нагрузки. У юношей на начальном этапе тренировочного цикла после выполнения физической нагрузки зафиксировано увеличение АДс и АДп на 46% и 160% соответственно относительно состояния покоя (рис. 6).

Результаты большого числа исследований показывают, что адаптационные механизмы к разнообразным по интенсивности и мощности режимам нагрузки осуществляются за счет числа сердечных сокращений. Происходит увеличение ЧСС пропорционально мощности нагрузки. При выполнении физической нагрузки максимальной мощности у юношей фиксировалось увеличение ЧСС на 159% в начале исследования и на 146% в конце исследования соответственно (рис. 6).

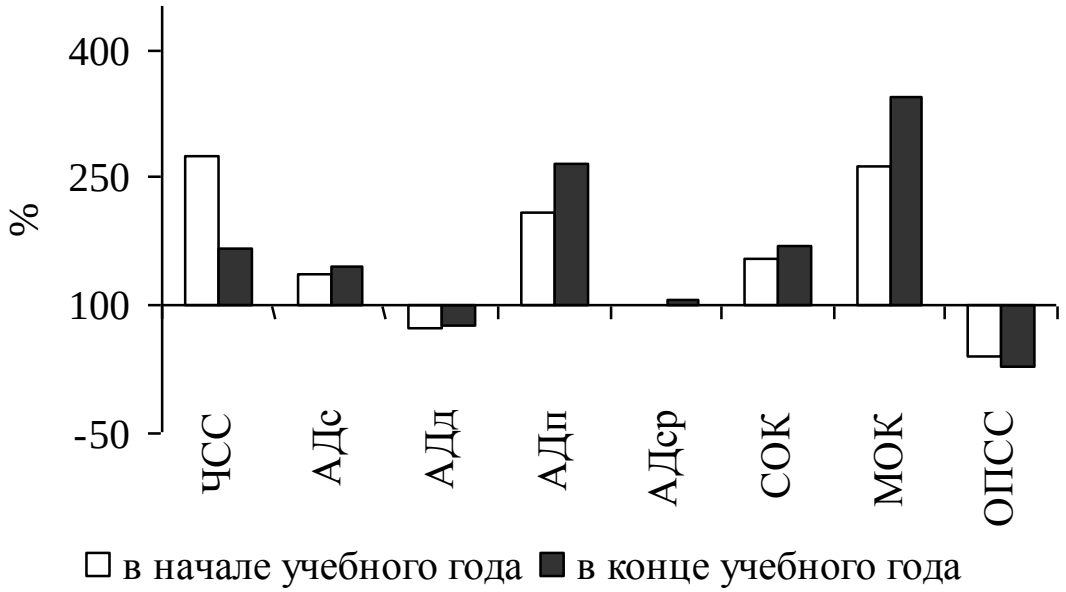


Рис. 6 Динамика изменений в функциональных системах у единоборцев после физической нагрузки (за 100% приняты показатели покоя)

Наиболее высокие показатели ЧСС были зафиксированы у юношей при выполнении одинаковой нагрузки в начале исследования. Это может служить свидетельством о напряжении адаптивных механизмов сердечнососудистой системы, тогда как к окончанию исследования - произошло снижение ЧСС после выполнения аналогичной нагрузки, следовательно, наблюдается улучшение функционального состояния спортсменов, занимающихся штурмовым рукопашным боем ГРОМ.

Таким образом, реакция на физическую нагрузку основных параметров системы кровообращения у юношей, занимающихся штурмовым рукопашным боем ГРОМ, свидетельствует, что к концу тренировочного цикла наблюдается рост функциональных возможностей сердечнососудистой системы.

Данные изменения, происходящие на фоне роста физической работоспособности, указывают на эффективную организацию учебно-тренировочного процесса.

Следует отметить, что повышение ряда сенсомоторных показателей, технических показателей, и функционального состояния важных систем организма, требуют от тренера-преподавателя специализированного контроля над изменениями в личностных особенностях. А также своевременного корректирования возможно излишне агрессивного поведения у спортсменов-единоборцев, которые возможны вне зоны соревновательного процесса.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что спортсмены, занимающиеся штурмовымм рукопашным боем ГРОМ, при условии эффективной организации учебно-тренировочного процесса, является высокоэффективным средством для роста физической работоспособности и функционального состояния студентов-спортсменов.

Литература

1. Махов, С. Ю. Моделирование системы боевого выживания во взаимодействии с агрессивной средой [Текст] / С. Ю. Махов // Автономия личности. – 2010. – № 3 (1). – С. 94 – 105.

2. Махов, С. Ю. Штурмовой бой – система активной безопасности : учебно-метод. пособие [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орёл : МАБИВ, 2011. – Электр. опт. диск (CD-ROM). – № гос. регистрации 0321102490.

3. Махов, С. Ю. Безопасность личности: основы, принципы, методы : монография [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орёл: МАБИВ, 2013. – Электр. опт. диск (CD-ROM).

References

1. Makhov S. Yu. Modeling of the system of combat survival in interaction with the aggressive environment . Autonomy identity, 2010, no. 3 (1). pp. 94 – 105.

2. Makhov S. Yu. Assault battle – a system of active safety. – Orel, MABIV Publ., 2011. no registration 0321102490.

3. Makhov S. Yu. Security: fundamentals, principles, methods. Orel, MABIV Publ., 2013. – Electr. opt. disk (CD-ROM).

УДК 796.01

МЕТОДИКА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ПЕРИОД УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

TECHNIQUE OF TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS DURING PROFOUND SPECIALIZATION

Банько Иван Юрьевич
студент
факультет «Естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Banko Ivan Yuryevich
student
faculty of "Natural-science education, physical culture and health and safety"
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Михайлов Андрей Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Теория и методика обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Mikhaylov Andrey Yuryevich
candidate of pedagogical sciences, associate professor "Theories and techniques of training in physical culture and health and safety"
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье анализируются сущностные характеристики тактической подготовки футболистов в период углубленной специализации, раскрываются возрастные особенности футболистов 14-15 лет, выявляются средства и методы тактической подготовки футболистов учебно-тренировочных групп.*

Abstract. *In article intrinsic characteristics of tactical training of football players during profound specialization are analyzed, age features of football players of 14-15 years are revealed, means and methods of tactical training of football players of educational and training groups come to light.*

Ключевые слова: *методика; тактика; подготовка; углубленная специализация; учебно-тренировочные группы.*

Keywords: *technique; tactics; preparation; profound specialization; educational and training groups.*

Актуальность исследования. Футбол - самая популярная спортивная игра в мире. Миллионы людей играют в футбол на различных континентах.

Тактическая подготовка занимает одно из ведущих место в комплексе подготовки футболистов, во всех странах с высоким уровнем развития футбола. Актуальной проблемой подготовки футболистов является оптимизация учебно-тренировочных занятий с учетом половых различий и возрастных особенностей детей.

Высокий уровень развития современного футбола, его дальнейшая профессионализация требует разработки научно-обоснованной системы подготовки спортивного резерва. Подготовка резервов, должна основываться на научном подходе к отбору футболистов, организации тренировочного процесса, поиску и внедрению новых форм, средств и методов работы с юными футболистами. Решение проблемы подготовки резервистов для профессиональных футбольных команд, лежит в увеличении объёма индивидуальной работы тренеров с игроками, начиная со спортивно-оздоровительного этапа.

Для тренеров важно определить роль каждого игрока на поле и способы, достижения цели игры. Им необходимо уделять больше внимания тактическим системам игры, а также следить за эволюцией футбола в целом.

Формирование тактического мышления юных футболистов, основывается на приобретенных знаниях, игрового опыта, педагогических наблюдениях, скорости восприятия и оценки игровой ситуации, своевременность принятия решения.

Тактика является одним из основных элементов деятельности футболистов во время игры и одним из важнейших факторов, который при прочих равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух соперничающих команд, обеспечивает победу одной из них. Значимость тактической подготовки, как одного из основных средств ведения спортивной борьбы доказывает факт победы команды, играющей тактически более разнообразно и грамотно.

С нашей точки зрения, на данный момент, не достаточно разработанным элементом в системе подготовки футбольного резерва остаётся методика тактической подготовки футболистов.

Теоретико-методологической базой исследования являлись положения: деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.); системы управления подготовкой юных спортсменов (Ю.Д. Железняк, М.Я. Набатникова, В.Г. Никитушкин и др.); системы подготовки спортивного резерва в детско-юношеском футболе (А.А. Сучилин, А.И. Шамардин и др.).

Таким образом, актуальность проблемы исследования определяется, с одной стороны, необходимостью дальнейшего расширения научных знаний об особенностях тактической подготовки футболистов 14-15 лет, с другой стороны – практической целесообразностью совершенствования методики тактической подготовки футболистов в период углубленной специализации.

Объектом исследования учебно-тренировочный процесс футболистов учебно-тренировочных групп.

Предмет исследования: методика тактической подготовки футболистов учебно-тренировочных групп.

Цель исследования: совершенствование тактической подготовки футболистов 14-15 лет.

Задачи исследования:

1. Определить сущностные характеристики тактической подготовки в период углубленной специализации.

2. Раскрыть возрастные особенности футболистов 14-15 лет.

3. Выявить средства и методы тактической подготовки футболистов в период углубленной специализации.

Методы исследования: теоретический: теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

Период углубленной специализации приходится на этап жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в учебно-тренировочном процессе. Тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность, удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает [3].

Тактическое мастерство спортсмена базируется на высоком уровне технической, физической и психологической подготовленности.

Тактические знания спортсмена включают сведения о принципах и рациональных формах тактики. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических действий, умений и навыков.

Выделяют два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, которые необходимы в спортивных соревнованиях, специальная тактическая подготовка подразумевает овладение знаниями и тактическими действиями, необходимых для успешного выступления в конкретном соревновании против определённого соперника.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и её формами (индивидуальная, групповая, командная).

Под тактикой понимается совокупность форм, методов и средств ведения борьбы с соперником, выраженная в целесообразных действиях футболистов команды, направленных на достижение цели в отдельном матче [1].

Современный футбол отличается острейшей борьбой, высоким уровнем спортивных достижений, невиданным ранее ростом физических возможностей футболистов. Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству тактической подготовки футболистов. Одно из основных условий высокой эффективности системы тактической подготовки футболистов заключается в строгом учёте индивидуальных особенностей, характерных для отдельных этапов многолетней подготовки юных футболистов.

К основным методам тактической подготовки футболистов в период углубленной специализации относятся игровой и соревновательный методы.

Игровой метод в системе спортивной тренировки футболистов используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Соревновательный метод — это способ выполнения упражнений в форме

соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться [2].

Специфичными средствами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специальной подготовки и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения:

- игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух - трех пар;
- упражнение 2х1 с задачей выбрать место для получения мяча (открывание);
- то же с задачей закрыть игрока;
- упражнения 2х1, 3Х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч;
- игра 2х2 с одним нейтральным игроком со взятием ворот на малой площадке (20х15 м); нейтральный играет за команду, владеющую мячом;
- игра 3х3 (без вратарей) и 4х4 (с вратарями) на малой площадке (30х20 м) со взятием ворот,
- игра на удержание мяча 6х6 на площади 1/2 футбольного поля (без ограничений касаний мяча),
- упражнения 2 х 1, 3 х 2, 3 х 2, 4 х 2, 4 х 3, дающие преимущество владеющим мячом,
- «квадрат» 3х1 в одно касание,
- «квадрат» 4х4 с одним нейтральным в два касания на площадке 15х15 м и 15х20 м,
- «квадрат» 3х3 с персональной опекой на площадке 30х20 м,
- «квадрат» 7х7 с персональной опекой на площади 50х40 м,
- игры 2 х 2, 3 х 3 с одним нейтральным со взятием ворот на малой площадке; нейтральный играет за команду, владеющую мячом,
- игра на половине поля, разделенном на три зоны: на первой трети поля играют 7 х 5 два игрока команды, состоящей из пяти игроков, остаются на дальней трети поля; если эта команда перехватила мяч, необходимо отдать пас партнерам, находящимся в дальней трети; при этом нельзя переходить в среднюю зону, т.е. успех приносит длинная передача [3].

Таким образом, существенное место в учебно-тренировочном процессе в данный период этапа многолетней подготовки футболистов, должны занимать упражнения, направленные на решение групповых и командных тактических задач. В этой связи рекомендуется широко использовать такие традиционные средства, как атака с собственным численным превосходством игроков (2х1, 3х2, 4х2) и оборона в численном меньшинстве (1х2, 2х3, 2х4).

Литература

1. Голомазов С. Н., Чирва Б. Г. Футбол. Арифметика тактики : методические разработки для тренеров. М. : ТВТ Дивизион, 2013. 59 с.

2. Голомазов С. Н., Чирва Б. Г. Футбол. Закономерности игры и тенденции развития тактики : методическое пособие. М. : ТВТ Дивизион, 2013. 44 с.

3. Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. М. : Советский спорт, 2011. 160 с. : ил.

References

1. Golomazov S. N., Chirva B. G. Futbol. Arifmetika taktiki : metodicheskie razrabotki dlya trenerov [Football. Arithmetic tactics: methodical developments for trainers]. Moscow, TVT the Division Publ., 2013, 59 p.

2. Golomazov S.N., Chirva B. G. Futbol. Zakonomernosti igry i tendencii razvitiya taktiki [Football. Regularities of the game and trends in the development of tactics]. Moscow, TVT Division Publ., 2013, 44 p.

3. Futbol : tipovaya uchebno-trenirovochnaya programma sportivnoj podgotovki dlya detsko-yunosheskih sportivnyh shkol, specializirovannyh detsko-yunosheskih shkol olimpijskogo rezerva [Football: a typical training program of sports training for children and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve. Moscow, Sovetsky Sport Publ., 2011, 160 p.

УДК 797.5

МЕТОДИКА РАСЧЕТА ЗАХОДА В БАЗОВОМ РАЙОНЕ ПРИ ПАРАШЮТИРОВАНИИ

THE METHOD OF CALCULATION OF TIME IN THE CORE AREA WHEN PARASURAMAN

Горин Андрей Владимирович
кандидат технических наук, доцент
кафедра «Мехатроника, механика и робототехника»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Gorin Andrei Vladimirovich
Ph.D., associate professor
department « Mechatronics, mechanics and robotics»
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Токмаков Никита Владимирович
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Tokmakov Nikita Vladimirovich
student
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Токмакова Мария Андреевна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Tokmakova Maria Andreevna
Student
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация*. В статье представлен краткий анализ развития парашютизма. Систематизированы различные теоретические расчеты захода в базовом районе при парашютировании. Предложены практические способы расчета захода в базовом районе при разных метеоусловиях.*

Abstract*. The article presents a brief analysis of the development of parachutism. The different theoretical calculations of day length in the core area when parasuraman. Practical methods of calculation of approach in the basic area under different weather conditions are offered.*

Ключевые слова*: базовая точка, створная полоса, парашютист, ориентация в пространстве, прыжок с парашютом.*

Keywords*: the base point of alignment strip, skydiver, orientation in space, the*

parachute jump.

Применение парашютов типа «мягкое крыло» дало возможность значительно динамичней развиваться видам парашютного спорта. Альтернативой классическим программам подготовки парашютистов–спортсменов стала программа «Прогрессивного обучения свободному падению» AFF.

Условно принято разделять выполнение прыжка с парашютом на три основные этапа:

1) Подготовительный этап (расчет прыжка);

2) Отделение, свободное падение и раскрытие парашюта;

3) Парашютирование под куполом парашюта и приземление.

Зарубежная и отечественная статистика парашютных происшествий и предпосылок показывает, что 90% случаев происходит из-за неправильного расчета прыжка, неграмотного снижения под куполом или последующего неправильного приземления [1,2,3].

При прохождении программы AFF основное внимание уделялось качественному выполнению задания в свободном падении и при снижении под куполом, при этом прыжки производились с инструктором и в достаточно легких метеоусловиях. Весь предварительный расчет прыжка выполнялся инструктором [4,5]. В дальнейшем бывший студент, а теперь начинающий парашютист-спортсмен, выполняет прыжки с парашютом самостоятельно. Это требует от него умения рассчитывать прыжок и дополнительных навыков при парашютировании и приземлении [6,7].

Расчет захода в базовом районе сводится к определению глиссады снижения и безопасного приземления парашютиста. Для простоты понимания выход на глиссаду снижения принято задавать тремя базовыми точками.

Базовый район – область пространства внутри конуса возможностей с базовыми точками.

Базовая точка – заданная точка на местности, в которую должен выйти парашютист на определенной высоте для обработки цели.

В зависимости от скорости ветра базовые точки могут иметь разное удаление от точки приземления (цели) и разные высоты. Первая базовая точка располагается на высоте 300-350 м и под 45º к цели (рис. 9). Вторая базовая точка находится на траверсе цели, на высоте 200 м. Третья базовая точка устанавливается в створе против ветра, на высоте 100 м. Удаление от точек до цели будет зависеть от скорости ветра.

Для простоты понимания существует термин – **створная полоса**.

Створная полоса – часть пространства ограниченная конусом возможностей.Находясь в створной полосе, парашютисту требуется минимальные усилия, чтобы войти в створ цели. Ширина этой полосы зависит от силы ветра.

В штилевых или близких к штилевым условиях (рис. 1) ширина створной полосы составляет около 200м. В этих условиях первая базовая точка располагается на высоте (H1) равной 300м, удалении (L1) равном 300м.

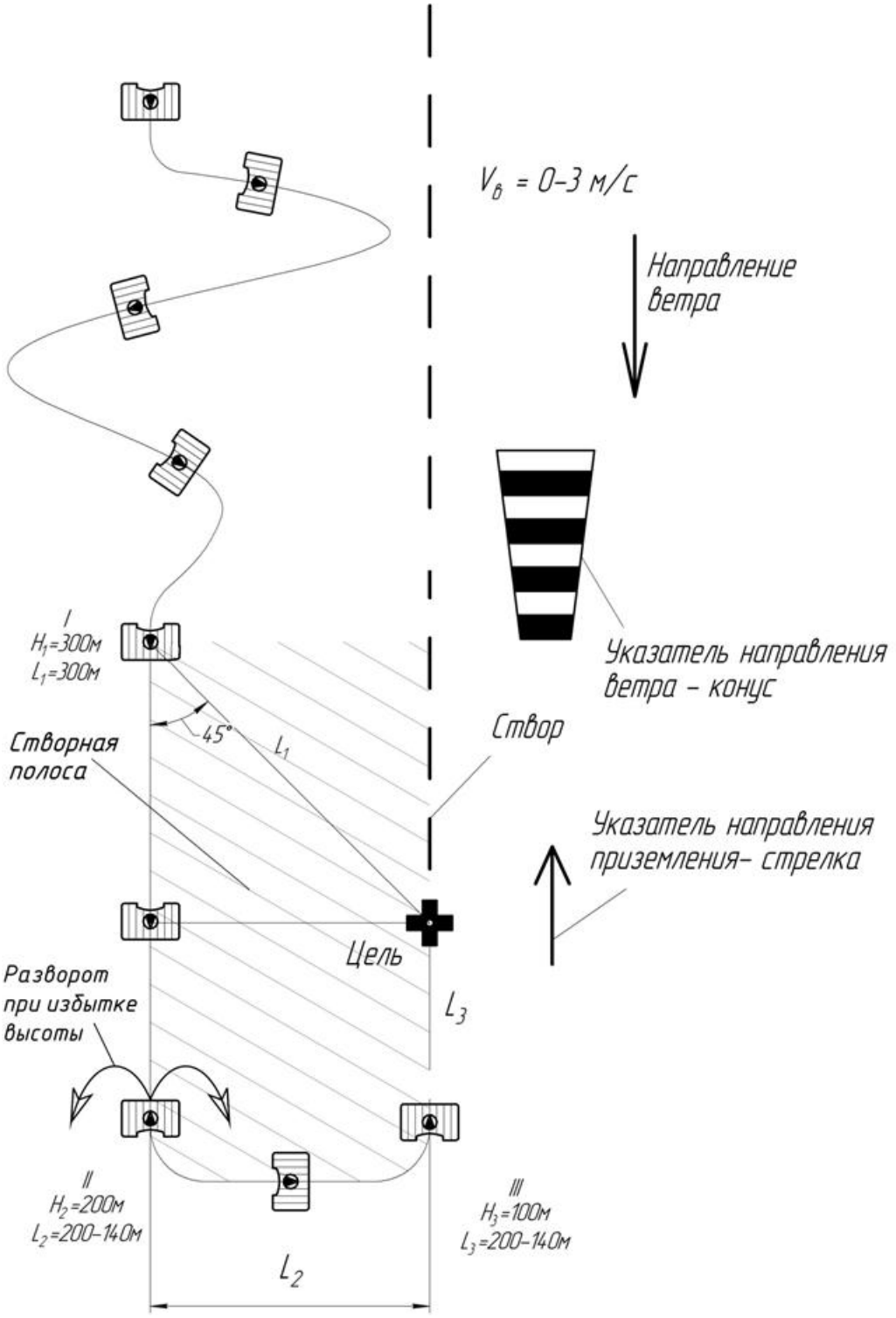


Рис. 1. Схема расчета захода в базовом районе при штилевых или близких к штилевым условиях

Вторая базовая точка находится на высоте (H2) равной 200м, удалении (L2) равном 140 - 200м. Третья базовая точка находится на высоте (H3) равной 100 м и удалении (L3) равном 140 – 200м. Таким образом, все три базовые точки находятся в створной полосе.

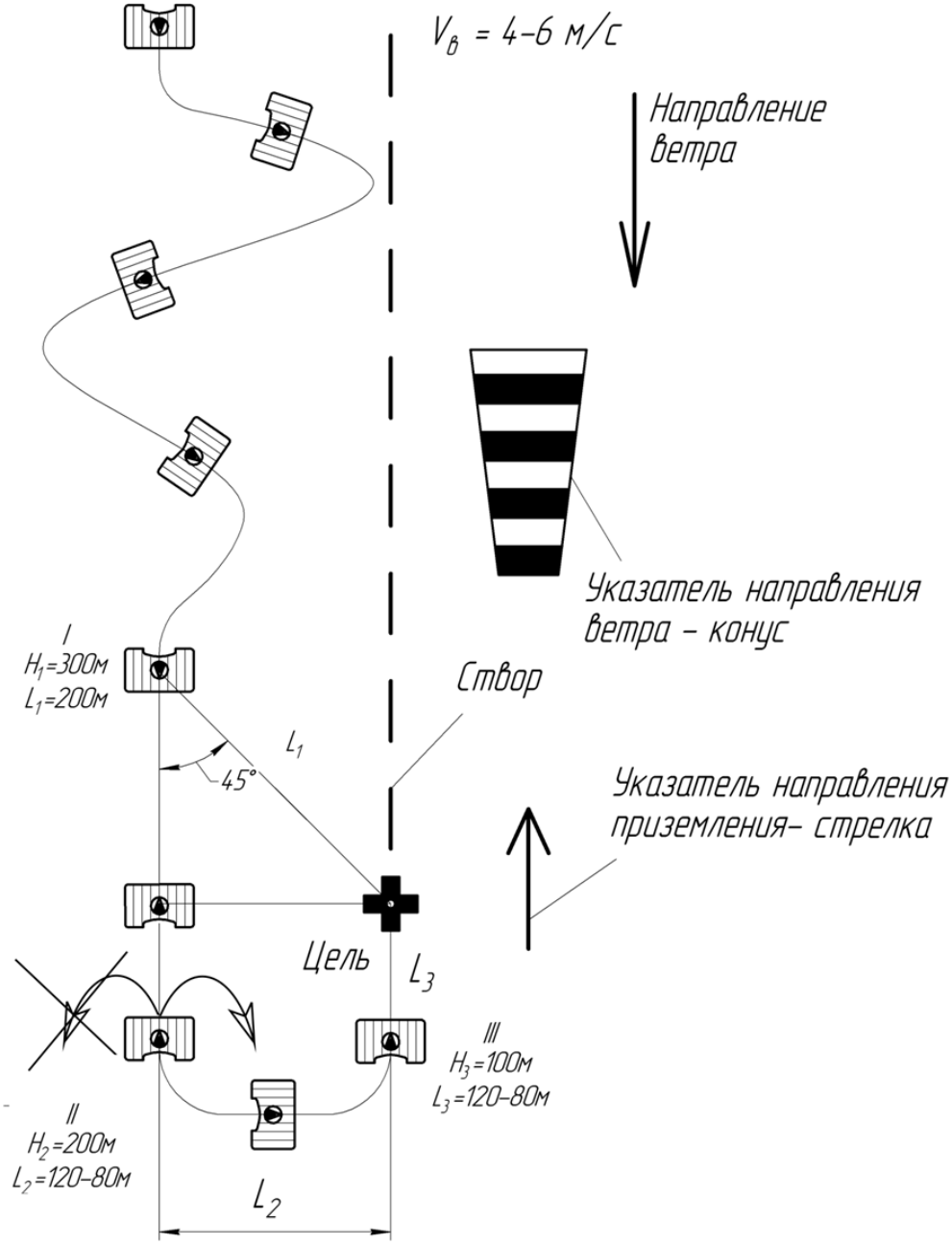


Рис. 2. Схема расчета захода в базовом районе
при средних скоростях ветра

В условиях, соответствующих средним скоростям ветра (рис. 2) ширина створной полосы сужается до 80 -120 м.

Параметры первой базовой точки: H1 = 300 м,
L1 = 200 м.

Параметры второй базовой точки: H2 = 200 м,
L2 = 80 – 120 м.

Параметры третьей базовой точки: H3 = 100 м,
L3 = 80 – 120 м.

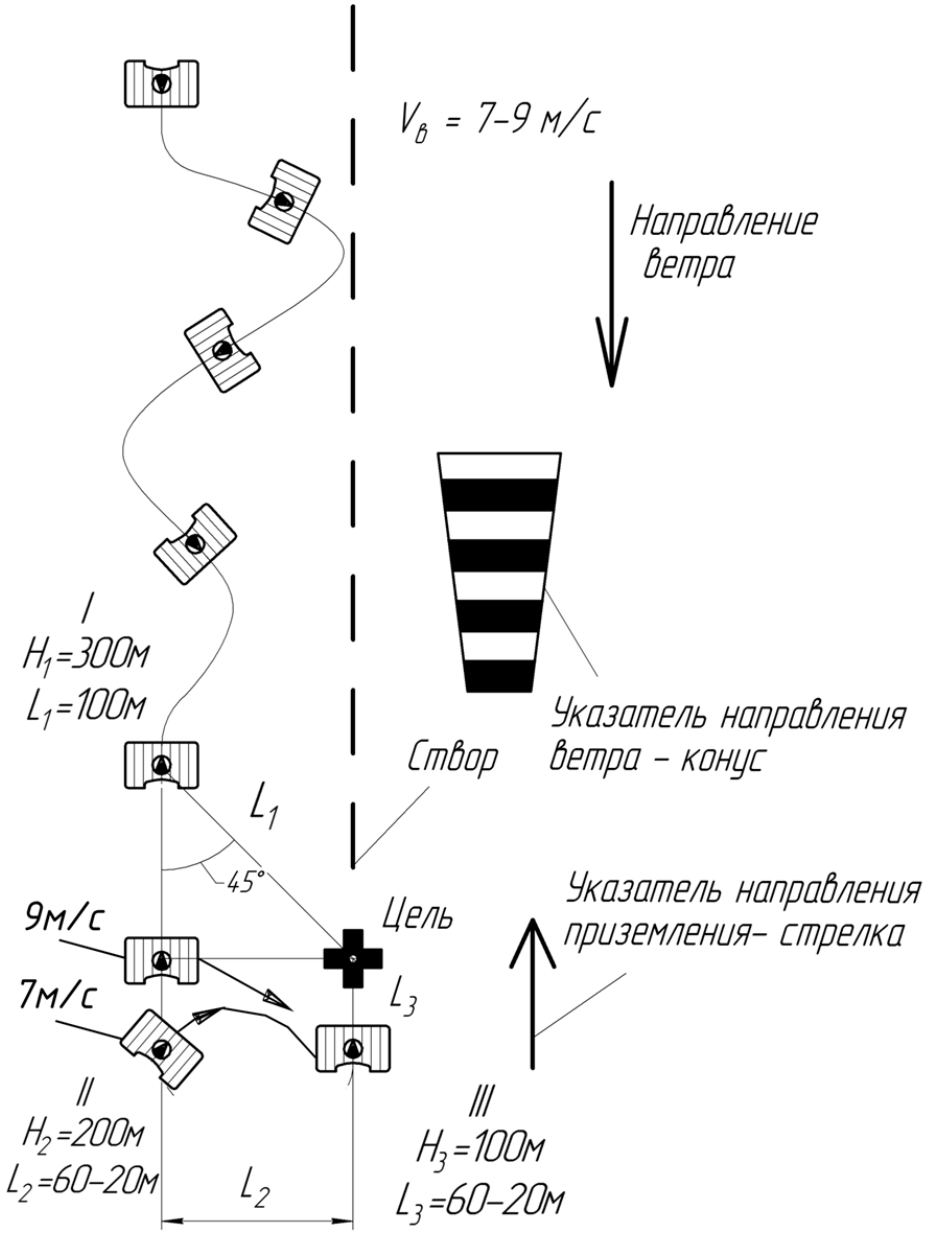


Рис. 3. Схема расчета захода в базовом районе
при сильном и предельном ветрах

Метеоусловия, соответствующие сильному и предельному ветрам (рис. 3), сужают створную полосу до 20 – 60 м. Изменяется расположение базовых точек.

Параметры первой базовой точки: H1 = 300 м,

L1 = 100 м.

Параметры второй базовой точки: H2 = 200 м,

L2 = 20 - 60 м.

Параметры третьей базовой точки: H3 =100 м, L3 = 20 – 60 м.

Когда парашютист не может прийти в первую контрольную точку по ряду причин: приход в базовый район на границе конуса возможностей или выход в базовый район с недостатком высоты, он выполняет построение захода со второй базовой точки

При дальнейшем усилении ветра (Vв > 10 м/с) створная полоса сужается и трансформируется в створ цели. Все контрольные точки будут лежать практически на одной прямой.

Таким образом, на основании представленного материала и выполненных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Применение методики расчета захода в базовом районе при парашютировании позволяет увеличить безопасность выполнения прыжков с парашютом.

2. Освоение методики расчета захода в базовом районе требует отработанного методического подхода, как в теории, так и на практике.

3. Особое внимание необходимо уделить практическому выполнению расчета захода в базовом районе при прыжках с парашютом.

4. Отдельным вопросом стоит обучение, подготовка инструкторского состава с точки зрения методологии и практики преподносимых знаний и умений теоретического расчета заходя в базовом районе для начинающих спортсменов-парашютистов.

Литература

1. Анализ парашютных происшествий за 1998-2005г. ДОСААФ России [Электронный ресурс]. URL: http://skysport.ru/analiz-parashyutnyx-proisshestvij-za-1998-2005.

2. Анализ парашютных происшествий за 2006г. ДОСААФ России [Электронный ресурс]. URL: http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2006-2012.

3. Анализ парашютных происшествий за 2014г. ДОСААФ России [Электронный ресурс]. URL: http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2014-2016.

4. Серебренников, Г. Г. Парашютный спорт : учебное пособие. М. : Патриот, 1990. 226 с.

5. Горин, А. В., Ткаченко В. Е. Основы работы парашютиста под куполом : монография. Орел : ООО ПФ «Картуш», 2014. 94 с.

6. Горин, А. В., Горина М. А. Начальная подготовка парашютиста : монография. Орел : Госуниверситет УНПК, 2015.

7. Горин А. В., Горина М. А., Козырев Д. Л. Теоретические основы прыжка с планирующей оболочкой : монография. Орел : ОГУ имени И. С. Тургенева, 2016. 52 с.

References

1. Analiz parashyutnykh proisshestviy za 1998-2005 g. DOSAAF Rossii [Analysis of parachute incidents for 1998-2005. DOSAAF of Russia]. Available at: http://skysport.ru/analiz-parashyutnyx-proisshestvij-za-1998-2005. (Accessed 04 april 2017). (In Russian).

2. Analiz parashyutnykh proisshestviy za 2006 g. DOSAAF Rossii [Analysis of the parachute incidents in 2006. DOSAAF of Russia]. Available at: http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2006-2012. (Accessed 16 april 2017). (In Russian).

3. Analiz parashyutnykh proisshestviy za 2014 g. DOSAAF Rossii [Analysis of parachute incidents for 2014 DOSAAF of Russia]. Available at: http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2014-2016. (Accessed 18 april 2017). (In Russian).

4. Serebrennikov G. G. Parashyutnyy sport [Parachuting]. Moscow, Patriot Publ.,

1990, 226 p.

5. Gorin A. V., Tkachenko V. E. Osnovy raboty parashyutista pod kupolom [Basics of parachutist work under the dome]. Orel, Kartush Publ., 2014, 94 p.

6. Gorin A. V., Gorina M. A. Nachal'naya podgotovka parashyutista [Initial training of parachutist]. Orel, State University –UNPK Publ., 2015, 130 p.

7. Gorin A. V., Gorina M. A., Kozyrev D. L. Teoreticheskie osnovy pryzhka s planiruyushchey obolochkoy [Theoretical bases of the jump with a planning shell]. Orel, OGU name of I. S. Turgenev, 2016, 52 p.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

METHODS OF USING OUTDOOR GAMES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT UNIVERSITIES.

Ильина Светлана Александровна
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Ilyina Svetlana Aleksandrovna
senior lecturer
department "Applied physical culture»
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Демочкина Татьяна Николаевна
старший преподаватель
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Demochkina Tatiana Nikolaevna
senior lecturer
department "Applied physical culture»
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

***Аннотация**. Данная статья показывает эффективность и целесообразность применение игр на занятиях, поскольку, помимо решения общих задач физического воспитания, игры решают специальных задачи тренировки. С помощью одних и тех же игр можно воспитывать различные физические качества, моделировать различные ситуации.*

***Abstract**. This article shows the effectiveness and feasibility of the use of games in the classroom, because, in addition to solving common problems of physical education, games solve special problems of training. With the help of the same games you can educate different physical qualities, simulate different situations.*

***Ключевые слова**: подвижные игры, физическое воспитание, тренировка, физические качества, правила игры.*

***Keywords**: Outdoor games, physical education, training, physical qualities, rules of the game.*

В системе физического воспитания начальных, средних и высших учебных заведений страны подвижным играм отводится значительное место. Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе, в спортивном зале, на катке, в бассейне и т.д. Продолжительность одной игры зависит от ее интенсивности, сложности двигательных движений, уровня физической подготовленности участников, состояния их здоровья, и в среднем может

составлять 10-20 минут. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразного инвентаря, что побуждает их к определенным действиям: прыжкам, метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию.

Важно творчески подходить к проведению подвижных игр в рамках практических занятий и при необходимости составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, в которых человек особенно нуждается в данный момент. В прохладную погоду целесообразно проводить игры средней и большой подвижности, так как движения ограничены из-за теплой одежды.[1]

На свежем воздухе можно проводить игры любой подвижности с бегом в разных направлениях, метанием мяча на дальность и в цель, с прыжками. В осенне-зимний период наиболее доступны игры, во время которых студенты бегают, подпрыгивают, метают и прокатывают мячи. Летом – игры, в которых есть бег, прыжки, лазания. Чтобы лучше освоить игру рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений.

Учитывая то, что зимой движения ограничены, нагрузку уменьшают перерывами между повторениями игры. То же самое делают летом при высокой температуре воздуха. Игра – исключительно ценный способ вовлечения человека в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у молодежи постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности. Подвижные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяется как в учебных, так и во внеклассных занятиях. В соответствии с учебными программами по физической культуре подвижные игры проводятся на занятиях в сочетании с разделами дисциплины (лёгкой атлетикой, спортивными играми, лыжами и т.д.). Подвижные игры на занятиях физической культурой используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на занятиях физкультурой главное внимание следует обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается со студентами с помощью специальных упражнений. Если вся основная часть практического занятия посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными играми, причем подбираются игры различные и по характеру движений. Методика проведения подвижных игр на учебных занятиях по физической культуре специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность

Подвижная игра является эффективным средством воспитания, но только при условии, что она соответствующим образом подобрана, правильно проводится и используется. Готовясь к проведению подвижных игр в рамках занятий по физической культуре, преподаватель должен учитывать поставленные задачи, гендерные особенности, физическую подготовленность, количество студентов, условия проведения игры, место ее проведения, наличие пособий и инвентаря.

[1] Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

В подвижных играх может участвовать от 3-х до 50 человек. При проведении игр, необходимо подбирать такие, в которых могут принимать участие юноши и девушки разного уровня физической подготовленности. Знание возрастных особенностей студенческой молодежи, их интересов и запросов поможет организатору в выборе игры.

Выбор игры

Выбор игры непосредственно зависит от места её проведения. В небольшом зале проводятся игры с линейным построением или игры, в которых участвуют поочерёдно. Во время занятий на открытом воздухе можно порекомендовать игры на местности.[2]

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды. Если температура воздуха низкая, то все участники должны действовать активно, в жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно.

Выбор игры зависит также от наличия пособий; из-за их отсутствия и неудачной замены игра может не состояться.

Подготовка места для игры

Для проведения игр на воздухе необходимо выбрать ровную зеленую площадку, лучше всего её делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 м и длинной не менее 12. Желательно, чтобы на расстоянии 2 м от поля были расположены скамеечки.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега и окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках.

Перед проведением игр на местности руководитель обязан заранее хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры.

При проведении игр в спортивном зале надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движению играющих. Также важно, чтобы зал был проветрен, и пол протерт влажной тряпкой.

Объяснение игры

Успех игры в значительной мере зависит от её объяснения. Приступая к объяснению, преподаватель обязан ясно представить себе всю игру. Объяснение должно быть кратким, логичным. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если изаестную игру усложняют, объясняются дополнительные правила и способы выполнения.

Любую игру нужно проводить живо и интересно. Только тогда она будет эффективным средством физического воспитания. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

- название игры;
- роль играющих и их места расположения;
- ход игры;
- цель игры;
- правила игры.

Рассказ не должен быть монотонным. В рассказе не следует употреблять

[2] Габриелян, К.Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура» / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.

сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять. Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным или полным. При объяснении надо учитывать настроение участников. Заметив, что их внимание ослабло, преподаватель должен сократить объяснение или оживить его.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда участники играют в неё впервые, при повторениях игры следует напомнить только основное содержание.

Перед началом игры, после объяснения ее содержания, для подсчета очков, раздачи инвентаря можно назначить помощников. В зависимости от содержания игры, роль помощьников могут выполнять физически менее подготовленные люди, или наоборот студенты, которые известны как хорошие игроки, беспристрастные судьи.

Распределение на команды

Играющие распределяются по усмотрению преподавателя в тех случаях, когда нужно составить команды, равные по силам (при проведении сложных спортивных игр). Играющие распределяются на команды путем расчёта: стоят в шеренгу, рассчитываются на первый-второй; первые номера составят одну команду, вторые - другую. Это наиболее быстрый способ, им чаще всего пользуются как на уроках физической культурой в школе, так и на занятиях в ВУЗе. Но при данном способе разделения команды не всегда равны по силам.

1. Разделение путем фигурной маршировки или расчета движущей колонны. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько требуется команд для игры. Состав команд при этом способе бывает случайным и часто не равным по силе.[3]

2. Распределение на команды по сговору. Игроки выбирают капитана, разделившись на пары, сговариваются, кто кем будет, и капитаны выбирают их по названиям. При таком распределении команды почти всегда равны по силам. Такой способ распределения на команды можно применять только в тех случаях, когда игра не ограничена по времени.

3. Распределение по назначению капитанов. Игроки выбирают 2-х капитанов, которые по очереди выбирают игроков себе в команду. Этот способ довольно быстрый, и команды по силам бывают равны. Отрицательной стороной является то, что слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам.

Постоянные команды могут быть не только для спортивных игр, но и для сложных подвижных игр и игр-эстафет.

Выбор капитанов команд

Копитаны – непосредственные помощники тренеров, организаторов, преподавателей. Они организуют и размещают участников, распределяют их по силам и отвечают за дисциплину игроков в процессе игры.

Капитанов выбирают сами играющие или назначает преподаватель. Часто капитана выбирают игроки. Они приучаются оценивать друг друга по достоинству и, выражая доверие своему товарищу, побуждают его к большей

[3] Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.

ответственности. Если игроки недостаточно хорошо организованы или плохо знают друг друга, то командира назначает преподаватель. Иногда он назначает капитанами пассивных игроков, способствуя тем самым воспитанию необходимых черт характера. В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

Выделение водящих

Во многих играх действуют входящие. Выделять водящих можно разными способами: по назначению руководителя, по жребию, по выбору играющих, по результатам предыдущих игр, по считалке, по названному числу и т.д. Желательно, чтобы в роли входящих побывало как можно больше людей. В командных играх очень важно распределить участников с таким расчетом, чтобы команды были равны по силам, иначе игра будет неинтересной. Команды могут быть постоянные, деление участников инры можно проводить следующими способами:

1. По назначению руководителя. Руководитель назначает водящего, учитывая его роль в игре. Плюс этого способа заключается в том, что быстро выбран наиболее подходящий водящий. Но при этом подавляется инициатива игроков. Руководитель назначает водящего в том случае, когда студенты еще мало знакомы и не знают друг друга. При назначении преподаватель должен кратко объяснить свой выбор.

2. По жребию. Путём расчёта, метания и другими способами. Часто используют способ вытаскивания какого-либо предмета. Водит тот, кто вытянет самую длинную палку или бумажку с отметкой, дальше бросит мяч и т.п. Этот способ требует много времени.

3. По выбору игроков. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить наиболее достойных ведущих. Хорошо устанавливать очерёдность в выборе ведущего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организационных навыков и активности.

4. По результатам предыдущих игр. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы они стремились проявлять в игре необходимые качества.

Перечисленные способы выбора водящих надо чередовать в зависимости от поставленной задачи, условий занятий, характера и количества играющих и их настроения.

Дозировка в процессе игры

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, его физическое состояние в данное время. Задача преподавателя – правильно определить дозировку нагрузки в игре. Следовательно, не не рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Необходимо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения студентов (после больших физических или умственных усилий – игры с меньшей интенсивностью).

Важно учитывать то, что с увеличением эмоционального состояния игроков нагрузка в игре увеличивается. Играющие, увлечённые игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей

и перенапрягаются. Следует приучать людей контролировать и регулировать свои действия в игре. Иногда стоит прерывать игру, хотя играющие ещё не почувствовали потребности в отдыхе.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размерами игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха.[4]

Уменьшение физической нагрузки можно осуществлять путем объявления кратковременных перерывов для разбора ошибок, подсчёта очков, уточнения правил, сокращения дистанции, уменьшения числа повторений, назначения новых помощников.

Увеличивать подвижность участников игры можно следующим образом: дополняя её препятствиями, удлиняя дистанцию. Затягивать игру не следует, так как игроки могут устать, и игра для них станет неинтересной. Поэтому важно своевременно закончить игру, заранее предупредив участников словами: "Осталось две минуты", "Играем еще до одного очка". Неожиданное окончание игры неблагоприятно действует на разгорячившуюся молодежь, она долго не может успокоиться.

Желательно, чтобы во время игры все участники получали примерно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших игроков можно только на очень короткое время.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры должны быть кратковременными.[5]

Подведение итогов

После проведения игры преподаватель объявляет результаты, оценивает действия отдельных игроков и указывает на допущенные ошибки. Руководитель должен быть объективным, следить, чтобы командам и отдельным участникам были созданы равные условия. Справедливая и точная оценка игры и ее результатов имеет большое значение в командных играх, где все внимание участников направлено на успешное решение поставленной перед командой задачи.

Значение подвижных игр велико и в тренировочном процессе при подготовке спортсменов высокой квалификации. Здесь подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но объём их, характер и методика использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

В заключении хочется отметить, что подвижные игры, являются начальной

[4] Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения. – 2-е изд. – Ростов-на Дону: М.: Феникс, 2005. – 304 с.

[5] Кузнецов, В.С. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы: Учебно-методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Владос, 2003. – 184 с.

ступенью спортивных игр, призваны воспитать у начинающих спортсменов специальные физические качества, необходимые знания, умения, навыки. Формирование таких качеств, происходит только в процессе направленной физической тренировки. Здесь используется своя методика введения игр, а используемые игры отличаются специфичностью.

Литература

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд. - М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Габриелян, К. Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура» / К. Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев. – М. : Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 384 с.
4. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения. – 2-е изд. – Ростов-на Дону : М. : Феникс, 2005. – 304 с.
5. Кузнецов, В. С. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы : учебно-методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий – М. : Владос, 2003. – 184 с.

References

1. Barchukov I. S., Nesterov A. A., Malikova N. N. (ed.). Fizicheskaya kul`tura i sport: metodologiya, teoriya, praktika [Physical education and sport: methodology, theory, practice]. 3rd ed. Moscow, Academy Publ., 2009, 528 p.
2. Gabrielian K. G., Ermolaev B. V. 500 testov po discipline «Fizicheskaya kul`tura» [500 tests for the discipline "Physical culture"]. Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 2006, 122 p.
3. Evseev Yu. I. Fizicheskaya kul`tura [Physical culture]. Rostov-on-don, Phoenix Publ., 2003, 384 p.
4. Klimov E. A. Psikhologiya professional`nogo samoopredeleniya [Psychology of professional self-determination]. 2nd ed. Rostov-on-don, Moscow, Feniks Publ., 2005, 304 p.
5. Kuznetsov V. S., Klodnickiy G. A. Prikladnaya fizicheskaya podgotovka: 10-11 klassy [Applied physical training: 10-11]. Moscow, Vlados Publ., 2003, 184 p.

УДК 796.011.3

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОВД

THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF CADETS AND STUDENTS FOR PRACTICAL WORK IN THE INTERNAL AFFAIRS BODIES

Моськин Сергей Александрович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В.Лукьянова
г. Орёл, Россия
Mos'kin Sergey Aleksandrovich
senior lecturer
department of physical culture and sport
Orel Law Institute named after V.V.Lukyanov
Orel, Russia

***Аннотация**. В статье рассматривается значимость физической подготовки, влияющей на функциональное состояние организма курсантов и слушателей, и особенности развития средств и способов ведения борьбы с преступностью.*

***Abstract**. The article considers the importance of physical training, which influences the functional state of the organism of cadets and listeners, and specifies the development of means and methods of combating crime.*

***Ключевые слова**: физическая подготовка, правоохранительные органы, специальная направленность, профессиональная подготовка, практическая деятельность.*

***Keywords**: physical training, law enforcement, special orientation, vocational training, practical activities.*

Из общей педагогики известно, что педагогическое воздействие возможно только при наличии следующих факторов: модели качеств специалиста; программы обучения; систематическая ее реализация; ведущая роль преподавателя в образовательном процессе.

Процесс обучения состоит из следующих этапов: начальное обучение; закрепление; совершенствование; углубленное совершенствование. Каждый из перечисленных этапов имеет свои цели, задачи, средства и методы обучения.

Оперативно-служебная деятельность подразделений органов внутренних дел характеризуется высокими физическими нагрузками и психологическим напряжением, особенно при выполнении служебных обязанностей в экстремальных условиях и ситуациях. Это обусловливает необходимость воспитания морально-волевой, специальной, психологической и физической подготовленности у каждого курсанта и слушателя, как будущего сотрудника одного из подразделений органов внутренних дел.

Полная и всесторонняя подготовленность выпускников образовательных учреждений МВД России к профессиональной деятельности в современных условиях может быть обеспечена только достижением оптимального уровня развития всех вышеперечисленных компонентов индивидуальной боевой подготовки. Отсутствие или недостаточное развитие одного из компонентов нельзя компенсировать высоким уровнем развития других факторов, т.к. они находятся в диалектической взаимосвязи друг с другом.

Качественно-количественные показатели физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России к служебной деятельности обусловливаются:

- содержанием профессиональных двигательных действий при решении оперативно-служебных задач;

- условиями, в которых протекает служебная деятельность;

- характером и величиной физических нагрузок и психических напряжений, возникающих в ходе решения оперативно-служебных задач.

Физическая подготовленность - интегральный показатель деятельности всех органов и систем специалиста, обеспечивающих поддержание высокой работоспособности длительное время и способствующих успешному выполнению служебных обязанностей при воздействии отрицательных факторов окружающей среды.

Физическая подготовленность курсантов и слушателей к профессиональной деятельности определяется их соответствующей телесной развитостью, оптимальным функциональным состоянием организма, психологической подготовленностью и требуемым уровнем развития двигательной подготовленности.

Телесная развитость характеризуется основными антропометрическими признаками человека: рост, вес, окружность груди, развитие костно-мышечной системы, гибкость, осанка, пропорциональность тела и его частей;

Функциональное состояние организма курсантов и слушателей характеризуется степенью функциональной дееспособности всех внутренних органов и систем, их устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности, а также наличием или отсутствием каких-либо заболеваний.

Свойства организма, отражающие функционирование внутренних органов и систем, а также обеспечивающие его устойчивость к воздействию определенных неблагоприятных факторов учебной и служебной деятельности принято называть функциональными качествами. Основными из них являются следующие качества:

- устойчивость к укачиванию - способность организма стойко переносить воздействие разнонаправленных ускорений, возникающих в условиях специфической деятельности решения оперативно-служебных задач на всех видах транспорта (в полете пассажирских и транспортных самолетов и вертолетов; на пассажирских пароходах, баржах и других плавательных средствах; на железнодорожном транспорте; в вездеходах и других средствах повышенной проходимости);

- устойчивость к перегрузкам - способность организма противостоять действующим на него инерционным силам ускорения;

- устойчивость к кислородному голоданию - способность действовать в условиях недостатка кислорода;

- эмоциональная устойчивость - способность противостоять экстремальным факторам среды и обитания, сохранять устойчивость психических и психомоторных процессов на фоне сильных психогенных воздействий.

Двигательная подготовленность курсантов и слушателей характеризуется уровнем развития основных физических качеств и степенью сформированности двигательных навыков.

Основные физические качества - это свойства организма, обеспечивающие двигательную деятельность курсантов и слушателей. К ним относятся: выносливость - способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности; сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий; быстрота - способность совершать двигательные действия в минимальное время; ловкость - способность выполнять движения координировано и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей двигательной задачей.

Двигательные навыки - это доведенные до автоматизма практические действия, выполняемые в соответствии с поставленной задачей. Двигательные навыки подразделяются на общие и служебно-прикладные. К основным служебно-прикладным навыкам относятся навыки в передвижении в различных условиях (на лыжах, по сыпучему грунту, неровностям земной поверхности и т.п.), преодолении препятствий, приемах самозащиты, прикладном плавании, рукопашному бою.

Физическая подготовленность курсантов и слушателей к успешному выполнению оперативно-служебных задач обеспечивается путем воздействия целого ряда факторов. К наиболее значимым из которых относятся:

- наследственность;
- индивидуальные биологические и психические особенности человека;
- бытовые и средовые условия жизнедеятельности;
- режим повседневной деятельности;
- периодические лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия по линии медицинской службы;
- полноценный и активный отдых в период очередного каникулярного отпуска;
- тренирующее воздействие занятий по боевой подготовке и учений;
- процесс физического самосовершенствования в свободное от учебы время.

Вместе с тем, главным и самым эффективным фактором формирования, поддержания и восстановления физической подготовленности курсантов и слушателей к несению службы является специально направленная физическая подготовка, оказывающая наиболее многостороннее и глубокое воздействие на организм занимающихся.

Специально направленная физическая подготовка, при научно обоснованном планировании и методически грамотном ее проведении, оказывает, кроме того, упорядочивающее и систематизирующее воздействие и на все вышеперечисленные факторы обеспечения их физической

подготовленности к профессиональной деятельности.

Физическая подготовка - это целенаправленный и управляемый процесс физического совершенствования курсантов и слушателей с учетом особенностей предстоящей им служебной деятельности.

Физическое совершенствование курсантов и слушателей заключается в улучшении, поддержании и восстановлении их физического состояния в результате систематического выполнения физических упражнений и воздействия других благоприятных условий. В процессе физического совершенствования осуществляется, также формирование соответствующих убеждений, знаний и умений по вопросам физической подготовки и спорта.

При отсутствии физической подготовки, а также при низком уровне ее функционирования, физическая подготовленность курсантов и слушателей к выполнению служебных задач становится недостижимой. Поэтому физическая подготовка является неотъемлемой составной частью профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, важным предметом боевой подготовки и специальной дисциплиной в общеобразовательном процессе.

Наряду с обеспечением физической подготовленности курсантов и слушателей к профессиональной деятельности рационально организованная физическая подготовка со специальной направленностью способствует:

- совершенствованию морально-политического состояния;
- приобретению опыта специальных двигательных действий;
- воспитанию профессионально важных психических качеств;
- усилению эффективности системы профессионального отбора кандидатов на учебу;
- ускорению адаптации нового набора на учебу в образовательные учреждения МВД России к условиям проживания и несения службы;
- опережающему развитию профессионально важных антропометрических, функциональных, двигательных и психических качеств;
- качественному решению учебных задач на различных этапах обучения;
- поддержанию физической и умственной работоспособности курсантов и слушателей в ходе их учебной деятельности;
- профилактике влияния неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на физическое и психическое состояние личного состава образовательного учреждения;
- быстрому восстановлению работоспособности курсантов и слушателей после больших физических нагрузок и психических напряжений;
- обеспечению активного отдыха личного состава в свободное от службы время;
- ускорению реабилитации после травм, болезней и различных поражений;
- формированию физической культуры личности.

Для достижения физической подготовленности курсантов и слушателей к предстоящей служебной деятельности работников органов внутренних дел, даже при наличии у них достаточно хорошего физического состояния, требуется, как правило, до 5-6 месяцев систематических и напряженных занятий по физической подготовке. При кратковременной утрате (снижении ниже допустимого уровня) уже ранее сформированных показателей физической

подготовленности курсантов и слушателей для их восстановления необходимо не менее 3-4 недель таких занятий.

Особенности развития средств и способов ведения борьбы с преступностью в настоящее время и в ближайшей перспективе требуют, чтобы все большая и большая часть специалистов находились в режиме постоянной физической и психологической готовности к боевой деятельности. В то же время, практика показывает, что в настоящее время физическая подготовленность специалистов большинства подразделений органов внутренних дел к успешному выполнению оперативно-служебных задач формируются без учета этого важного фактора. Поэтому все параметры системы физической подготовки, функционирующей в настоящее время, в ходе повседневной деятельности должны в максимальной степени соответствовать основным требованиям служебной действительности.

Достижению поставленной задачи способствует методически грамотная организация обучения профессиональным двигательным действиям курсантов и слушателей на всех этапах обучения.

Литература

1. Еремин Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 167-170.
2. Еремин Р. В. Основные аспекты физической подготовки в процессе обучения курсантов вузов МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 8-12.
3. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 3-7.
4. Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126-128.
5. Еремин Р. В. Физическая подготовка в учебных заведениях МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. С. 271-273.
6. Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С.105 - 108.

References

1. Eremin R. V. Fizicheskaya podgotovka kak faktor, opredelyayushchij kachestvo professional'noj deyatel'nosti i razvitiya lichnosti [Physical preparation as a factor determining the quality of professional activity and personal development]. Nauka i praktika, 2014, no. 2 (59), pp. 167-170.
2. Eremin R. V. Osnovnye aspekty fizicheskoj podgotovki v processe obucheniya kursantov vuzov MVD Rossii [The main aspects of physical training in the process of training cadets at high schools of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport, 2014, no. 3, pp. 8-12.

3. Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Kompleksnoe primenenie fizicheskih uprazhnenij v sluzhebno-boevoj podgotovke kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Comprehensive application of physical exercises in service and combat training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport, 2014, no. 3, pp. 3-7.

4. Aldoshin A. V. Sport v professional'noj fizicheskoj podgotovke sotrudnikov OVD [Sport in professional physical training of ATS officers]. Nauka i praktika - Science and practice, 2014, no. 3 (60), pp. 126-128.

5. Eremin R. V. [Physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Podgotovka kadrov dlya silovyh struktur: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii. Materialy Vserossijskoj nauchno-metodicheskoj konferencii [Training of personnel for law enforcement agencies: modern directions and educational technologies. Materials of the All-Russian Scientific and Methodological Conference]. Irkutsk, All-Russia Interior Ministry Publ., 2014, pp. 271-273. (In Russia).

6. Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury i sporta kursantov, slushatelej i studentov: sbornik statej [Actual problems of physical culture and sports of cadets, listeners and students: a collection of articles]. Orel, OrYuI of the Ministry of the Interior of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2015, pp.105 - 108. (In Russia).

УДК 796.015.1

ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

PRACTICAL EXPERIENCE IN THE SYSTEM OF MODERN SPORTS TRAINING OF CHILDREN OF THE YOUNG SCHOOL AGE

Серженко Елена Валерьевна
ассистент
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Serzhenko Elena Valeryevna
assistant
department of "Physical Culture"
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd State Agrarian University
Volgograd, Russia

Федорова Татьяна Михайловна
студент
факультет дошкольного и начального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Fedorova Tatyana Mikhailovna
student
Faculty of preschool and primary education
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. В работе рассматривается опыт Никитушкина Виктора Григорьевича, доктора педагогических наук, профессора, заслуженного работника физической культуры РФ, Объектом исследования в данной статье является система спортивной подготовки. Предметом исследования – спортивная подготовка младшего школьника.*

Abstract*. The paper considers the experience of Victor Grigorievich Nikitushkin, doctor of pedagogical sciences, professor, honored worker of physical culture of the Russian Federation. The object of research in this article is the system of sports training. The subject of the study is the sports training of a junior high school student.*

Ключевые слова*: современная, система, спорт, подготовка, младший, школьник.*

Keywords: *modern, system, sports, training, junior, schoolboy.*

Спортивная подготовка детей младшего школьного возраста является одним из важнейших элементов в системе образования. Она представляет собой определенную совокупность средств и методов для успешного освоения

образовательной программы по предмету «Физическая культура». Также спортивная подготовка необходима для укрепления и сохранения здоровья ребенка, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основе системы спортивной подготовки младших школьников лежит такое средство физического воспитания как спортивные упражнения, применяющиеся в гимнастике, спорте, игре и туризме. Очень важно при этом соблюдать перенесение резкого ряда нагрузок, для того чтобы организм ребенка адаптировался к повышенным, а может быть и совсем новым предъявляемым ему требованиям.

В своей работе Виктор Георгиевич Никитушкин представляет нам систему многолетней подготовки детей младшего школьного возраста, осуществляемую во многих школах России.

По его мнению, структура занятий физическими упражнениями в большей степени определяется типичными изменениями работоспособности детей. В ее динамике можно выделить четыре фазы: фаза предрабочих сдвигов, фазу врабатываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности и фазу снижения работоспособности. В процессе физической активности, в большей или меньшей степени, проявляются сдвиги в функционировании организма ребенка. Поэтому они имеют силу биологических закономерностей, проявляясь в любом занятии физическими упражнениями. На уроках физической культуры в начальной школе следует обеспечить постепенную активизацию различных функций организма, управляя нагрузкой в подготовительной части, усилить работоспособность в основной части для достижения тренировочного эффекта, нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные условия для переключения на другую деятельность в заключительной части.

Продолжительность подготовительной части должна составлять 20-30% от всего времени. Но она непосредственно зависит от продолжительности занятия, виды учебного материала, видов физической нагрузки и др. Чаще всего на уроках физической культуры на подготовительную часть отводится до 40 минут от 2 часов занятий.

Цель основной части - решение главной тренировочной задачи, предусмотренной учебной программой и поставленной преподавателем на уроке. Она представлена материалом, который составляет главное содержание занятия, и на которое отводится большее количество времени. Но необходимо при этом учитывать не только отведенное на занятие время, но и уровень работоспособности занимающихся. Чаще всего оно занимает до 1,5 часов. В этой части занятия наиболее распространенны групповые и индивидуальные формы видов деятельности младших школьников.

Целью заключительной части занятия является постепенное снижение функциональной активности организма ребенка и приведение его в относительно спокойное состояние.

Итак, мы выяснили, что результат процесса спортивной тренировки детей младшего школьного возраста во многом зависит от правильного выбора средств и методов для развития физических качеств. Преподаватель должен хорошо знать и уметь применять на уроках физической культуры основные средства и методы развития физической активности детей, различных

двигательных способностей, а также рациональные способы организации занятий. Только в таком случае он сможет подобрать оптимальное сочетание средств и методов для конкретных условий.

Литература

1. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. М. : Советский спорт, 2005. 232 с.

2. Никитушкин В. Г., Германов Г. Н. Легкая атлетика в школе. Воронеж : Истоки, 2007. 603 р.

3. Никитушкин В. Г. Москомспорт - справочники и методические пособия, Современная подготовка юных спортсменов от 1/2009. 116 с.

References

1. Nikitushkin V. G., Kvashuk P. V., Bauehr V. G. Organizacionno-metodicheskie osnovy podgotovki sportivnogo rezerva [Organizational-methodical bases of preparation of sports reserve]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2005, 232 p.

2. Nikitushkin V. G., Germanov G. N. Legkaya atletika v shkole [Track and field athletics at school]. Voronezh, Istoki Publ., 2007, 603 p.

3. Nikitushkin V. G. Moskomsport - spravochniki i metodicheskie posobiya, Sovremennaya podgotovka yunyh sportsmenov ot 1/2009 [Moskomsport - handbooks and methodical aids, Modern training of young athletes from 1/2009]. 116 p.

УДК 797.5

ОСНОВЫ РАБОТЫ ПОД ЗАПАСНЫМ ПАРАШЮТОМ

BASICS UNDER THE RESERVE PARACHUTE

Горин Андрей Владимирович
кандидат технических наук, доцент
кафедра «Мехатроника, механика и робототехника»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Gorin Andrei Vladimirovich
Ph.D., associate professor of the department
« Mechatronics, mechanics and robotics»
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Токмаков Никита Владимирович
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Tokmakov Nikita Vladimirovich
student
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Токмакова Мария Андреевна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Tokmakova Maria Andreevna
student
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье представлены основные отличия запасного парашюта от основного. Систематизированы способы работы под запасным куполом при открытии на разных высотах. Предложены практические способы управления запасным парашютом при разных метеоусловиях.*

Abstract. *The article presents the main differences between the reserve parachute from the main one. Ways of work under a spare dome at opening at different heights are systematized. Practical ways of control of a reserve parachute at different weather conditions are offered.*

Ключевые слова: *запасной парашют, высота, парашютист, ориентация в пространстве, прыжок с парашютом.*

Keywords: *spare parachute, altitude, parachutist, orientation in space, leap with parachute.*

Парашютные виды спорта в последнее время получили значительный импульс в своем развитии. Это связано с применением парашютов типа «мягкое крыло». Данный парашют позволяет преодолевать значительные расстояния по горизонту и прыгать при ветре до 10 – 12 м/с.

Как показывает анализ предпосылок и происшествий, при выполнении прыжков с парашютом в России и за рубежом [1,2,3] 80-85% несчастных случаев происходят по причине неполной подготовленности парашютиста - спортсмена. Указанные происшествия происходят вследствие неправильной или форсированной подготовки парашютиста. Часть особых случаев связана с совершением парашютистом ошибок при парашютировании запасного парашюта [4,5]. Эти причины могут привести к негативным, а иногда к фатальным последствиям для здоровья парашютиста.

Одним из базовых навыков обеспечивающих безопасность выполнения прыжков с парашютом является умение грамотно пилотировать запасной парашют [6,7].

Запасной парашют прошел долгий путь эволюции и имеет ряд отличительных особенностей по сравнению с основным куполом.

Запасной парашют выполнен из воздухопроницаемой ткани, прототипом которой является F-111. Эта ткань имеет меньший укладочный объем, менее подвержена слипанию оболочки по сравнению с тканями нулевой проницаемости. Эта особенность делает большим срок переукладки купола.

Запаска является семисекционным прямоугольником. Купол такого типа более склонен к открытию в прямом направлении, менее подвержен перехлестам, имеет меньший укладочный объем.

Конструкция запасного купола имеет увеличенный дифферент. Это повышенная устойчивость при турбулентности и улучшает процесс наполнения купола при переходных режимах работы.

Профиль крыла запасного парашюта является широким и составляет 18 - 20% от хорды. По этому, купол способен создавать достаточно большую подъемную силу на маленьких скоростях.

Запасной парашют характеризуется меньшей площадью, чем у основного купола. Исходя из этого, выполнение разворотов происходит гораздо быстрее и потеря высоты больше по сравнению с основным куполом.

Запасной парашют имеет хорошие свойства при парашютировании в среднем режиме. Это делает возможным приземление с зачекованными клевантами в случае потери парашютистом сознания.

Режимы работы запасного парашюта известны спортсмену только приблизительно, так как количество реальных отцепок невелико. Визуально конструкция запасного купола не сильно отличается от основного, однако, летает он по-другому. Все это накладывает дополнительные требования к концентрации внимания парашютиста, грамотной оценке ситуации, обеспечению безопасного пилотирования и приземления под куполом запасного парашюта.

В процессе выполнения прыжков парашютист может оказаться в различных ситуациях. В зависимости от высоты открытия запасного парашюта возможны следующие варианты:

Работа под запасным куполом при открытии на большой высоте. Имеется

в виду высота более 600 м. После отцепки основного купола и раскрытия запасного спортсмену необходимо произвести контроль пространства, высоты и площадки приземления. Расчековать стропы управления. Принять решение, куда садиться - на основную или на запасную площадки. Чем быстрее будет принято решение, тем больше высоты, а соответственно возможности маневра. В процессе снижения попытаться определить диапазон работы купола. Несколько раз выполнить подушку. При приземлении руководствоваться приоритетами:

- на безопасную площадку;
- с прямой, с крайним разворотом на безопасной высоте;
- против ветра.

Приготовиться к жесткому приземлению и выполнению переката.

Работа под запасным куполом при открытии на средней высоте 300 – 600 м. После открытия запасного парашюта спортсмену необходимо произвести контроль пространства, высоты, площадки приземления. Расчековать стропы управления. Принять решение по площадке приземления. Вероятность приземления на запасную площадку увеличивается. При снижении плавно управлять куполом. Выполнить один или два раза подушку ввиду недостатка высоты. При приземлении руководствоваться приоритетами:

- с прямой, с крайним разворотом на безопасной высоте;
- на безопасную площадку;
- против ветра.

Приготовиться к жесткому приземлению и выполнению переката.

Работа под запасным куполом при открытии на малой высоте.

В данном случае высота 300 м и менее. После открытия запасного парашюта необходимо произвести контроль пространства, высоты, площадки приземления. Плавно расчековать стропы управления. При совсем малой высоте расчековывать стропы не надо, приземляться с зачекованными клевантами. Управление куполом сводится к обеспечению приземления. При приземлении руководствоваться приоритетами:

- с прямой, с крайним разворотом на безопасной высоте;
- на безопасную площадку;
- против ветра.

Приготовиться к жесткому приземлению и выполнению переката.

Для обеспечения безопасного приземления на запасном парашюте необходимы: правильное выполнение подушки и контроль купола до окончания его перемещения.

Однако режимы работы запасного парашюта могут быть знакомы частично, а может быть совсем незнакомы. Поэтому необходимо быть готовым к жесткому приземлению и выполнению переката. В случае протаскивания, гашение запасного парашюта производиться интенсивным вытягиванием одной клеванты до задней кромки купола.

Рассмотрев информацию, делаем вывод о том, что запасной парашют планирующей парашютной системы похож на основной, однако имеет ряд отличительных особенностей. Эти особенности позволяют использовать запасной парашют при более длительной переукладке, производить его открытие на высотах меньших, чем высота открытия основного купола, а так же производить

открытие запасного парашюта в нестабильном падении. Работа под запасным куполом отличается при открытии на разных высотах возможными действиями парашютиста.

Таким образом, на основании представленного материала и выполненных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Применение теоретических сведений о конструкции запасного парашюта позволяет увеличить безопасность выполнения прыжков с парашютом.

2. Освоение работы парашютиста под запасным куполом на различных высотах требует отработанного методического подхода, как в теории, так и на практике.

3. Особое внимание необходимо уделить готовности к практическому выполнению приземления на запасном парашюте.

4. Отдельным вопросом стоит обучение, подготовка инструкторского состава с точки зрения методологии и практики преподносимых знаний и умений работы под запасным парашютом для начинающих спортсменов-парашютистов.

Литература

1. Анализ парашютных происшествий за 1998-2005г. ДОСААФ России [Электронный ресурс]. URL: http://skysport.ru/analiz-parashyutnyx-proisshestvij-za-1998-2005.

2. Анализ парашютных происшествий за 2006г. ДОСААФ России [Электронный ресурс]. URL: http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2006-2012.

3. Анализ парашютных происшествий за 2014г. ДОСААФ России [Электронный ресурс]. URL: http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2014-2016.

4. Серебренников, Г. Г. Парашютный спорт : учебное пособие. М. : Патриот, 1990. 226 с.

5. Горин, А. В., Ткаченко В. Е. Основы работы парашютиста под куполом : монография. Орел : ООО ПФ «Картуш», 2014. 94 с.

6. Горин, А. В., Горина М. А. Начальная подготовка парашютиста : монография. Орел : Госуниверситет УНПК, 2015.

7. Горин А. В., Горина М. А., Козырев Д. Л. Теоретические основы прыжка с планирующей оболочкой : монография. Орел : ОГУ имени И. С. Тургенева, 2016. 52 с.

References

1. Analiz parashyutnykh proisshestviy za 1998-2005 g. DOSAAF Rossii [Analysis of parachute incidents for 1998-2005. DOSAAF of Russia]. Available at: http://skysport.ru/analiz-parashyutnyx-proisshestvij-za-1998-2005. (Accessed 04 april 2017). (In Russian).

2. Analiz parashyutnykh proisshestviy za 2006 g. DOSAAF Rossii [Analysis of the parachute incidents in 2006. DOSAAF of Russia]. Available at: http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2006-2012. (Accessed 16 april 2017). (In Russian).

3. Analiz parashyutnykh proisshestviy za 2014 g. DOSAAF Rossii [Analysis of parachute incidents for 2014 DOSAAF of Russia]. Available at:

http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2014-2016. (Accessed 18 april 2017). (In Russian).

4. Serebrennikov G. G. Parashyutnyy sport [Parachuting]. Moscow, Patriot Publ., 1990, 226 p.

5. Gorin A. V., Tkachenko V. E. Osnovy raboty parashyutista pod kupolom [Basics of parachutist work under the dome]. Orel, Kartush Publ., 2014, 94 p.

6. Gorin A. V., Gorina M. A. Nachal'naya podgotovka parashyutista [Initial training of parachutist]. Orel, State University –UNPK Publ., 2015, 130 p.

7. Gorin A. V., Gorina M. A., Kozyrev D. L. Teoreticheskie osnovy pryzhka s planiruyushchey obolochkoy [Theoretical bases of the jump with a planning shell]. Orel, OGU name of I. S. Turgenev, 2016, 52 p.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF STRENGTH AND SPEED-STRENGTH QUALITIES AT A YOUNG AGE

Григорьева Екатерина Николаевна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Grigor'eva Ekaterina Nikolaevna
student
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

научный руководитель:
Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет
имени И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия
Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor of the department
«Theory and methodology chosen sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

***Аннотация**. Развитие мышечной силы и скоростно-силовых качеств тесно связано с возникновением в результате тренировок морфологических, биохимических и физиологических изменений в организме.*

Тренировка в любом виде спорта повышает общие функциональные возможности организма, и на этом фоне происходит развитие специфических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в том виде упражнений, который является предметом тренировки.

***Abstract**. The development of muscle strength and speed-strength qualities is closely related to the emergence of morphological, biochemical and physiological changes in the body as a result of training.*

Training in any sport increases the general functional capabilities of the body, and against this background, the specific qualities necessary for achieving high results in the form of exercises that is the subject of training develops.

***Ключевые слова**: сила, скорость, мощность, выносливость, мышцы, нагрузка.*

***Keywords**: strength, speed, power, endurance, muscle, strain.*

В процессе развития организма детей и подростков происходит естественное увеличение мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного

возраста. По данным А.В. Коробкова и Ф.Г. Казаряна, мышечная сила у школьников увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения.

Так, например, ускорение физического развития подростков в период полового созревания приводит и к увеличению прироста показателей мышечной силы. В возрасте 13—14 лет сила двуглавой мышцы плеча, сгибателей и разгибателей кисти и мышц большого пальца при динамической работе достигает большей величины по сравнению с детским возрастом (8—9 лет). Об этом же свидетельствуют исследования А.В. Коробкова, который отмечал, что нарастание силы различных групп мышц в пересчете на 1 кг веса тела у 13—14-летних подростков происходит более интенсивно, чем у детей 8—9 лет и юношей 18—20 лет. Автор считает, что величина силы в пересчете на 1 кг веса тела у подростков в 13—14 лет достигает таковой у взрослых людей 20—30 лет.

Одной из причин увеличения мышечной силы у детей является возрастание мышечной массы тела, т.е. увеличение мышечного поперечника. Мышечная масса начинает возрастать с 7 лет, но более заметный ее рост происходит в период полового созревания. Важная роль в развитии силы в этот период принадлежит, по-видимому, дифференциации нервно-мышечного аппарата. Это подтверждается, в частности, исследованиями А.В. Коробкова, А.П. Тамбиевой, А.А. Маркосяна и др., которые отметили, что с возрастом происходит увеличение числа возбуждающих двигательных единиц во время мышечного напряжения.

Как указывает М.Р. Могендович, особая роль в увеличении мышечной силы с возрастом принадлежит моторно-висцеральным рефлексам, которые в подростковом возрасте становятся более совершенными, чем в детском. Формирование относительной силы различных групп мышц завершается в 16—17 лет, а ее уровень сохраняется до 41—50.

На проявление мышечной силы значительное влияние оказывают занятия физической культурой и спортом, начиная с детского и подросткового возраста. В советской системе спортивной тренировки подрастающего поколения большое значение придавалось воспитанию различных физических качеств для всестороннего физического развития и для трудовой деятельности. По мнению СП. Летунова, Р.Е. Мотылянской, актуальность изучения проблемы силовой подготовки определяется запросами спортивной практики. При этом авторы отмечают, что создание правильной системы силовой подготовки является решающим фактором роста спортивных достижений во многих видах спорта.

Увеличение физиологической напряженности тренировки «на силу» в период начальной подготовки (высокий темп движений, малые интервалы между занятиями), по Ю.В. Верхошанскому, не всегда приводит к повышению эффективности развития силы. Этот метод тренировки дает результаты только в дальнейшем, по мере повышения тренированности. Из исследований Н.В. Зимкина известно, что на протяжении восьми занятий упражнения с грузом в 45—60% от максимального были несколько эффективнее, чем с грузом в 60—75% и 75—90%. В дальнейшем, после 66 занятий наибольший эффект дали упражнения с грузом в 75—90%, а наименьший – в 45-60%.

Ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выраженно увеличивается мышечная

сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее – сгибателей плечевого пояса (24%). По мнению В.К. Кузнецова, акцент на развитие относительной силы следует делать в возрасте 13 и 15 лет. На необходимость развития мышечной силы в период развития организма детей, подростков и юношей указывали многие авторы. Подбор силовых упражнений для подростков и юношей должен предусматривать гармоничное развитие мускулатуры и достаточное развитие у них мышечной силы соответствующими для этого возраста средствами. Особенно заметно отражается на увеличении мышечной силы характер специфической мышечной деятельности при занятиях тяжелой атлетикой. В то же время любая мышечная деятельность в различных видах спорта влияет на развитие силы.

Показатели суммарной силы мышц разгибателей во всех возрастных группах от 16 до 18 лет превосходят соответствующие характеристики сгибателей на 57,28%. Прирост мышечной силы, указывает автор, от 16 до 17 лет составляет у разгибателей – 7,8 3 %, у сгибателей – 5,50%, к 18 годам – соответственно 6,45 и 5,87%.

Ряд исследователей указали на благоприятное воздействие занятий тяжелой атлетикой на развитие мышечной силы в подростковом и юношеском возрасте. Исследования А.И. Кураченкова, Л.И. Стоговой, Р.Е. Мотылянской, Ф.А. Иорданской и других говорят о положительном влиянии занятий тяжелой атлетикой на физическое развитие молодого организма и воспитание физических качеств. По мнению Я.П. Локо, наибольший темп прироста силы наблюдается в возрасте 14—15 лет, силовой выносливости – 14– 15 и 17 лет. Чаще всего хорошие и отличные годовые темпы прироста мышечной силы, отмечает автор, наблюдались у тех лиц, которые имели средние или хорошие исходные результаты в контрольных испытаниях на проявление силы.

У сильнейших юных бегунов на короткие дистанции, победителей и призеров Всесоюзных юношеских соревнований по легкой атлетике, становая сила с возрастом неуклонно росла: в период от 13 до 18 лет это увеличение составляло 50%, достигая к 17—18 годам показателей взрослых спортсменов. Особенно интенсивно, указывал автор, становая сила увеличивается между 13—14 и 14—15 годами. В возрасте 16—17 лет ее увеличение заметно снижается.

Скоростно-силовые возможности спортсмена зависят от собственно мышечной силы, быстроты и точности выполнения упражнений, гибкости, координации, ловкости, умения эффективно расслабить мышцы, от волевых усилий, причем все эти качества наиболее эффективно проявляются и совершенствуются в подростковом возрасте до 14 лет.

Так, например, наибольший рост результатов в прыжках в длину с места (характеризующих скоростно-силовые возможности) у мальчиков наблюдается до 15-летнего возраста. Высота выпрыгивания без специальной тренировки увеличивается до 14 лет, после чего темпы прироста резко снижаются.

По данным А.А. Гужаловского, темпы развития физических качеств делятся на периоды наиболее высоких (НВТР), высоких (ВТР), умеренно высоких темпов роста (УВТР). Хронология установления периодов у мальчиков школьного возраста характеризуется следующими особенностями:

– 7—8 лет – НВТР быстроты движений (сгибатели-разгибатели ног и туловища);

– 8—9 лет – НВТР быстроты движений, общей выносливости, УВТР силы (разгибателей туловища);

– 9—10 лет – НВТР гибкости и УВТР быстроты движений;

– 10—11 лет – НВТР общей выносливости и УВТР силы, скоростно-силовых качеств (развитие ног и туловища); – 11—12 лет – НВТР силовой выносливости (сгибателей туловища);

– 12—13 лет – НВТР общей выносливости и ВТР силовой выносливости;

– 13—14 лет – НВТР гибкости и ВТР силы, статической выносливости (сгибатели рук);

– 14—15 лет – НВТР равновесия, статической выносливости, ВТР скоростно-силовых качеств, общей выносливости и УВТР силы;

– 15—16 лет – НВТР гибкости, ВТР силовой выносливости и УВТР силы и быстроты движений;

– 16—17 лет – НВТР силы, статической выносливости и равновесия.

По А.П. Горскому, у мальчиков интенсивный прирост скоростно-силовых качеств наблюдается в возрасте до 15 лет. Наибольшие темпы прироста, быстроты, силы и выносливости С.Ф. Сериков отмечает у школьников 9—13 лет, занимающихся в секции общефизической подготовки с помощью средств легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта и плавания.

В многочисленных научных работах, связанных с изучением физических качеств в школьном возрасте, рекомендуется развивать силу различными упражнениями или вовсе без отягощений, или с отягощениями весьма малого веса. Так, определяя оптимальный вес отягощений для развития силы у школьников-спортсменов, Ф.Г. Казарян делает вывод о недопустимости максимальных по величине напряжений при работе с тяжестями в 15—16-летнем возрасте. Оптимальным весом отягощений для спортсменов этого возраста являются 70—80% от их собственного веса, при этом количество повторений составляет 2—3, а серия – до 10 раз. Вместе с тем, основными методами развития мышечной силы у юных спортсменов, по В.П. Филину, Н.А. Фомину, являются: повторное выполнение силового упражнения с отягощением околопредельного и предельного веса (метод максимальных усилий), повторное выполнение статического силового упражнения, повторное выполнение скоростно-силовых упражнений (метод динамического усилия).

Для развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов целесообразно использовать такие физические упражнения, структура которых близка по технике выполнения к соревновательным упражнениям. При этом важно сочетать развитие скоростно-силовых качеств с совершенствованием техники выполнения упражнений. Внимание тренера должно быть обращено на то, в какой мере юные спортсмены реализуют свои возможности. Повышение уровня развития физических качеств при выполнении соревновательных упражнений связано с тем, что в одних случаях на определенных возрастных этапах рост физических качеств происходит интенсивно, а в других – замедляется или даже приостанавливается. В тренировочном процессе существует важное требование к соразмерности развития основных физических качеств, которая понимается как требование к обеспечению оптимального соотношения уровня развития физических качеств у юных спортсменов на каждом этапе многолетней тренировки (табл. 1).

Как отмечает М.Я. Набатникова, соразмерность развития основных физических качеств реализуется в таком построении учебно-тренировочного процесса, при котором избегают преждевременной узкоспециализированной подготовки юных спортсменов. В настоящее время есть все основания говорить, что данное положение не утратило своего значения. Например, олимпийский чемпион Ю. Варданян до начала занятий со штангой специализировался в волейболе, футболе, легкой атлетике, где добивался высоких спортивных результатов, Леонид Жаботинский играл в баскетбол, Василий Алексеев был отличным волейболистом.

Таблица 1

Характеристика соразмерности развития основных физических качеств у пловцов (по М.Я. Набатниковой)

Квалификация (разряд)	Показатели соразмерности, %		
	Скоростные возможности	Специальная выносливость	Общая выносливость
I	96,5	80,1	77,6
II	91,4	65,3	59,8

В развитии физических качеств в юношеском возрасте использование тренировочных нагрузок повышенной интенсивности рассматривается как необходимое условие стимулирования кардиореспираторной функции. В целях ориентирования юных спортсменов на достижение тех или иных результатов должны использоваться показатели этапа спортивного совершенствования. Например, для определения степени утилизации физических качеств в скоростносиловых видах спорта за основу берется спортивный результат или показатели контрольных результатов.

По М.Я. Набатниковой, формирование технического мастерства на этапах начальной специализации и углубленной подготовки идет с перспективным опережением. Это обеспечивает юному спортсмену надежную основу для дальнейшего спортивного совершенствования.

Таким образом, мы выяснили, что в подростковом и юношеском возрасте наблюдаются исключительно благоприятные изменения приспособительных возможностей двигательного аппарата и функциональных систем, позволяющих эффективно реагировать на влияние различных тренировочных нагрузок и быстро восстанавливать физическую работоспособность. В то же время надо иметь ввиду, что ни совершенствование физических и функциональных возможностей организма значительное влияние оказывают возрастные закономерности, присущие тому или иному периоду жизни человека. Следовательно, при занятиях тяжелой атлетикой с юными спортсменами и надо обязательно учитывать.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. - М. : Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.

2. Горский А. П. Динамика проявления скоростно-силовых качеств школьников 8—15 лет в зависимости от уровня их физического развития А. П. Горский. - М., 1970. – 14 с.

3. Летунов С. П. Врачебный контроль в физическом воспитании / С. П. Летунов, Р. Е. Мотылянская. - М. : Физкультура и спорт, 1961. – 40 с.

4. Мотылянская Р. Е. Физическая культура и возраст / Мотылянская Р. Е., Стогова А. И., Иорданская Ф. А. - М. : Физкультура и спорт, 1967. – 280 с.

5. Набатникова М. Я. Организация управления подготовки спортивных резервов // Основы управления подготовки юных спортсменов / Под ред. М. Я. Набатниковой. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - С. 10—12.

6. Фомин Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Фомин Н. А., Филин В. П. - М. : Физкультура и спорт, 1972. – 174 с.

References:

1. Verkhoshanskij Yu.V. Osnovy spetsial'noj silovoj podgotovki v sporte [fundamentals of special strength training in sport]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1977, 215 p.

2. Gorskij A. P. Dinamika proyavleniya skorostno-silovykh kachestv shkol'nikov 8—15 let v zavisimosti ot urovnya ikh fizicheskogo razvitiya [dynamics of manifestation of speed-power qualities of schoolchildren of 8-15 years depending on the level of their physical development]. Moscow, 1970, 14 p.

3. Letunov S. P., Motylyanskaya R. E. Vrachebnyj kontrol' v fizicheskom vospitanii [Medical control in physical education]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1961, 40 p.

4. Motylyanskaya R. E., Stogova A. I., Iordanskaya F. A. Fizicheskaya kul'tura i vozrast [Physical culture and age]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1967, 280 p.

5. Nabatnikova M. Ya. Organizatsiya upravleniya podgotovki sportivnykh rezervov [Organization of the Department of training sports reserve]. Osnovy upravleniya podgotovki yunykh sportsmenov [control Basics of training young athletes]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1982, pp. 10—12.

6. Fomin N. A., Filin V. P. Vozrastnye osnovy fizicheskogo vospitaniya [Age basis of physical education]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1972, 174 p.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В МИНИ-ФУТБОЛЕ

THE MAIN PROBLEMS OF COMPETITIVE LOADS IN MINI-FOOTBALL

Парфенов Александр Сергеевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Прикладная физическая культура»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Parfenov Alexander Sergeevich
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of applied physical culture
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Маркин Эдуард Васильевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орёл, Россия
Markin Eduard Vasilievich
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of physical culture
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhin
Orel, Russia

Крупкин Александр Карнеевич
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орёл, Россия
Krupkin Alexander Carneevich
senior lecturer
department of physical culture
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhin
Orel, Russia

Кузнецов Владимир Павлович
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орёл, Россия
Kuznetsov Vladimir Pavlovich
senior lecturer
department of physical culture
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhin
Orel, Russia

Аннотация. *Во всех без исключения видах спорта можно найти многие и многие примеры, когда применяемые в них упражнения, методы и организационные установки неадекватны целевому состоянию организма, которого необходимо достичь для реализации запланированного спортивного результата. В итоге такие тренировочные воздействия формируют в организме адаптационные процессы, направленные в той или иной степени мимо поставленной цели, а иногда даже в противоположную сторону.*

Abstract*. In all sports, you can find many and many examples, when used in these exercises, methods and institutional arrangements inadequate target condition to be achieved for realization of the planned sports result. As a result, such training effects form in the body adaptation processes aimed at varying degrees past the goal, and sometimes even in the opposite direction.*

Ключевые слова*: спорт, футбол, здоровье, движение, физическая культура, игра*

Keywords*: sports, soccer, health, movement, physical education, play*

В настоящее время мини-футбол получил признание любителей футбола и привлек внимание научных работников и специалистов в области спорта.

Сложная многофакторность спортивных игр в целом, и мини-футбола в частности, затрудняет дать объективную оценку двигательным действиям игроков. В самом же процессе подготовки футболистов используется большое количество тренировочных средств, часть из которых не связана с требованиями игры. Отсюда следует, что поиск оптимальных средств и методов тренировки во многом будет зависеть от того, насколько приблизится к истине представление об игре в мини-футбол.

Анализ научно-методической литературы показывает, что данные о соревновательной деятельности в мини-футболе, а также моделирование тренировочного процесса недостаточно изучены, и требуют проведения дополнительных исследований.

Во всех без исключения видах спорта можно найти многие и многие примеры, когда применяемые в них упражнения, методы и организационные установки неадекватны целевому состоянию организма, которого необходимо достичь для реализации запланированного спортивного результата. В итоге такие тренировочные воздействия формируют в организме адаптационные процессы, направленные в той или иной степени мимо поставленной цели, а иногда даже в противоположную сторону.

Характеристика структуры соревновательной деятельности в спортивных играх выглядит таким образом:

-в командных играх на первом месте стоит не индивидуальная игра, а игра и результат игры всей команды, для достижения которых требуются процессы дифференцированной приспособляемости игроков и согласованность действий;

-успех команды зависит от интеграции самых разных сфер действий и задач, направленных на достижение одной цели;

-результат команды в значительной степени зависит от противника, от слабости и силы каждого отдельного игрока и команды в целом;

-открывающиеся замыслом проведения и построения игры рамки действий и альтернативы принятия решений не допускают прогнозирования хода игры и ее отдельных звеньев в процессе самой игры.

Контроль за соревновательной деятельностью в спортивных играх весьма сложен, так как структура любой игры, как было отмечено выше, зависит от множества различных непредвиденных факторов (манера игры противника, условия проведения матча, место проведения игры и т.д.). Уменьшать отрицательные явления случайности в информации о структуре игры, как показывают ранее проведенные исследования, можно за счет систематического и длительного контроля за соревновательной деятельностью.

Эффективность такого подхода в значительной степени определяется тем, насколько информативны конкретные объекты, выбранные для измерения. Обычно они выбираются, исходя из структуры технического мастерства в спортивных играх, характеризующихся объемом, разносторонностью и эффективностью действий. Конкретизация этого общего положения должна способствовать выбору таких объектов соревновательной деятельности, возможность измерения которых может быть вполне реальной.

Анализируя соревновательную деятельность в игровых видах спорта, можно заключить, что далеко не во всех работах имеются сведения о методике обследования соревновательной деятельности, надежности и информативности ее показателей.

Установить требования, предъявляемые к игрокам, можно только на основе прямых измерений функциональных сдвигов непосредственно в процессе игр.

Исходя из вышеизложенного, **целью исследования** явилось: выявление структурных характеристик соревновательной деятельности и нагрузок в процессе игры в мини-футболе.

Для достижения поставленной цели в работе решались следующие **задачи:**

-изучить динамику ЧСС во время игры и соревнований по мини-футболу;

-разработать классификацию соревновательных нагрузок в мини-футболе по направленности физиологического воздействия.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы и методика исследования:**

-изучение и анализ научно-методической литературы;

-педагогические наблюдения и хронометраж;

-регистрация показателей соревновательной деятельности;

-регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС);

Теоретический анализ и обобщение литературных источников применялся на всех этапах исследования. Изучение работ по теории и методике тренировки в футболе и спортивных играх показало, что по мини-футболу недостаточно научно-методической литературы.

С целью изучения содержания соревновательной деятельности проводились педагогические наблюдения, видеозапись и хронометраж официальных игр сборной команды России и ведущих клубов по мини-футболу, принимающих участие в первенстве России.

Регистрировались следующие параметры:

-общая продолжительность игры;
-количество смен звеньев;
-общее время игры звена за смену;
-«чистое» время игры звена за смену;
-время отдыха между сменами;
-среднее число остановок игры за смену;
-чистое время игры между остановками.

Регистрация ЧСС проводилась до игры, во время игры и после игры. Для оценки соревновательных нагрузок различной преимущественной направленности использовали систему «Polar 610» (производство Финляндии). Этот прибор крепится на теле спортсмена, что позволяет вести наблюдения за изменением ЧСС футболистов.

Не искажая естественных условий соревновательного процесса получена срочная и достаточно полная информация о величине нагрузки по уровню напряжения сердечно-сосудистой системы.

На первом этапе был проведен анализ соревновательной деятельности по материалам видеозаписей и педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью сборной команды России и ведущих клубных команд по мини-футболу. Всего было проанализировано 28 игр на первенство России и 12 игр с участием сборной России по мини-футболу.

Результаты хронометрирования соревновательных игр показывают, что двигательная деятельность игроков включает в себя ходьбу, бег, прыжки, рывки, выполнение технико-тактических действий во многих случаях при единоборствах с соперником.

Необходимо также учитывать, что количество игровых приемов, которые выполняет футболист, и расстояние, которое он покрывает в матче, существенно зависят от физической подготовленности игроков, класса противника, тактики команды, выбранной на конкретную игру.

Структура игры по результатам хронометража приведена в таблице 1.

Анализ результатов этой таблицы показывает, что общая продолжительность игры («грязное» время) составляет в среднем 67 минут. При этом каждая четверка находится на площадке в общей сложности 33 минуты. Общее время игры звена за смену составило в среднем 4,5 минуты, из которых на «чистое» время приходится 3,5 минуты, на отдых игроков при заменах оставалось 4,5 минуты. Число выходов на площадку составило в среднем 9 смен за игру.

Таким образом, из анализа результатов хронометража видно, что «чистое» время игры за одну смену составляет 3,5 минуты, а общее время игры за весь матч 67 минут.

Таблица 1

Результаты хронометража соревновательных игр на первенство России по мини-футболу (динамика изменения ЧСС во время игры)

Показатели	1 тайм	2 тайм	В целом за игру
Общая продолжительность игры (мин) (чистое время)	20	20	40
Общая продолжительность игры (мин) (грязное время)	33+2	34+2	67+4
Количество смен звеньев	4+2	5+2	9+4
Общее время игры звена за смену (мин)	4+1	5+1	4,5+2
«Чистое время» игры звена за смену (мин)	3+1	4+1	3,5+2
Время отдыха между сменами (мин)	4+1	5+1	4,5+2
Среднее число остановок игры за смену	10+2	12+2	21+2
Чистое время игры между остановками (сек)	30+10	40+10	35+10

В настоящее время для оценки величины соревновательной и тренировочной нагрузки используют показатели объема, интенсивности, направленности и координационной сложности.

В некоторых публикациях Ю. В. Верхошанского рекомендуется использовать показатель интенсивности нагрузки как основной показатель эффективности тренировочного и соревновательного процесса. При этом интенсивность определяется по изменению величины ЧСС на данную нагрузку.

Перед началом матча ЧСС составляет 100-130 уд/мин вследствие предматчевой разминки. На первых минутах игры у футболистов ЧСС достигает 170-185 уд/мин, что свидетельствует об активном включении спортсмена в игру. Затем на протяжении игры пульс колеблется от 165 до 195 уд/ мин. Средний пульс в игре составил 165+10 уд/ мин. Максимальное и минимальное значение ЧСС достигает 190+8 уд/мин и 136+6 уд/мин соответственно.

Восстановительный период после смены, в перерыве между таймами, характеризуется снижением ЧСС к концу первой минуты до 100-130 уд/ мин.

Нами получена сумма пульса в игре, она равна 10920-10140 ударов. В ходе исследований не было обнаружено выраженных различий в показателях у игроков разного амплуа.

Данные исследования позволили нам получить следующий результат (табл. 2).

К 1 зоне относится нагрузка с максимальной и близкой к ней интенсивностью анаэробной направленности:

-ускорения, связанные с выходом на свободное место;

-рывки к нейтральному мячу, возврат игрока из зоны нападения в зону защиты;

-челночные действия.

Таблица 2

Классификация нагрузок по направленности физиологического воздействия

Направленность	Значение ЧСС, уд/мин	Интенсивность, % от max	Время игры, %
Анаэробная	180 и более	93-100	15
Смешанная	150-165	66-79	15
	165-180	70-93	42,5
Аэробная	130-150	50-66	27,5

С данной интенсивностью игрок преодолевает за один матч 600-800 метров, затрачивая при этом 260-300 сек общего игрового времени.

2 зона включает нагрузки большей интенсивности смешанной аэробно-анаэробной направленности (рабочие перемещения):

- выход на свободное место при тактическом маневре;
- ведение мяча, обводка;
- отбор мяча.

С данной интенсивностью игрок преодолевает за один матч 1500-2400 метров, затрачивает при этом 920-1140 сек общего игрового времени.

2 зона включает нагрузку умеренной интенсивности аэробной направленности:

- перемещения по площадке не связанные с ускорениями, с незначительной работой ног;
- выполнение технико-тактических действий с незначительным перемещением, простои.

С данной интенсивностью игроки преодолевают за один матч 900-1700 метров, затрачивая при этом 630-730 сек общего игрового времени.

Наряду с этим динамика показателей ЧСС позволила нам определить процентное соотношение интенсивности нагрузок в процессе игры (табл. 3).

Таблица 3

Процентное соотношение времени игры с разной интенсивностью

Исследуемые показатели	Время игры (%)			
	27,5	15	42,5	15
Пульс (уд/мин)	130-150	150-165	165-180	180 и выше
Интенсивность %)	50-66	66-79	70-93	93100

В процессе игры футболисты много перемещаются по площадке с разной интенсивностью. Показатели данной таблицы говорят о том, что интенсивность соревновательной нагрузки очень велика, и большую часть времени - 57% игр-ЧСС превышает 165 уд/мин. Поэтому входе игры проявляется действие всех основных энергообеспечивающих систем организма.

Таким образом, проведенное нами исследование соревновательной деятельности позволило определить структуру игры по направленности соревновательных нагрузок в мини-футболе.

1. Исходя из результатов исследования, можно заключить, что для такого нового вида спорта, как мини-футбол, характерна выраженная специфика игры,

которая предъявляет высокие требования к двигательной и функциональной подготовленности каждого игрока.

2. Участвуя в соревнованиях высокого уровня, игрок в ходе матча преодолевает значительное расстояние от 3 000 м до 4 900 м. При стремительных переходах от атакующих действий к обороне своих ворот и наоборот игрок совершает за игру до 50 рывков с максимальной интенсивностью, в данном режиме футболист преодолевает 600-800 метров. При этом передвижение на высокой скорости сочетается с приемами мяча, выполнением дриблинга, передач, финтов, отбором мяча и ударами по воротам. Двигательная деятельность игроков включает в себя ходьбу, бег, прыжки, рывки, выполнение технико-тактических действий во многих случаях при единоборствах с соперником.

3. В целом современный мини-футбол можно охарактеризовать как игру с нестандартными движениями и динамической силовой работой переменной мощности. Интенсивность игры в мини-футбол в ходе матча непрерывно меняется, составляя 50-66% в 27,5% времени, 66-79% в 15% времени, 70-93% в 42,5% времени и 93-100% в 15% времени игры. В играх с сильным соперником продолжительность пассивных фаз уменьшается, а активных увеличивается.

4. Общее количество времени, которое игроки находятся на площадке во время игры, составляет 33 минуты, а «чистое» время игры звена за 1 смену составляет 3,5 минуты.

Поэтому проведенные нами исследования динамики ЧСС у футболистов в процессе игры и разработанная классификация по интенсивности и направленности физиологических нагрузок заставляют искать пути рационального построения тренировочного процесса в командах по мини-футболу и его моделирования с учетом приведенных выше параметров.

Литература

1. Андреев, С. Н. Игра в футбол . М., 1999. 130 с.
2. Андреев, С. Н., Левин В. С. Мини-футбол. Липецк : ГУРОГ «Липецкая газета», 2004.
3. Арестов, Ю. М., Годик М. А. Подготовка футболистов высших разрядов. М., 1980.
4. Вайцеховский, С. М. Пульсометрия как критерий интенсивности тренировочной нагрузки // Теория и практика физической культуры. 1966. №1.
5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1983.
6. Волков, Н. И., Зациорский В. М., Чепик В. Д., Черемисинов В. Н. Физиологические характеристики непрерывной мышечной работы, выполняемой при разной ЧСС // Теория и практика физической культуры. 1969. № 4.
7. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. : Физкультура и спорт, 1980.
8. Петько, С. Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования : автореф. дисс. ...канд. пед. наук / С.Н. Петько. М., 1997. С. 2-7.
9. Смирнов, Г. А., Кириллов А. А., Полишкис М. С., Сагасти Р. Р. Специальная

подготовка футболистов. Методические рекомендации. М. : ГЦОЛИФК, 1981.

References

1. Andreev S. N. Igra v futbol [The game of football]. Moscow, 1999, 130 p.
2. Andreev S. N., Levin V. S. Mini-futbol [Mini-football]. Lipetsk, Lipeckaya gazeta Publ., 2004.
3. Arestov Yu. M., Godik M. A. Podgotovka futbolistov vysshih razryadov [Training of football players of the highest ranks]. Moscow, 1980.
4. Vajcekhovskiy S. M. Pul'sometriya kak kriterij intensivnosti trenirovochnoj nagruzki [Pulsometry as a criterion of intensity of training load]. Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1966, no. 1.
5. Verhoshanskiy Yu. V. Osnovy special'noj fizicheskoj podgotovki sportsmenov [Fundamentals of special physical training for athletes]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1983.
6. Volkov N. I., Zaciorskij V. M., CHepik V. D., Cheremisinov V. N. Fiziologicheskie harakteristiki nepreryvnoj myshechnoj raboty, vypolnyaemoj pri raznoj CHSS [Physiological characteristics of continuous muscular work performed at different heart rate]. Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1969, no. 4.
7. Godik M. A. Kontrol' trenirovochnyh i sorevnovatel'nyh nagruzok [Control of training and competitive loads]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1980.
8. Pet'ko S. N. Struktura, velichina i napravlennost' sorevnovatel'nyh nagruzok v mini-futbole na ehtape sportivnogo sovershenstvovaniya. Avtoref. diss. ...kand. ped. nauk / S.N. Pet'ko. Moscow, 1997, pp. 2-7.
9. Smirnov G. A., Kirillov A. A., Polishkis M. S., Sagasti R. R. Special'naya podgotovka futbolistov [Special training of football players.]. Moscow, GCOLIFK Publ., 1981.

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

EDUCATION OF POWER GRANTS

Ветков Николай Ефимович
заведующий кафедрой «Физическое воспитание»
Среднерусский институт управления-филиал РАНХиГС
г. Орёл, Россия
Vetkov Nikolai Efimovich
head of department of «Physical education»
Middle Russian management Institute-branch
Russian academy of national economy and public administration
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассказывается о воспитание силовых способностей в физической подготовке спортсменов.*

Abstract*. The article tells about the education of power abilities in the physical training of athletes.*

Ключевые слова: *сила, силовые способности, двигательная деятельность, физические способности, скоростно-силовые способность, силовая ловкость, силовая выносливость.*

Keywords*: force, power abilities, motor activity, physical abilities, speed-strength ability, power dexterity, power endurance.*

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: 1) собственно мышечные; 2) центрально-нервные; 3) личностно-психические; 4) биомеханические; 5) биохимические; 6) физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

К *собственно мышечным факторам* относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.

Суть *центрально-нервных факторов* состоит в интенсивности (частоте) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.

От *личностно-психических факторов* зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных

напряжений.

Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают *биомеханические* (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.), *биохимические* (гормональные) и *физиологические* (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.) *факторы*.

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

Собственно силовые способности проявляются: 1) при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными, предельными отягощениями (например, при приседаниях со штангой достаточно большого веса); 2) при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа (без изменения длины мышцы). В соответствии с этим различают медленную силу и статическую силу.

Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата.

Статическая сила характеризуется двумя ее особенностями в проявлении (В.В. Кузнецов, 1975): 1) при напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека (активная статическая сила); 2) при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу (пассивная статическая сила).

Воспитание собственно силовых способностей может быть направлено на развитие максимальной силы (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовая акробатика, легкоатлетические метания и др.); общее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, необходимое во всех видах спорта (общая сила) и строительства тела (бодибилдинг).

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.). При этом чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента.

К скоростно-силовым способностям относят: 1) быструю силу; 2) взрывную силу. *Быстрая сила* характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. *Взрывная сила* отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных

показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.). Для оценки уровня развития взрывной силы пользуются скоростно-силовым индексом (в движениях, где развиваемые усилия близки к максимуму):

$$I = F_{max} / t_{max}$$

где F_{max} - максимальная сила, проявляемая в конкретном упражнении; t_{max} - максимальное время к моменту достижения F_{max}.

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой (Ю.В. Верхошанский). Стартовая сила - это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила - способность к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

К специфическим видам силовых способностей относят силовую выносливость и силовую ловкость.

Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при упоре рук в стороны на кольцах или удержании руки при стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, приседании со штангой, вес которой равен 20-50% от максимальных силовых возможностей человека, называется динамическая выносливость.

Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся в непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей с мячом и др.). Ее можно определить, как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц» (Ж.К. Холодов).

В физическом воспитании и на спортивной тренировке для оценки *степени развития* собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу. *Абсолютная сила* - это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. *Относительная сила* - это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека. В двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело, относительная сила имеет большое значение. В движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, если сопротивление значительно - она приобретает существенную роль и связана с максимумом взрывного усилия.

Результаты исследований позволяют утверждать, что уровень абсолютной силы человека в большей степени обусловлен факторами среды (тренировка, самостоятельные занятия и др.). В то же время показатели относительной силы в большей мере испытывают на себе влияние генотипа. Скоростно-силовые

способности примерно в равной мере зависят как от наследственных, так и от средовых факторов. Статическая силовая выносливость определяется в большей мере генетическим условиями, а динамическая силовая выносливость зависит от взаимных (примерно равных) влияний генотипа и среды (В.И. Лях).

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек - от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, к 14-15 годам - 33%, а к 17-18 годам - 45%). Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет. Следует отметить, что в указанные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям. При развитии силы следует учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

Задачи развития силовых способностей. Первая задача - общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Она решается путем использования избирательных силовых упражнений. Здесь важное значение имеют их объем и содержание. Они должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности. Скелетные мышцы являются не только органами движения, но и своеобразными периферическими сердцами, активно помогающими кровообращению, особенно венозному (Н.И. Аринчин).

Вторая задача - разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков). Данная задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов.

Третья задача - создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видов м спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки. Решение этой задачи позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии.

Воспитание силы может осуществлять в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки. В связи с этим подбираются определенные средства и методы воспитания силы.

Методика воспитания силовых способностей

В зависимости от темпа выполнения и числа повторений упражнения, величины отягощения, а также от режима работы мышц и количества подходов с воздействием на одну и ту же группу мышц решают задачи по воспитанию

различных видов силовых способностей.

Воспитание собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений

Для воспитания собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Причем каждое упражнение выполняется до явно выраженного утомления.

Для начинающих величина отягощения берется в пределах 40-60% от максимума, для более подготовленных - 70-80%, или 10-12 ПМ. Отягощение следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начинает превосходить заданное, т.е. необходимо сохранять ПМ в пределах 10-12. В таком варианте эту методику можно применять в работе как со взрослыми, так и с юными и начинающими спортсменами.

Для более подготовленных по мере развития силы вес отягощения постепенно увеличивают до 5-6 ПМ (приблизительно до 80% от максимума).

Для представителей «несиловых» видов спорта количество занятий в неделю 2 или 3. Количество упражнений для развития различных групп мышц не должно превышать 2-3 для начинающих и 4-7 для более подготовленных. Интервалы отдыха между повторениями близки к ординарным (от 2 до 5 мин) и зависят от величины отягощения, скорости и длительности движения. Характер отдыха - активно-пассивный.

Положительные стороны данной методики: 1) не допускает большого общего перенапряжения и обеспечивает улучшение трофических процессов благодаря большим объемам работы, при этом одновременно происходят положительные морфологические изменения в мышцах, исключается возможность травмирования; 2) позволяет уменьшить натуживание, нежелательное в работе с детьми и подростками.

Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений

Сущность данной методики заключается в создании максимальной мощности работы посредством непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимально возможной для этих условий скоростью. Непредельное отягощение берется в пределах от 30 до 60% от максимума. Число повторений от 6 до 10 в зависимости от веса отягощения; интервалы отдыха между подходами 3-4 мин.

При развитии быстрой силы режим работы мышц в применяемых упражнениях должен соответствовать специфике соревновательного упражнения.

Воспитание силовой выносливости с использованием непредельных отягощений

Сущность этой методики заключается в многократном повторении упражнения с отягощением небольшого веса (от 30 до 60% от максимума) с числом повторений от 20 до 70. Там, где специализируемое упражнение связано с длительным проявлением умеренных усилий, целесообразна работа с легким весом в повторных упражнениях и «до отказа» (30-40% от максимума).

Для воспитания общей и локальной силовой выносливости эффективным является метод круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 15-

20 и с отягощением 40-50% от максимума. Упражнения часто выполняются «до отказа». Количество серий и время отдыха между сериями и после каждого упражнения может быть разным в зависимости от задач, решаемых в тренировочном процессе.

В качестве иллюстрации применения метода круговой тренировки приведем пример из подготовки сборной команды пловцов США (тренер Д. Каунсилмен). Вся программа круговой тренировки состоит из 24 станций: 6 из них составляют упражнения с поднятием тяжестей, 4 - упражнения на растягивание, 14 - на изокинетических тренажерах. На круговую тренировку в занятии отводится до 25 мин от общего тренировочного времени. На каждую станцию затрачивается по 50 с. По сигналу тренера пловцы переходят от одной станции к другой. На переход затрачивается 25 с. Затем, по следующему сигналу, они приступают к выполнению очередной серии упражнений.

В программе чередуются упражнения на мышцы ног и рук. Таким образом, мышцы ног и рук получают возможность восстановиться в течение приблизительно 1 мин. Уровень ЧСС поддерживается приблизительно в режиме 140 уд/мин.

Воспитание собственно силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений

Сущность этой методики заключается в применении упражнений, выполняемых: 1) в преодолевающем режиме работы мышц; 2) в уступающем режиме работы мышц.

Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц, предусматривает применение околопредельных отягощений, равных 2-3 ПМ (90-95% от максимума). Работу с такими отягощениями рекомендуется сочетать с весом 4-6 ПМ. Интервалы отдыха - оптимальные, до полного восстановления (4-5 мин).

Эта методика является одной из основных, особенно в тех видах деятельности, где большую роль играет относительная сила, т.е. прирост силы идет без увеличения мышечной массы. Однако в работе с начинающими спортсменами и детьми ее применять не рекомендуется.

Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в уступающем режиме работы мышц, предусматривает применение в работе с начинающими спортсменами отягощений весом 70-80% от максимума, показанного в преодолевающем режиме работы мышц. Постепенно вес доводится до 120-140%. Целесообразно применять 2-3 упражнения с 2-5 повторениями (например, приседания со штангой на плечах).

Более подготовленные могут начинать работу в уступающем режиме с отягощением 100-110% от лучшего результата в преодолевающем режиме и доводить его до 140-160%. Количество повторений упражнения небольшое (до 3), выполняемых с медленной скоростью. Интервал отдыха не менее 2 мин. Работу в уступающем режиме работы мышц рекомендуется сочетать как с преодолевающим, так и с изометрическим режимом.

Литература

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 193 с.

2. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. - М. : Советский спорт, 2003. - 464 с.

3. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. - М. : Советский спорт, 2003. - 224 с.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. - 3-е изд. - СПб. : Издательство «Лань», 2003. - 160 с.

References

1. Bogen M. M. Obuchenie dvigatel'nym deystviyam [Teaching motor actions]. Moscow, Physical culture and sport Publ, 1985. 193 p.

2. Kuramshin Yu. F. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methods of physical culture]. Moscow, Soviet sport Publ., 2003. 464 p.

3. Lukyanenko V. P. Fizicheskaya kul'tura: osnovy znaniy [Physical education: foundations of knowledge]. Moscow, Soviet sport Publ., 2003. 224 p.

4. Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. Vvedenie v predmet [Theory and methodology of physical education. Introduction to subject]. St.Peterburg, Publishing House "LAN", 2003. 160 p.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ УШИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВИЗИРУЮЩЕГО КОМПЛЕКСА

DEVELOPMENT OF SPEED-POWER QUALITIES OF USATOV AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING USING A CATALYTIC COMPLEX

Горбачева Ольга Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
department «Theories and methods of physical education and sport»
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Полетаева Анастасия Александровна
студент
факультет «Академия физической культуры и спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Poletaeva Anastasia Aleksandrovna
student
faculty "Academy of physical culture and sports»
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Включение в тренировочный процесс игрового метода, содержащего комплекс подвижных игр скоростно-силовой направленности, а также специально подобранных упражнений может способствовать развитию скоростно-силовых качеств у ушистов на этапе начальной подготовке.*

Abstract. *Inclusion in the training process of the game method containing a complex of outdoor games speed-power direction, as well as specifically chosen exercises can promote the development of speed-power qualities of Usatov at the stage of initial training.*

Ключевые слова: *ушу, скоростно-силовые качества, подвижные игры, упражнения.*

Keywords: *wushu, speed-power qualities, outdoor games, exercises.*

Традиционное китайское ушу («у» - воинское, боевое, «шу» - искусство) существует несколько тысячелетий. За это долгое время оно превратилось из методов боя, способов оздоровления и врачевания, медитативной и духовной практики, народных праздничных ритуалов, циркового представления и танцев в подражание животным, даже дыхательной гимнастики в боевое искусство, спорт или оздоровительную гимнастику. В Китае до сих пор соблюдают вековые

традиции ушу. В противоположность Востоку в нашей стране ушу рассматривается как вид спорта, преподаваемый в российских спортивных клубах.

Существует 3 подвида традиционного ушу: спортивное (выполнение спортивных комплексов - таолу, состоящих из технических элементов ушу) - «бой с тенью», боевое ушу (саньда), внутренний стиль ушу тайцзицюань (оздоровительная гимнастика). Наиболее распространенный вид - спортивное ушу. Высокую популярность среди детей и взрослых ушу Таолу заслужило благодаря низкой травматичности и гармонического развития таких физических качеств, как координация, гибкость, быстрота, сила, скорость и выносливость. Одно из значимых качеств в данном виде спорта - развития скоростно-силовых способностей. С высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств спортсмен может добиться высоких результатов в ушу.

Объект исследования: тренировочный процесс ушистов 7-9 лет на этапе начальной специализации.

Предмет исследования: специально подобранный комплекс упражнений и подвижных игр, направленный на развитие скоростно-силовых качеств детей 7-9 лет.

Целью работы явилось развитие скоростно-силовых качеств ушистов на этапе начальной подготовке.

Задачи исследования:

– Исследовать научно-теоретические положения о проблеме исследования

– Определить методику развития скоростно-силовых качеств

– Проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы по развитию скоростно-силовых качеств у ушистов

– Опытно-экспериментальным путем проверить эффективность предложенной методики

В качестве *гипотезы* выдвинуто предположение о том, что включение в тренировочный процесс игрового метода, содержащего комплекс подвижных игр скоростно-силовой направленности, а также специально подобранных упражнений может способствовать развитию скоростно-силовых качеств у ушистов 7-9 лет.

Педагогический эксперимент проводился для практического обоснования эффективности применения экспериментальной методики по развитию скоростно-силовых качеств, в учебно-тренировочном процессе ушистов.

В исследовании принимали участие мальчики в возрасте от 7 до 9 лет, занимающие в секции ушу «Городской спортивно – оздоровительный центр» г. Орла. Исследование проводилось в течение года, с сентября 2017 по апрель 2018 г. Были взяты две группы контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 12 человек. Контрольная группа занималась по стандартной программе для ДЮСШ, а в экспериментальную группу были включены специально подобранные комплексы подвижных игр и упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Для развития скоростно-силовых качеств использовались следующие упражнения:

1) Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной

скоростью: а) в воздух; б) на снарядах. Упражнение выполняется по 5-10 одиночных повторений в серии. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2) Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (подушках) с максимальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо постараться полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

3) Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте и другие.

Также применялись подвижные игры: *Коршун и наседка. Удочка. Медведи и пчелы. Перелет птиц. Ловля обезьян. Гонка мячей по кругу. Выталкивание в стойке «бинбу», «мабу» и др, Выталкивание на одной ноге. «Свали на ковер».*

Рассмотрим одну из игр, например «Свали на ковер». По одному игроку из разных команд ложатся рядом на спину (или на живот) головами в разные стороны. По свистку они вскакивают на колени и стараются свалить один другого на ковер (на живот, на спину, на бок) тем приемом, который разрешается правилами (исключая удары, болевые приемы).

В начале и в конце учебного года нами были проведены контрольные тесты в КГ и ЭГ для определения скоростных и скоростно-силовых качеств: бег на 30 метров с высокого старта и прыжки в длину с места с фиксированием результатов (табл. 1,2).

Таблица 1.

Результаты тестирования скоростно-силовых качеств у ушистов в КГ

№	Список учащихся	Бег на 30 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м, сдвиги (с)	Прыжок, сдвиги (см)
		до	после	до	после		
1.	Баранин Вадим	5,4	5,2	170	172	-0.2	+2
2.	Гринев Андрей	5,5	5,2	165	168	-0.3	+3
3.	Женкин Владислав	6,2	5,9	155	160	-0.3	+5
4.	Зиброк Андрей	5,8	5,4	158	160	-0.4	+2
5.	Килонов Владислав	5,4	5,2	165	170	-0.2	+5
6.	Козлоков Иван	5,4	5,2	170	175	-0.2	+5
7.	Леонов Игорь	5,6	5,3	164	170	-0.3	+6
8.	Савенков Андрей	6,5	6,1	125	132	-0.4	+7
9.	Офонов Никита	5,7	5,2	163	170	-0.5	+7
10.	Петрыко Денис	7,3	7,1	125	130	-0.2	+5
11.	Пирунин Егор	6,3	6,1	140	145	-0.2	+5
12.	Салванин Василий	5,5	5,2	160	165	-0.3	+5
Средн. арифм.		5,88	5,59	155,00	159,75		
Станд. отклон.		0,59	0,60	16,11	15,57		
Дов. инт. верхн. гр.		0,33	0,34	9,11	8,81		
Дов. инт. нижн. гр.		6,21	5,93	164,11	168,56		

По результат тестирование в КГ мы видим, что прирост показателей незначительный и в беге на 30 метров и в прыжке в длину с места.

Таблица 2.

Результаты тестирования скоростно-силовых качеств у ушистов ЭГ

№	Список учащихся	Бег на 30 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м, сдвиги (с)	Прыжок, сдвиги (см)
		до	после	до	после		
1.	Викторов Даниил	5,6	5,0	166	174	-0.6	+8
2.	Степанов Кирил	5,5	5,0	166	170	-0.5	+4
3.	Иванов Илья	6,1	5,4	162	166	-0.7	+4
4.	Даргин Матвей	5,5	5,0	155	160	-0.5	+5
5.	Галонов Роман	5,6	5,0	158	172	-0.6	+14
6.	Питков Артур	5,6	5,2	165	175	-0.4	+10
7.	Сиротинин Сергей	5,3	5,0	162	169	-0.3	+7
8.	Власов Илья	5,8	5,1	140	150	-0.7	+10
9.	Филин Артур	5,9	5,3	163	175	-0.6	+12
10.	Соколенко Михаил	6,4	5,2	140	152	-1.2	+12
11.	Егоров Андрей	6,6	6,1	145	153	-0.5	+8
12.	Корпатян Даниил	5,9	5,4	164	170	-0.5	+6
Средн. арифм.		5,88	5,47	154,00	158,54		
Станд. отклон.		0,54	0,62	14,23	14,25		
Дов. инт. верхн. гр.		0,32	0,33	8,34	7,35		
Дов. инт. нижн. гр.		6,22	5,84	153,32	154,25		

По результат тестирование в ЭГ мы видим, что прирост показателей наблюдается как в беге на 30 м, так и в прыжке в длину с места.

Далее нами была проведена математическая обработка полученных данных, с помощью которой мы определили, насколько улучшились результаты каждого спортсмена к концу учебного года. Из табл. 1-2 мы видим, что в начале эксперимента в КГ и ЭГ показатели скоростно-силовых качеств юных ушистов находятся на одном уровне. В конце эксперимента, сравнивая результаты КГ и ЭГ, мы видим, что прирост показателей наблюдается у 2-х групп, но в ЭГ наиболее выражены.

В процессе проведения эксперимента были получены результаты, которые подтверждают, что использование игрового метода, специально подобранных упражнений, способствуют наилучшему развитию скоростно-силовых качеств на занятиях ушу.

Заключение

1. Анализ специальной научно-методической литературы показал, что наличие целого ряда проблем в современном спорте заставляет ученых все больше уделять внимание поиску и изучению технологий стимулирующих развитие физического потенциала человека, и прежде всего детей. Богатые культурологические ценности, исторически заложенные в традиционном ушу как части всемирно признанного направления физической культуры и спорта могут являться основой для совершенствования и качественного наполнения физического воспитания детей и молодежи.

2. Разработанная нами методика инновационной технологии строится на интеграции уникального наследия Китая и отечественных традиций, опираясь на современные и актуальные принципы здоровьеформирования.

Содержание предлагаемой нами программы для детей 7-9 лет, заключается в использование специального комплекса подобранных упражнений и подвижных игр на развитие скоростно-силовых качеств.

3. Критериями отбора элементов упражнений и комплекса подвижных игр в УШУ для юных спортсменов явились: особенности воздействия на основные группы мышц конечностей и корпуса тела детей; учет возрастных возможностей; ограничение временных затрат на упражнения в тренировочном процессе и организация последних в соответствии с ведущими дидактическими принципами. Этим принципам отвечают отобранные и опробованные, доступные для младших школьников элементы УШУ: положения кисти, упражнения для тренировки рук и плечевого пояса, ног, туловища, прыжковые упражнения, например упражнения ("Бой с тенью", "Длинный кулак"), или подвижные игры («Прыжки из обруча в обруч», «Самые меткие», «Бег паучков», «Пожарные на учении»).

4. Результаты эксперимента позволяют выявить тенденцию на улучшение уровня физического состояния и физической подготовленности к концу исследования в экспериментальной группе, подтверждают эффективность применения упражнений традиционного ушу для развития скоростно-силовых способностей и качественному формированию устойчивой мотивации к занятиям УШУ.

5. Практическая значимость методики заключается в ее конструктивной возможности, позволяющей варьировать используемые для построения занятия упражнения, усложняя или упрощая их логическую цепочку. Проведение занятий в игровой форме является своеобразным стержнем всей технологии, на котором крепятся различные виды физкультурно-спортивной деятельности, что позволяет проводить занятия с группами детей, различающимися по возрасту и уровню физической подготовленности.

Литература

1. Герасимов И. В. Развитие силовых способностей сотрудников органов внутренних дел : методические (практические) рекомендации / Герасимов И. В., Подрезов И. Н., Ефременко М. А. - Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. - 44 с.

2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - М. : Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

References

1. Gerasimov I. V., Podrezov I. N., Efremenko M. A. Razvitie silovyh sposobnostej sotrudnikov organov vnutrennih del [Development of power abilities of employees of law enforcement bodies]. Orel, OrYUI MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2015, 44 p.

2. Holodov Zh. K., Kuznecov V. S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and Methods of Physical Education and Sports]. Moscow, Akademiya Publ., 2000, 480 p.

ПОЛЬЗА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ПЕТЛЯХ TRX

THE BENEFITS OF FUNCTIONAL TRAINING ON THE TRX HINGES

Шипунова Дарья Николаевна
студент
Социальный факультет
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Shipunova Darya Nikolaevna
student
Faculty of social sciences
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Тимохина Наталья Викторовна
старший преподаватель
кафедра прикладной физической культуры
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Timokhina Natalya Viktorovna
senior lecturer
department of applied physical culture
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация*. В настоящее время индустрия спорта не стоит на месте, развивается с каждым годом все быстрее и быстрее, создаются новые программы, тренажеры, которые очень полезны для человечества. Петли TRX - это не просто многофункциональный тренажер, это - полноценная тренировочная система, разработанная для людей разного возраста, уровня физической подготовки, для любителей и профессиональных спортсменов.*

Abstract*. At present, the sports industry is not standing still, it is developing faster and faster every year, new programs and simulators are being created, which are very useful for mankind. Loops TRX - is not just a multi-functional simulator, it is-a complete training system designed for people of all ages, fitness levels, for Amateurs and professional athletes.*

Ключевые слова*: петли, тренажеры, тренировки, мышцы, спорт.*

Keywords*: loop, fitness equipment, workout, muscle, sports.*

В последние годы спорт стал для нас не просто желанной необходимостью, в настоящее время – это неотъемлемая часть нашей жизни. Культивирование здорового образа жизни вышло на качественно новый уровень: сегодня стало модно «прокачивать» свое тело, а желание выглядеть спортивно и чувствовать себя подтянутым и здоровым занимает лидирующие позиции в списке приоритетов.

В связи с этим с каждым годом количество фитнес-клубов и тренажерных

залов растет с геометрической прогрессией, ведь люди готовы платить деньги за то, чтобы выглядеть идеально. Именно это способствует тому, что каждые несколько лет в тренажерных залах появляется новинка, привлекающая внимание людей. За последнее время одной из самых популярных стал подвесной тренажер для упражнений с собственным весом. Производители спортивного снаряжения дали новую жизнь тренировкам с подвесными ремнями, взяв за основу старые добрые упражнения, выполнявшиеся, прежде всего, гимнастами, которые превратили их в модную новинку. В этот же момент возникает вопрос, а почему они стали популярны? Чем упражнения на петлях отличаются от обычных? Есть ли от этих петель польза?

В данной статье мы попытаемся ответить на этот вопрос и познакомим вас с этой модной новинкой.

В нашей стране петли TRX появились относительно недавно и только набирают обороты популярности. В ближайшее время эти тренажеры взорвут залы, каждый профессионал, любитель или новичок испытает на себе эту новинку.

Полное наименование упражнений с подвесными ремнями - TRX Suspension Training – это тренировка с собственным весом с использованием подвесных реконструкций (петель). Ее создателем является морской пехотинец Рэнди Хетрикс. Он создал ее в 1990 году с целью поддержки физической формы в условиях отсутствия каких-либо тренажеров. Сначала он использовал обычные парашютные петли, а зачем система усовершенствовалась и была предложена фитнес - индустрии, где стала набирать обороты с большой скоростью. Компактный и эффективный, TRX тренажер с самого начала был великолепно принят и любителями фитнеса и спортивными профессионалами элитарного уровня. Сегодня петли TRX используются ВСЕМИ командами NHL, NFL, NBA и во многих других видах спорта, а также лежат в рюкзаке каждого третьего солдата США во время выездов.

Отличительной чертой системы этих тренировок является результат. Он заметен после недели тренировок, но это только начало, затем будет прогресс более ярким. Кроме этого, будет развиваться гибкость, с каждым разом - лучше. Делая упражнения с петлями, прорабатываешь более мелкие мышцы.

Тренировки с этими тренажерами очень занимательны и эффективны, именно поэтому в последнее время это стало популярным в России. Они превращают надоевшие, давно известные в сложные и интересные упражнения. В тренировках с подвесными петлями в качестве основной нагрузки используется вес собственного тела, поэтому не нужны никакие дополнительные отягощения. По желанию -эти тренировки можно усложнить или облегчить, увеличив количество подходов.

Упражнения с подвесными ремнями являются очень распространенными среди многих современных программ. Так же используют в тренировках профессиональные спортсмены практически в любом виде спорта, в том числе футболе, баскетболе, единоборствах, тяжелой атлетике и плавании. Во всех странах упражнения с подвесными ремнями используются в качестве дополнения к программам силовой и общефизической подготовки, и для этого имеется важная причина: тренировки с подвесными ремнями уникальным

образом развивают равновесие спортсмена, позволяя ему постоянно совершенствовать сложные двигательные навыки. Если научиться автоматически стабилизировать среднюю часть тела, то силовые показатели резко пойдут вверх, благодаря этому возможно стать сильнее и выносливее, а телосложение улучшится. Благодаря уникальному функционалу Suspension (подвесных) тренировок на петлях TRX каждый может не только улучшить свою физическую форму, но и открыть новые возможности своего тела. Так же функциональный тренажер TRX – идеальное решение для тех, кто предпочитает заниматься фитнесом самостоятельно где угодно: у себя дома, на спортплощадке или на природе, в отеле во время командировки или отпуска.

Преимущества у петель TRX очень разнообразны:

1. Совершенствование суставов, связок, мускулатуры (Спина, ягодицы, пресс)
2. Совершенствование тонуса и рельефа
3. Улучшение координации движения
4. Повышение силы и выносливости
5. Формирование осанки
6. Избавление от лишнего веса

Преимущества от занятий TRX-тренировками:

- Это универсальный тренажер, с которым можно заниматься силовыми и кардио-тренировками, йогой и растяжкой, занятиями для пресса, спины и функциональной подготовкой. Можно заниматься где угодно с ними: дома, на улице, в спортивном зале. Они легко крепятся к двери, турнику или потолку.

- Петли TRX положительно влияют на здоровье человека, который использует в своих тренировках петли. Мышцы становятся не только сильными, но так же прокачиваются более мелкие мышцы, которые при обычных упражнения практически невозможно задействовать. Развивается гибкость и выносливость, что является важнейшим условием для многих спортсменов.

Литература

1. Люн К. Тренировки с подвесными ремнями / К. Люн, Л. Чоу; пер. с англ. В. М. Боженов. – Минск : Попурри, 2016. - 144 с.

2. Официальный сайт TRX в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.trxtraining.ru

3. Филимонова С. И. Физическая культура, спорт и современное студенчество / С. И. Филимонова // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт).- М. : Полиграф-сервис, 2002.

References

1. Leung K., Chou L.; Bazhenov V. M. (transl. by). Trenirovki s podvesnymi remnyami [Training with suspension straps]. Minsk: Popurri, 2016, 144 p.

2. Ofitsial'nyj sajt TRX v Rossii [The official website of TRX in Russia]. Access mode: http://www.trxtraining.ru

3. Filimonova S. I. Fizicheskaya kul'tura, sport i sovremennoe studenchestvo [Physical culture, sport and modern studentship]. Fizicheskaya kul'tura i sport v Rossijskoj Federatsii

(studencheskij sport) [Physical culture and sport in the Russian Federation (student sports)]. Moscow, Polygraph service Publ., 2002.

УДК 797.5

АНАЛИЗ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПАРАШЮТИСТА ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ ПРИ СНИЖЕНИИ

ANALYSIS OF THE IMPACT OF A SKYDIVER EXTERNAL FACTORS IN THE DECLINE

Горин Андрей Владимирович
кандидат технических наук, доцент
кафедра «Мехатроника, механика и робототехника»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Gorin Andrei Vladimirovich
Ph.D., associate professor
department «Mechatronics, mechanics and robotics»
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Токмаков Никита Владимирович
Студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Tokmakov Nikita Vladimirovich
student
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Токмакова Мария Андреевна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Tokmakova Maria Andreevna
student
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье представлен анализ воздействия на парашютиста внешних факторов при снижении под куполом. Описана природа возникновения динамической, термической турбулентности, а так же спутного следа.*

Abstract. *The article presents an analysis of the impact of external factors on the parachutist when lowering under the dome. The nature of the occurrence of dynamic, thermal turbulence, as well as the satellite trace is described.*

Ключевые слова: *турбулентность, парашютист, восходящий поток, прыжок с парашютом.*

Keywords: *turbulence, the parachutist, the updraft, jump with a parachute.*

За прошедший период с 1998 по 2016 год наблюдается рост количества

выполняемых прыжков с парашютом. Прыжки с парашютом стали выполнять различные слои населения: дети, пенсионеры, инвалиды, зажиточные и малоимущие граждане. Однако с ростом прыжковой активности возросло количество получаемых парашютистами травм.

Как показывает анализ предпосылок и происшествий, при выполнении прыжков с парашютом в России и за рубежом [1,2,3] 80-85% несчастных случаев происходят по причине неполной подготовленности парашютиста - спортсмена. Указанные происшествия происходят вследствие неправильной или форсированной подготовки парашютиста. Указанные происшествия происходят вследствие неправильного расчета захода или совершения парашютистом ошибок при парашютировании купола и приземлении [4,5]. Эти причины могут привести к негативным, а иногда к фатальным последствиям для здоровья парашютиста.

Одним из фундаментальных навыков обеспечивающих безопасность выполнения прыжков с парашютом является умение теоретического расчета парашютирования [6,7].

К внешним факторам, воздействующим на парашютиста при снижении, относится разного рода турбулентность.

Турбулентность (стар. турбуленция) - это непредсказуемое, хаотичное, нестабильное перемещение слоев воздуха. Воздух является прозрачной средой, и невооруженным взглядом очень сложно увидеть потоки турбулентности. Однако по результатам ее проявления можно достаточно точно предположить, какой вид турбулентности действует, его силу, направление, площадь действия.

Попадание в турбулентность опасно. Подъемная сила уменьшается, управляемость купола ухудшается, возрастает вертикальная составляющая скорости снижения парашютиста. В результате возможно очень жесткое приземление на незапланированной площадке.

Существует несколько основных видов турбулентности – **динамическая**, **термическая** турбулентности и **турбулентный (спутный) след**.

Динамическая турбулентность возникает вследствие воздействия ветра на здания, сооружения или препятствия (рис. 1). При их обдуве перед препятствием возникает зона повышенного давления, «подбрасывающая» купол вверх, а за препятствием - зона пониженного давления, способствующая возникновению нисходящих потоков и завихрений «ротора» (рис. 1). Динамическая турбулентность растет с увеличением скорости ветра и высоты препятствия.

Зону распространения ротора можно приблизительно посчитать по формуле:

$$L_T = H \cdot V_B^2 / 2 ,$$

где: L_T – длина зоны турбулентности,
H – высота препятствия,
V_B – скорость ветра.

Например: если V_B=10 *м/с* и H=10 *м*, то

$$L_T = H \cdot V_B^2 / 2 = 10 \cdot 10^2 / 2 = 500 м.$$

На рисунке 1 представлен закон линейного распределения действия турбулентности. На практике он является нелинейным. Причиной тому служит действие термической турбулентности.

Для обеспечения безопасности парашютисту необходимо приземляться на открытых, хорошо продуваемых площадках, подальше от зданий сооружений и прочих препятствий.

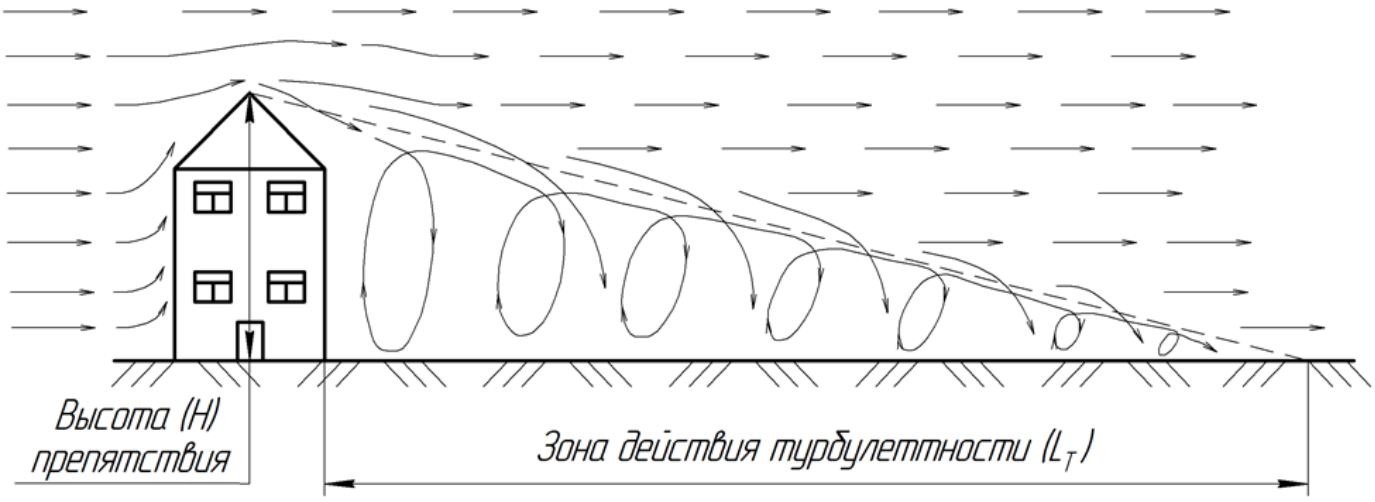


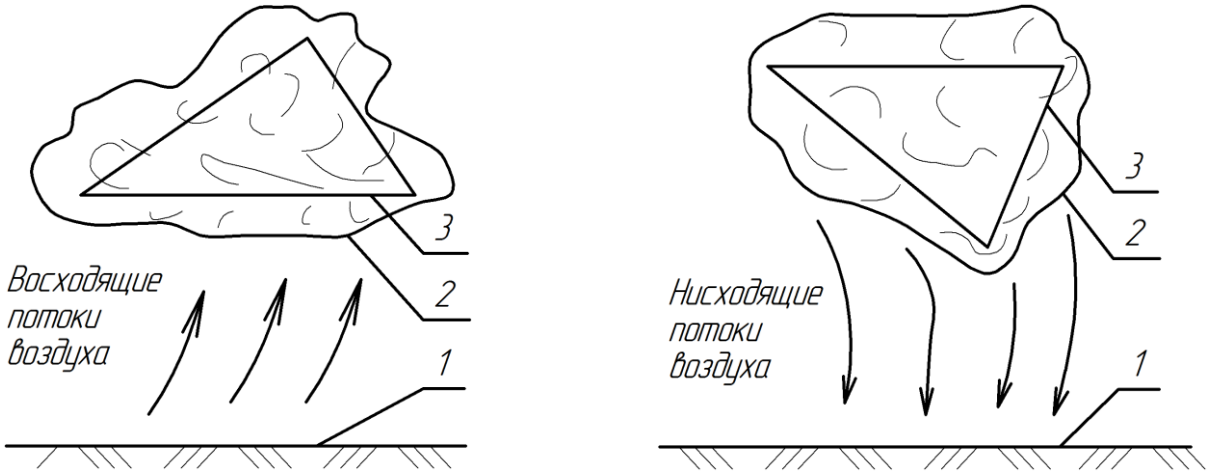
Рис. 1. Схема динамической турбулентности
при обтекании ветром препятствия

Термическая турбулентность появляется вследствие неравномерного прогрева земной поверхности и представлена восходящими и нисходящими воздушными потоками. Величина восходящих и нисходящих потоков зависит от размеров прогреваемой поверхности, ее цвета, неоднородности, влажности, формы, а также активности солнца. Наиболее активное проявление термической активности наблюдается в летнее время **с 10^{00} до 17^{00}**.

В этот период солнце стоит в своем зените и осуществляется мощный прогрев. Восходящий поток (термик) – массив перегретого воздуха стремящийся вверх. Одним из индикаторов восходящих потоков являются кучевые облака. Обычно восходящие потоки находятся под ними, но не стоит забывать, что рядом существуют нисходящие потоки.

Наличие восходящих или нисходящих потоков можно определить по форме облаков (рис. 2). Если в профиль облака вписывается треугольник вершиной вверх, то под облаком возможны восходящие потоки воздуха. В случае, когда в профиль облака вписывается треугольник вершиной вниз, тогда под поверхностью облака присутствуют нисходящие потоки.

Необходимо учитывать, что в утреннее время до начала прогрева (до 10^0C), а также перед заходом солнца (после 19^{00}) воздушные массы являются боле плотными и холодными.



а) б)

Рис. 2. Схема облачности разного вида

а) схема определения восходящих потоков воздуха,
б) схема определения нисходящих потоков воздуха
1 – земная поверхность, 2 – контур облака,
3 – вписанный треугольник

Турбулентный (спутный) след – след оставляемый парашютной системой в воздушном пространстве. Парашютная система, планируя в воздушном пространстве, разрушает потоки воздуха.

Это является следствием значительной площади парашютной системы, несовершенных форм для обтекаемости ее частей и действия аэродинамических сил.

Парашютная система, проходя сквозь воздух, оставляет за собой след (рис. 3).

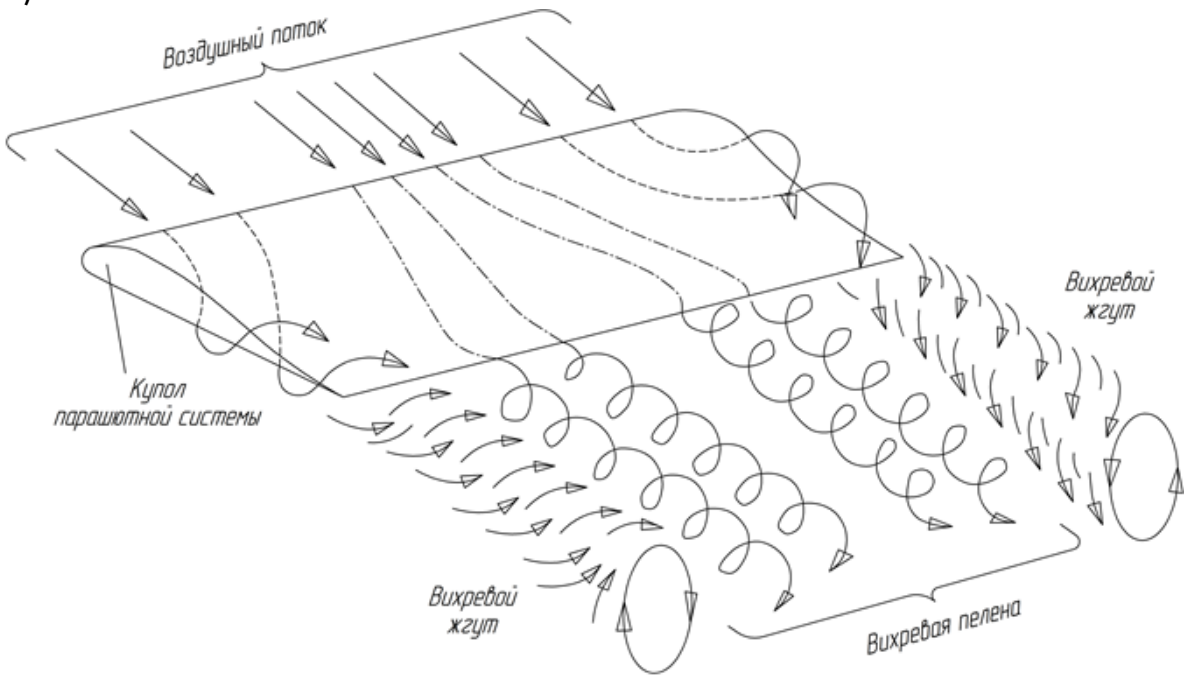


Рис. 3. Схема турбулентного следа

Этот след имеет две характеристики (рис. 3). Первая – турбулентные потоки, образующиеся за куполом в средней его части (вихревая пелена). Вторая – турбулентные потоки, возникающие у боковых кромок купола

и закручивающиеся спирально (вихревой жгут или концевой вихрь). Возникает он потому, что воздух пытается прорваться из области высокого давления под куполом в область низкого давления над ним. Обе характеристики спутного следа действуют на расстоянии 15-30 м в зависимости от конструкции и скорости перемещения парашютной системы.

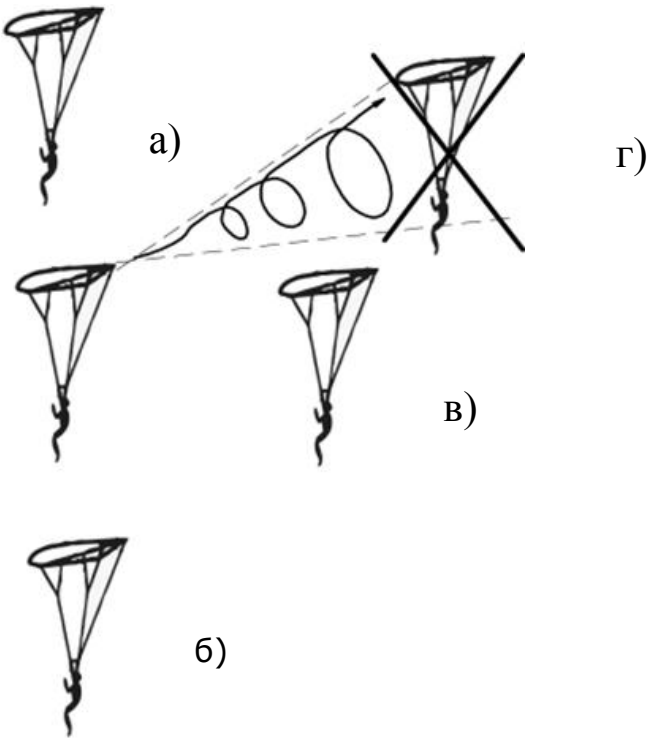


Рис. 4. Схема возможного расположения арашютистов в воздухе
а) сверху; б) снизу; в) сзади; г) попадание в турбулентный след

Пилотируя парашют неподалеку от другого купола, спортсмен может безопасно находиться с правой, левой стороны, сверху (рис. 4.а), снизу (рис. 4.б) или сзади (рис. 4.в) от него. Расположение в хвосте впереди идущего купола (рис. 4.г) на углах близких к углам его снижения очень опасно. Это приводит к просадке купола и значительной потере высоты. Особенно это опасно при заходе на посадку и приземлении.

Таким образом, на основании представленного материала и выполненных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Умение учитывать воздействие внешних факторов при парашютировании позволяет увеличить безопасность выполнения прыжков с парашютом.

2. Особое внимание необходимо уделить практическому пилотированию купола в зонах действия турбулентности.

3. Отдельным вопросом стоит обучение, подготовка инструкторского состава с точки зрения методологии и практики преподносимых знаний и умений распознавать действие турбулентности различных видов для начинающих спортсменов-парашютистов.

Литература

1. Анализ парашютных происшествий за 1998-2005г. ДОСААФ России [Электронный ресурс]. URL: http://skysport.ru/analiz-parashyutnyx-proisshestvij-za-1998-2005.

2. Анализ парашютных происшествий за 2006г. ДОСААФ России [Электронный ресурс]. URL: http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2006-2012.

3. Анализ парашютных происшествий за 2014г. ДОСААФ России [Электронный ресурс]. URL: http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2014-2016.

4. Серебренников, Г. Г. Парашютный спорт : учебное пособие. М. : Патриот, 1990. 226 с.

5. Горин, А. В., Ткаченко В. Е. Основы работы парашютиста под куполом : монография. Орел : ООО ПФ «Картуш», 2014. 94 с.

6. Горин, А. В., Горина М. А. Начальная подготовка парашютиста : монография. Орел : Госуниверситет УНПК, 2015.

7. Горин А. В., Горина М. А., Козырев Д. Л. Теоретические основы прыжка с планирующей оболочкой : монография. Орел : ОГУ имени И. С. Тургенева, 2016. 52 с.

References

1. Analiz parashyutnykh proisshestviy za 1998-2005 g. DOSAAF Rossii [Analysis of parachute incidents for 1998-2005. DOSAAF of Russia]. Available at: http://skysport.ru/analiz-parashyutnyx-proisshestvij-za-1998-2005. (Accessed 04 april 2017). (In Russian).

2. Analiz parashyutnykh proisshestviy za 2006 g. DOSAAF Rossii [Analysis of the parachute incidents in 2006. DOSAAF of Russia]. Available at: http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2006-2012. (Accessed 16 april 2017). (In Russian).

3. Analiz parashyutnykh proisshestviy za 2014 g. DOSAAF Rossii [Analysis of parachute incidents for 2014 DOSAAF of Russia]. Available at: http://kbrsky.com/incidents/analiz_parashyutnyh_proisshestvij_za_2014-2016. (Accessed 18 april 2017). (In Russian).

4. Serebrennikov G. G. Parashyutnyy sport [Parachuting]. Moscow, Patriot Publ., 1990, 226 p.

5. Gorin A. V., Tkachenko V. E. Osnovy raboty parashyutista pod kupolom [Basics of parachutist work under the dome]. Orel, Kartush Publ., 2014, 94 p.

6. Gorin A. V., Gorina M. A. Nachal'naya podgotovka parashyutista [Initial training of parachutist]. Orel, State University –UNPK Publ., 2015, 130 p.

7. Gorin A. V., Gorina M. A., Kozyrev D. L. Teoreticheskie osnovy pryzhka s planiruyushchey obolochkoy [Theoretical bases of the jump with a planning shell]. Orel, OGU name of I. S. Turgenev, 2016, 52 p.

УДК 796.011.3

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

SOME FEATURES OF THE DEVELOPMENT AND TRAINING OF PHYSICAL QUALITIES IN THE CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Губанов Эдуард Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gubanov Eduard Vladimirovich
Lecturer
department physical training and sports
Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
named after V.V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *В статье говорится об эффективности круговой тренировки на занятиях по физической подготовке и ее целесообразности в развитии базовых физических качеств.*

Abstract. *The article deals with the effectiveness of circular training in physical training classes and its feasibility in the development of basic physical qualities.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, курсант, упражнение, круговая тренировка.*

Keywords: *physical training, cadet, exercise, circuit training.*

Некоторые особенности развития и тренировки физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России

В настоящее время, требования к уровню физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел постоянно возрастает, связано это прежде всего с обстановкой в стране и мире, участившимся ростом преступлений и административных правонарушений, а также частыми происшествиями техногенного и природного характера, для ликвидации которых в дальнейшем привлекаются сотрудники полиции.

Для любого человека осознание того, что он превосходит оппонента в физическом плане и в умении грамотно применять свои качества, является очень важным психологическим фактором отстаивания своей точки зрения. Тем более, если речь идет о служебной деятельности, ведь по какой причине бы ни произошла конфликтная ситуация, в ней есть человек, который осуществляет свою деятельность в рамках Закона и имеет право диктовать свою волю, а тот, кто преступает закон, должен ей подчиниться. И подчиняется он ей всегда более

охотно, когда сотрудник органов внутренних дел уверенно действует в сложившейся обстановке[2].

Физическая подготовка - одна из составляющих при обучении курсантов в образовательных организациях МВД России, помимо знаний закона о полиции и иных нормативно правовых актов, сотрудник полиции должен обладать достаточными навыками боевых приемов борьбы и находиться в хорошей физической форме[1,3].

Задачи физической подготовки:

1. Развитие и поддержание профессионально важных качеств на том уровне, который требуется для успешного выполнения всех задач;

2. Овладеть двигательными навыками и умениями эффективного использования физической силы.

Одним из эффективных методов развития базовых физических качеств, такие как сила, быстрота, выносливость, является круговая тренировка. Круговая тренировка это тип тренировки, заключающийся в выполнении нескольких упражнений поочередно, на различные группы мышц, создавая при этом так называемый круг.

Круговые тренировки могут различаться по направленности. На развитие скоростных способностей, силовых, скоростно-силовых, скоростной выносливости и т. д., в каждом случае они будут отличаться по интенсивности, времени отдыха между базами и кругами, отягощении, количеством повторений. Данные тренировки используются практически в каждом виде спорта, что говорит об их эффективности и доступности[4].

Рассмотрим несколько вариантов круговой тренировки;

Вариант 1.

Упражнения выполняются в течение 30 секунд, переход между базами 10 секунд, время отдыха между кругами 2 минуты, каждое упражнение выполняется с максимальной интенсивностью.

1. Прыжки со скакалкой
2. Выталкивание грифа вперед перед собой
3. Запрыгивания на тумбу, коня и т. д.
4. Подъем туловища в положении лежа на спине
5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа

Количество кругов определяется преподавателем в зависимости от подготовленности курсантов. Данное занятие направленно на развитие функциональных возможностей организма.

Вариант 2.

1. Бег 2 километра на беговой дорожке
2. Подтягивание на перекладине 100 повторений
3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа 200 повторений
4. Приседания 300 повторений
5. Бег 2 километра на беговой дорожке

В данном занятии после бега, силовые упражнения разбиваются на круги, в зависимости от уровня подготовленности курсантов. Например, 10 кругов по 10 подтягиваний на перекладине, 20 сгибаний разгибаний рук в упоре лежа, 30 приседаний. Завершается тренировка бегом на 2 километра.

Вариант 3.

1. Жим штанги лежа, 10-15 повторений
2. Становая тяга, 10-15 повторений
3. Сгибание разгибание рук на брусьях, 15-20 повторений
4. Приседания со штангой 10-12 повторений
5. Сгибание разгибание рук со штангой стоя, 10-15 повторений
6. Наклоны туловища на гиперэкстензии, 10-15 повторений

В этом варианте, в упражнениях с отягощением, веса стоит выбирать 50% от максимального.

Положительные стороны круговой тренировки заключаются в ее вариативности, то есть чередовании кардио и силовых нагрузок, в ходе тренировки прорабатываются все группы мышц, широком спектре упражнений. Использовать можно любые тренажеры, снаряды, работать с собственным весом. Подобрать тренировку можно для каждого занимающегося в зависимости от его уровня подготовки, цели и задачи занятия[5].

Литература

1. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 3-7.
2. Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224-229.
3. Еремин Р. В. Методы совершенствования двигательных навыков // Наука и практика. 2014. № 4 (61). С. 132-135.
4. Кузнецов М. Б. Воспитание силовых и скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России// Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова. С. 71-73.
5. Подрезов И. Н. Выносливость как профессионально значимое качество для сотрудников ГИБДД, средства и методы ее развития // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 328-331.

References

1. Barkalov S. N., Vlasov E. V. Kompleksnoe primenenie fizicheskih uprazhnenij v sluzhebno-boevoj podgotovke kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Complex application of physical exercises in service and combat training of cadets of educational institutions of the MIA of Russia]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Izvestiya of Tula state University. Physical culture. Sport. 2014, no. 3, pp. 3-7.
2. Barkalov S. N., Aldoshin A. V. Problemy professional'nogo obrazovaniya i sovershenstvovaniya fizicheskoj podgotovki v sisteme MVD Rossii [Problems of professional education and improvement of physical training in the system of the Ministry

of internal Affairs of Russia]. Nauka-2020, 2016, no. 4 (10), pp. 224-229.

3. Eremin R. V. Metody sovershenstvovaniya dvigatel'nyh navykov [Methods of improving motor skills]. Nauka i praktika - Science and practice, 2014, no. 4 (61), pp. 132-135.

4. Kuznetsov M. B. [Education of power and high-speed qualities at cadets and listeners of the educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoj, ognevoj i taktiko-special'noj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Fizicheskaya podgotovka i sport. Sbornik statey [Improvement of physical, fire and tactical and special training of law enforcement officers. Physical fitness and sports. Collection of articles]. Orel, Orui of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., pp. 71-73. (In Russia).

5. Podrezov I. N. [Endurance as a professionally important quality for the traffic police, means and methods of its development]. Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya (sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya): materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii [Management activities to ensure road safety (state, problems, ways of improvement). Materials of International scientific-practical conference]. Orel, Orui of the V. V. Lukyanov Russian interior Ministry Publ., 2016, pp. 328-331. (In Russia).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

SPECIAL TRAINING FOR PLAYERS 15-16 YEARS TO IMPROVE COORDINATION SKILLS

Горбачева Ольга Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
department «Theories and methods of physical education and sport»
Orel state university
Orel, Russia

Харлашин Денис Анатольевич
старший преподаватель
кафедра «Прикладной физической культуры»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Harlashin Denis Anatolyevich
senior lecturer
department of «Applied physical culture»
Orel state university
Orel, Russia

Аннотация. *В статье приведены данные о том, что выпускники спортивных школ, приглашенные в команды мастеров, сталкиваются с необходимостью умения действовать с мячом на более высоких скоростях, в условиях жесткой опеки соперника. Для этого необходимо учитывать параметры тренировочной нагрузки в координационных упражнениях.*

Abstract. *The article presents data that graduates of sports schools, invited to the team of masters, are faced with the need for the ability to act with the ball at higher speeds, under the conditions of strict guardianship of the opponent. To do this, you must take into account the parameters of the training load in coordination exercises.*

Ключевые слова*: координационные способности, нагрузки, футболисты, специальная подготовка.*

Keywords*: coordination ability, training, football, training.*

В отличие от видов спорта с заранее запрограммированной и отработанной в строгой последовательности структурой двигательных актов (гимнастика, штанга, фигурное катание и др.) в спортивных играх, в частности в футболе, любое движение диктуется ситуацией, которая в процессе игры постоянно изменяется. При этом координационная сложность технических приемов существенно различается, что непосредственно отражается на эффективности

их выполнения. Так, к примеру, передачи мяча на удобной скорости движения (как правило, невысокой) заметно отличаются по сложности реализации двигательной задачи от передач на высокой скорости бега, не говоря уже о выполнении этого технического приема в условиях единоборств с соперником. К сожалению, умение действовать в сложных игровых условиях не является сильной стороной подготовленности наших мастеров футбола, что наиболее ярко проявилось на последнем чемпионате Европы в игре сборной команды России. Еще более заметное отставание от своих зарубежных сверстников в этих компонентах игры наблюдается у наших юных футболистов, о чем неоднократно подчеркивалось в высказываниях и публикациях специалистов.

Выпускники спортивных школ, приглашенные в команды мастеров, сталкиваются с необходимостью умения действовать с мячом на более высоких скоростях, в условиях жесткой опеки соперника. Успешно играть в обстановке постоянного напряжения, в условиях дефицита времени и пространства, разумеется, под силу далеко не каждому выпускнику спортивной школы. Поэтому из многих тысяч специально отобранных юных футболистов, прошедших полный курс обучения в ДЮСШ, лишь единицы достигают уровня мастеров международного класса, а подавляющее большинство выпускников спортивных школ остается за "бортом" большого футбола. Сложившееся положение видится, прежде всего, в недостаточно эффективной методике специальной подготовки юных футболистов. Наиболее трудный период адаптации к особенностям игры команд мастеров выпадает на долю юных спортсменов (15-16 лет), которые находятся на пороге перехода в профессиональные команды. Именно в этом возрасте формируются основные умения и качества, необходимые для игры в командах мастеров.

Цель работы разработать специальную подготовку по совершенствованию координационных способностей юношей футболистов 15-16 лет с учетом координационной сложности нагрузок.

За основу разработки специальной подготовки были взяты теоретико-методические положения развития координационных способностей, выполненные с участием футболистов, разных по возрасту и квалификации.

Ключевым положением развития координационных способностей футболистов является тесное взаимодействие КС с основными физическими качествами, а также с различными сторонами подготовленности (технической, тактической, психологической).

При планировании нагрузок, направленных на повышение уровня развития координационных способностей, учитывались основные их параметры: координационная сложность упражнения, интенсивность работы, продолжительность выполнения одного задания (подхода), количество повторений, продолжительность и характер интервалов отдыха между повторениями и сериями.

Экспериментально доказано: увеличение в тренировке юных футболистов объема средств, направленных на повышение координационных способностей (до 30% общего объема нагрузок, дифференцированных по степени сложности и в зависимости от возраста), приводит к положительной динамике большинства показателей физической и технической подготовленности игроков.

Здесь следует отметить, что, согласно нашим данным, в практике подготовки

футболистов 15-16-летнего возраста лишь около 10-15% тренировочных заданий имеют высокую координационную сложность. При этом большинство упражнений технико-тактического характера хорошо освоены и не отличаются разнообразием и вариативностью.

Данное положение, а также ранее сформулированные рекомендации послужили основанием для увеличения объема сложных в координационном отношении средств подготовки (как неспециализированных, так и специализированных) до 20-25% общего объема практических занятий.

Процесс совершенствования различных видов координационных способностей протекает наиболее эффективно, когда сложность движений варьируется в диапазоне 75-90% от максимального уровня, т.е. такого уровня, превышение которого не позволяет спортсмену справиться с заданием. Данный диапазон координационной сложности упражнений предъявляет достаточно высокие требования к адаптационным системам организма и обеспечивает прирост координационных способностей.

В рамках месячных мезоциклов подготовительного периода объем нагрузок различной координационной сложности в экспериментальной тренировочной программе составлял от 45 до 48 ч.

Если принять весь объем координационной подготовки за 100%, то нагрузки на различных этапах подготовительного периода по степени координационной сложности были распределены следующим образом:

- общеподготовительный этап: малая - 30-40%; средняя -25-30%; большая - 30-35%;
- специально-подготовительный этап: малая - 20-25%; средняя - 32-35%; большая - 40-48%;
- пред соревновательный этап: малая - 15-18%; средняя -30-32%; большая - 50-55%.

На общеподготовительном этапе применялся принцип постепенного увеличения координационной сложности упражнений от микроцикла к микроциклу, а на специально-подготовительном и пред соревновательном этапах (как и на этапах соревновательного периода) использовалось ступенчатое увеличение объема средств повышенной координационной сложности через каждые два недельных микроцикла.

На начальных этапах подготовительного периода для развития координационных способностей выполнялись упражнения небольшой интенсивности, которая постепенно повышалась по мере расширения технико-тактических возможностей юных футболистов.

Педагогические параметры тренировочной нагрузки, применяемой для развития координационных способностей футболистов 15-16 лет, приведены в таблице

При изучении развития координационных способностей юных футболистов необходимо остановиться на методических приемах, применяемых для их развития и совершенствования:

- необычные исходные положения при выполнении упражнений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение направления движения;

- изменения условий выполнения упражнения;
- изменение способа выполнения упражнения;
- усложнение упражнений посредством дополнительных движений;
- создание непривычных условий выполнения упражнений.

Таблица 1

Параметры тренировочной нагрузки в координационных упражнениях для юных футболистов 15-16 лет

Продолжительность выполнения упражнения	Интенсивность нагрузки	Интервалы отдыха между повторениями	Число повторений в серии	Количество серий
От 30 с до 3 мин	От средней до максимальной	От нескольких секунд до полного востановления	От 8 до 40	От 2 до 6

Изменение внешних условий, вынуждающих спортсменов варьировать привычные формы координации движений, предполагает:

- направленное варьирование внешних предметов, отягощений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется движение;
- использование различного оборудования и естественных средовых условий для расширения диапазона вариативности двигательных навыков.

Что касается наиболее значимых в футболе координационных способностей для спортивных достижений, то на их развитие отводилось различное время: для способностей к ориентированию в пространстве, дифференцированию параметров движений и перестроению двигательных действий - 80% общего времени координационной подготовки, для способностей к ритму, равновесию, реагированию - 20%.

Для развития координационных способностей использовались самые разнообразные упражнения, из которых спортсмен выходил из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий. Всесторонняя физическая подготовка способствовала накоплению запаса двигательных навыков (общих координационных способностей), на основе которых развивалась способность к освоению и вариативному применению техники игры в футболе. В процессе игры на спортсменов действовали определенные раздражители: фактор чужого поля, сложная траектория полета мяча, плохое освещение, начало матчей не вовремя, некорректные отношения внутри команды и др. Соревнования проходили при зрителях, симпатии которых к командам были разделены. Воздействие зрителей на спортсменов велико: оно способствовало содержательной, эмоциональной игре обеих команд, а также подавляла действия игроков одной команды и давало эмоциональный заряд другой команде. Координационные способности, отработанные до автоматизма помогали справиться со всеми раздражителями, действующими на футболистов во время игры, и делали игру спортсменов результативной и зрелищной.

Таким образом, мы можем определенно сказать, что координационные

способности спортсмена во многом определяются его двигательным опытом. Чем выше количество, сложность освоенных навыков, тем выше вероятность быстрого и эффективного решения возникшей двигательной задачи. Поэтому постоянное пополнение двигательного опыта - одно из условий совершенствования ловкости.

Задания, направленные на совершенствование ловкости, следует подбирать в соответствии с указанной выше структурой. Здесь достаточно широкий простор для творческого подхода к проблеме. Основная особенность заданий - их новизна, повышенная сложность, необходимость из ряда освоенных движений создать новое сочетание, подходящее к решению поставленной двигательной задачи. Хорошо освоенные движения, выполняемые в стандартных условиях, не ведут к дальнейшему развитию координационных способностей, не стимулируют их развитие.

Литература

1. Ахмеров Э. К. Футбол для начинающих / Э. К. Ахмеров. – Минск : Полымя, 2005. - 78 с.
2. Белич А. Футбол : Методика / А. Белич // Спорт в школе. - 2007. - № 13. - С. 3-48.
3. Беляев А. В. Футбол : учеб. для ин-тов и академий физической культуры. / А. В. Беляев, М. В. Савин. - М. : ФОН, 2005. – 320 с.
4. Новокщенов И. Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации / И. Н. Новокщенов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. - 137 с.
5. Петровский В. В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке / В. В. Петровский. - М., 1995. - 215 с.
6. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов - Киев, М., 2005. - 320 с.
7. Савин С. А. Футболист в игре и тренировке / С. А. Савин. - М. : Физкультура и спорт, 1975. - 115 с.

References

1. Akhmerov E. K. Futbol dlya nachinayushhikh [Football for beginners]. Minsk, Polymya Publ., 2005, 78p.
2. Belich A. Futbol : Metodika [Football: Method]. Sport v shkole - Sports at school, 2007, no. 13, pp. 3-48.
3. Belyaev A. V., Savin M. V. Futbol [Football]. Moscow, FON Publ., 2005, 320 p.
4. Novokshhenov I. N. Osnovy spetsial'noj fizicheskoj podgotovki futbolistov razlichnoj igrovoj spetsializatsii [Fundamentals of special physical preparation of players of different games of specialization]. Volgograd, VGAFK Publ., 2003, 137 p.
5. Petrovskij V. V. Pedagogicheskij i organizatsionno-pedagogicheskij kontrol' v sportivnoj trenirovke [Pedagogical and organizational and pedagogical control in sports training]. Moscow, 1995, 215 p.
6. Platonov V. N. Teoriya i metodika sportivnoj trenirovki / V. N. Platonov - Kiev, M., 2005. - 320 p.
7. Savin S. A. Futbolist v igre i trenirovke [Football player in the game and training]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1975, 115 p.

УДК 796.011.3

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ, МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТУРИЗМА И СПОРТА, ПРИВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

PROBLEMS OF FORMATION, STRENGTHENING AND PRESERVATION OF HEALTH OF CHILDREN, TEENAGERS, YOUNG PEOPLE MEANS OF PHYSICAL PREPARATION, TOURISM AND SPORT, ATTRACTION OF YOUNG GENERATION TO A HEALTHY LIFESTYLE

Подрезов Игорь Николаевич
Преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Podrezov Igor Nikolaevich
lecturer
department physical training and sports,
Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V.V. Lukyanov
Orel, Russia

Еремин Роман Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Erymin Roman Vladimirovich
lecturer
department physical training and sports,
Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V.V. Lukyanov
Orel, Russia

***Аннотация**. В данной статье рассматривается необходимость гармоничного развития молодых людей, подростков, детей, которая в свою очередь оказывает влияние на усвоение знаний, увеличение резервов здоровья.*

***Abstract**. This article discusses the need for the harmonious development of young people, adolescents, children, which in turn has an impact on the assimilation of knowledge, increase in reserves of health.*

***Ключевые слова**: физическая культура, личность, возраст, здоровье.*

***Keywords**: physical culture, personality, age, health.*

Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки, туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни

В современном обществе с каждым днем усиливается значение новых

технологий для человечества, растет их распространение, при этом они развиваются с огромной скоростью. Современные развитые технологии облегчают работу миллионов людей, позволяя тратить меньше сил на какие-либо операции и соответственно выполнять больше таких операций за определенный промежуток времени, делая труд человека более продуктивным. Но, к сожалению, данный аспект имеет не только положительные стороны, но и отрицательные, примером которых является снижение двигательной активности детей, подростков, молодых людей, зачастую заменяющих прогулку на свежем воздухе игрой в гаджете. Соответственно, это приводит к снижению здоровья населения.

Гиподинамия – сниженная физическая активность, считается одной из основных причин появления и развития большого количества заболеваний, приводящих к преждевременной смертности, инвалидности десятков и сотен тысяч людей, которые не достигли пятидесятилетнего возраста [1]. Задачей физической культуры является предотвращение ее развития и, соответственно, развития других болезней и осложнений, которые являются обязательными спутниками гиподинамии, а также поддержание здоровья на должном уровне. В реализации указанной цели особое место занимает организация учебного процесса на всех уровнях по физическому воспитанию молодежи.

Занятия физической культурой способствуют гармоничному развитию молодых людей, подростков, детей, помогают в усвоении знаний, увеличивают резервы здоровья. К сожалению, в некоторых образовательных учреждениях нашей страны физическая культура попросту недооценивается и на занятия ею уделяется недостаточно часов, а спортзалы не удовлетворяют потребностей учебной программы. Все это негативно сказывается на здоровье обучающихся. Несмотря на то, что занятий и так недостаточно, среди некоторых учащихся наблюдается тенденция их прогуливать. Для предупреждения данного инцидента необходимо проводить занятия в более разнообразных и интересных формах.

В данной работе отмечается, что чрезвычайно важна мотивация занимающихся. Занятия физической культурой не должны быть тяжкой обязанностью. Каждый занимающийся с учетом индивидуального подхода к состоянию его здоровья должен ощущать динамику своего физического развития и физического и психического здоровья. Особая роль в этом принадлежит соревновательным методам проведения занятий по физической подготовке. [2]

Это обусловливается тем, что в процессе соревнования, игры учащийся старается показать себя на должном уровне, не ударить в грязь лицом перед товарищами, им овладевает азарт и интерес, позволяющие не только выявить лучших, но и вовлечь в данный физический процесс новый круг лиц. Так же соревнования позволяют сплотить командный дух, а значит, представляют собой прекрасную возможность для их участников лучше узнать друг друга или обрести новых друзей.

Сегодня большое значение приобретает интегрирование в систему физической подготовки не только физическое развитие детей и подростков, но и духовное. Именно поэтому необходимо проводить работу по пропаганде здорового образа жизни, по формированию потребности как в физическом,

так и нравственном развитии и совершенствовании, по созданию благоприятных условий для занятий различными видами спорта, по объединении молодежи в спортивные клубы, ассоциации, организации и т. д.

Научные исследования последнего времени показывают, что одну из главных ролей в укреплении здоровья играет образ жизни человека. По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека на 50 % зависит от образа жизни, и лишь потом от качества здравоохранения, экологической обстановки в стране и др. [7]

Приобщению молодежи к активному и здоровому образу жизни будут способствовать различные формы и методы обучения, их разнородный комплекс. Способствовать этому могут внеурочные занятия, такие как посещение спортивных клубов, секций и т. д. в свободное время.

Оздоровлению молодежи, приобщению к занятиям физической культурой и спортом будет способствовать широкое проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий, таких как: «Спартакиады вузов» и т.д. Своевременным является и возрождение комплекса ГТО. [2]

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия (ФСМ) занимают важное место в системе физкультурно-оздоровительной работы. Они являются методом приобщения широких масс населения к физической культуре и спорту, повышения их физической подготовленности, воспитания у них полезных двигательных навыков и умений, стимулируют дальнейшие занятия физической культурой и спортом. [4]

В системе физкультурно-оздоровительной работы физкультурно-спортивные мероприятия представляют собой игровую деятельность на соревновательной основе. Участники данной системы имеют приблизительно равные возможности для победы в связи с их полом, физической подготовкой, возрастом, что уравновешивается специальным подбором состязательных упражнений, длиной и сложностью дистанции, тяжестью используемых снарядов, а также продолжительностью и интенсивностью выполнения упражнений. В некоторых случаях для уравнивания возможностей участников используются такие виды поощрений, как фора, поощрительные очки, уравнительные коэффициенты и т.д.

В физкультурно-оздоровительных группах соревнования проводятся не только с целью проверки навыков и умений, приобретенных в результате выполнения физических упражнений, их получения и улучшения, но и для организации активного оздоровительного отдыха. Это определяет особенности подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в системе физкультурно-оздоровительной работы с населением.

Здоровый образ жизни – это формы и способы жизнедеятельности человека, направленные на формирование гармоничного человека и способствующие повышению резервных возможностей организма, обеспечивая сохранение и укрепление здоровья, и успешное выполнение социальных и профессиональных функций. [6]

Основу формирования здорового, активного образа жизни в процессе обучения детей, подростков, молодых людей составляют несколько значимых компонентов: соблюдение режима труда и отдыха, оптимальный режим двигательной активности, проведение закаливания, используя различные способы, здоровое сбалансированное питание, соблюдение правил личной

и общественной гигиены. Противоположными сторонами здорового образа жизни являются употребление спиртных напитков, курение, применение психотропных веществ, наркотических препаратов, несоблюдение режима труда и отдыха, а также чрезмерно низкая двигательная активность. Необходимо отметить, что и плохо организованная профессиональная деятельность также плохо влияет на здоровье человека.

Исследования ученых показали, что в России по сравнению с западно-европейскими странами в сознании граждан не сформированы ценностные установки, определяющие собственное здоровье как главную ценность и капитал. Это значит, что необходимо увеличить количество поднимаемых вопросов по поводу пропаганды здорового образа жизни, а так же приобщения молодежи к здоровому образу жизни, активному отдыху, привлечению к занятию туризмом и другими видами спорта. Необходимо шире освещать проводимые физические мероприятия, соревнования, игры, поскольку они могут стать важнейшим толчком для занятия физической культурой, могут привлечь внимание к физической деятельности и, возможно, будут являться главным аспектом для приобретения желания заниматься физической культурой, стимулом в совершенствовании своего мастерства, физической подготовленности.

Кроме того, для решения данной проблемы необходимо создание специальной литературы, интернет-ресурсов, компьютерных программ по вопросам физической культуры, туризма и спорта, телепрограмм, что поспособствует привлечению аудитории.

Немаловажна в пропаганде здорового образа жизни и роль семейного воспитания, примера родителей. В этой связи региональным властям следует, на наш взгляд, обратить внимание на создание зон отдыха в населенных пунктах, в которые бы входили спортивно-оздоровительные учреждения или комплексы, трассы, туристические тропы, а возможно и туристско-оздоровительные комплексы[5]. Кроме зон отдыха необходимо создавать и поддерживать состояние новых учреждений оздоровления детей и молодежи, санаторно-курортных организаций, реабилитационных учреждений, учреждений социального обслуживания, а также всероссийских и региональных детских, молодежных и спортивных общественных организаций с соответствующим квалифицированным кадровым потенциалом (педагогами, психологами, тренерами-преподавателями, медицинскими работниками и т.д.) [2]. В оздоровлении населения немаловажную роль выполняет закаливание, соблюдение режима дня, правильного и сбалансированного режима питания. В целом, для решения проблемы оздоровления населения необходимо вмешательство государства и общества в регулирование нормативно-правовой базы в области физической культуры, приобщение населения к занятиям физической культурой в свободное время, к соблюдению режима дня, правильному питанию, закаливанию.

Для поддержания здоровья людей, для пропаганды здорового образа жизни физическая культура и спорт должны приобрести в жизни и деятельности людей такую большую значимость, что без двигательной активности людям будет просто скучно и некомфортно, которая станет неотъемлемой частью их повседневной работы и, соответственно, выступит важным средством

формирования, укрепления и сохранения физического, а также психического здоровья, основой его самосовершенствования, рациональной формой организации и проведения своего свободного времени. Необходимо помнить, что ведение здорового образа жизни приводит не только к улучшению общего самочувствия и настроения, но и к оздоровлению нации, решению различных общественных проблем. Каждый человек, ведущих активный образ жизни, является примером для окружающих, способствует повышению их заинтересованности в поддержании своего здоровья на должном уровне.

Литература

1. Колодин А. П. Цена реформы и ценности учебы // Народное образование. 1995. №5. С. 21-25; Комков А. Г. Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников // Теория и практика физической культуры. 1997. №7. С. 2-7. 12.
2. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов. Орел : Орловский государственный университет. 2015. С. 107-114.
3. Татарова С. Ю., Татаров В. Б. Роль рекреативных технологий в формировании культуры здоровья студенческой молодежи // Вестник ТГУ. 2014. №1 (129). С.76-80.
4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. №. 2 (50).
5. Столяров. В. И. Роль массовых спортивных соревнований в формировании культуры здорового образа жизни // Дети России образованны и здоровы. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции г. Санкт-Петербург, 25–26 февраля 2010 г. — М.: 2010. С.80.
6. Евдокимов В. И. Формирование здорового образа жизни с применением средств и методов физической культуры : библиографический указатель (1987-2006 гг.) / В. И. Евдокимов, Б. А. Клименко, А. С. Удалых; ред. В. Н. Дружинина; Воен. ин-т физ. культуры, Гос. науч.-исслед. испытат. ин-т воен. медицины, Рос. нац. б-ка. СПб. : ВИФК, 2007. 68 с. (Полезная библиография; вып. 5)
7. Цветов В. И., Ананьев С. И. Физическое воспитание в процессе формирования здорового образа жизни у студентов Белгородского правоохранительного колледжа имени Героя России В. В. Бурцева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. 2016. С. 138-142.

References

1. Kolodin A. P. TSena reformy i tsennosti ucheby [The price reforms and values dropping out]. Public education - Narodnoe obrazovanie, 1995, no. 5, pp. 21-25.; Komkov A. G. Social'no-pedagogicheskij monitoring pokazatelej fizicheskoj aktivnosti, sostoyaniya zdorov'ya i kul'turnogo razvitiya shkol'nikov [Socio-pedagogical monitoring of indicators of physical activity, health and cultural development of pupils]. Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury - Theory and practice of physical culture, 1997, no. 7, pp. 2-7. 12.
2. Eremin R. V. [Problems of formation, strengthening and preservation of health of

studying youth by means of physical culture, sport and tourism]. Nauka i innovacii v sfere obrazovaniya i proizvodstva. Sbornik nauchnyh trudov - Science and innovations in education and production. Collection of scientific works]. Orel, Orel state University Publ., 2015, pp. 107-114. (In Russia).

3. Tatarova S. Y., Tatarov V. B. Rol' rekreativnyh tekhnologij v formirovanii kul'tury zdorov'ya studencheskoj molodezhi [The role of recreational technologies in the formation of health culture of students]. Vestnik TGU - Vestnik TSU, 2014, no. 1 (129), pp. 76-80.

4. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Adaptaciya kursantov, obuchayushchihsya v obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah MVD Rossii, sredstvami i metodami fizicheskoj rekreacii [Aadaptation of cadets studying in educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia by means and methods of physical recreation]. Nauchnyj dialog - Scientific dialogue, 2016, no. 2 (50).

5. Stolyarov V. I. [The Role of mass sports competitions in the formation of a culture of a healthy lifestyle]. Deti Rossii obrazovanny i zdorovy. Materialy VIII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii - g. Sankt-Peterburg, 25–26 fevralya 2010 g. [Children of Russia are educated and healthy. Materials of the VIII all-Russian scientific-practical conference - St. Petersburg, 25-26 February 2010]. Moscow, 2010, pp. 80. (In Russia).

6. Evdokimov V. I., Klimenko B. A., Merry A. S., ed. by V. N. Druzhinina Formirovanie zdorovogo obraza zhizni s primeneniem sredstv i metodov fizicheskoj kul'tury : bibliograficheskij ukazatel' (1987-2006 gg.) [Formation of a healthy way of life with the use of means and methods of physical culture : a bibliography (years 1987-2006]. St.Petrsburg, VFK Publ., 2007, 68 p. (In Russia).

7. Tsvetov V. I., Anan'ev S. I. [Physical education in the process of forming a healthy lifestyle among students of Belgorod law enforcement College named after Hero of Russia V. V. Burtsev]. Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury i sporta kursantov, slushatelej i studentov [Actual problems of physical culture and sports of cadets, listeners and students]. Orel, 2016, pp. 138-142.

УДК 797.5

УЛУЧШЕНИЕ СИСТЕМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ В ФУТБОЛЬНЫХ ТУРНИРАХ

IMPROVING THE SYSTEM OF DETERMINING THE WINNERS IN FOOTBALL TOURNAMENTS

Тюрин Валентин Олегович
аспирант
кафедра «Мехатроника, механика и робототехника»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Tyrin Valentin Olegovish
postgraduate
department« Mechatronics, mechanics and robotics»
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Токмаков Никита Владимирович
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Tokmakov Nikita Vladimirovich
student
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Токмакова Мария Андреевна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Tokmakova Maria Andreevna
student
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация*. В статье представлен краткий анализ мирового футбола. Систематизированы различные теоретические расчеты очков при проведении матчей по футболу. Предложены практические способы улучшения правила гостевого гола.*

Abstract*. The article presents a brief analysis of world football. The different theoretical calculations of points in matches of soccer. Propose practical ways of improving the rules of the away goal.*

Ключевые слова*: футбол, матч, правила, дополнительное время.*

Keywords*: football, match, rules, extra time.*

Королевой спорта по праву является легкая атлетика [1,2], а вот королем,

по мнению большинства спортсменов выступает, безусловно – футбол. Этот вид спорта, придуманный относительно не так давно, знает каждый [3,4]. В футбол играют, футбол смотрят и любят все. Если многие спортивные соревнования показывают на специализированных телевизионных каналах, то футбол показывают на всех. Популярность этой игры с мячом с каждым годом растет огромными темпами; и уже трансляции чемпионатов мира по футболу почти достигают аудитории Олимпийских игр.

С самого раннего детства дети играют в футбол. Поэтому все, что связано с футболом, для меня очень интересно и актуально.

В последнее время в футбольных верхах происходит много волнений. Господин Блаттер обвиняется в некоторых махинациях. Выразим одно из мнений по поводу этих обвинений. Йозеф Блаттер не виновен. Он сделал огромный вклад в развитие мирового футбола. В частности, в 2010 году чемпионат мира прошел на Африканском континенте (ЮАР), а в 2018 году – пройдет в России.

За все время существования футбол претерпел немалое количество реформ [5]. Среди них были и очень удачные (разрешение замен, удаления, серия пенальти), так и не очень (правило золотого гола). Одной из последних реформ (на мой взгляд удачной) является увеличение числа участников финальной стадии чемпионата Европы по футболу 2016 года до 24 команд. Есть мнения, что это неудобно: число команд не является степенью двойки. А кто-то говорит, что принятая сетка матчей не для всех команд одинаково сложна, особенно для хозяев турнира, французов, более легкая. Увеличение числа команд только увеличит зрелищность всего турнира, а также позволит проявить себя редким «гостям» таких крупных соревнований, например: Исландия, Албания и т.п.

Сказанное выше свидетельствует о том, что футбол – это динамически развивающаяся система, на пути которой встала очередная задача совершенствования. Многие аналитики (я тоже) давно заметили, что трехбалльная система начисления очков за футбольный матч уже не совсем эффективна. Если команда проиграла, то она не получает ни одного очка – честно; а если команда победила – намного сложнее. В некоторых случаях, по моему мнению, необходимо ввести дополнительное четвертое очко за победу, если она была крупной. Крупной победой следует понимать разницу между выигравшей и проигравшей командой в 4 и более голов. Такое изменение системы начисления очков позволит более честно выявлять победителя на долгой дистанции – в национальном чемпионате (Испании, Англии, России и т.д.). Также повысится динамичность, яркость и зрелищность футбола особенно в играх явных фаворитов с аутсайдерами. Очень часто приходится наблюдать матчи, когда первые забивают пару мячей и «успокаиваются» – игра сделана. При введении четырехбалльной системы у фаворитов появляется еще один стимул – дополнительное очко – для того, чтобы «не успокаиваться», а постараться забить как можно больше голов. Аутсайдерам тоже не стоит расслабляться: если проигрывать с крупным счетом, то выигрывающие команды будут «уходить» очень далеко вверх по турнирной таблице.

Введение дополнительного очка за крупную победу увеличит и результативность так называемых дерби. Такие матчи всегда очень важны для обеих команд особенно психологически. В современном футболе многие дерби можно назвать осторожными. Команды боятся проиграть в таком важном матче,

поэтому счет встречи редко бывает крупным. Дополнительное очко позволит раскрепоститься всем игрокам и попытаться не просто обыграть соперника, а крупно, доказав полное превосходство, что очень обрадует зрителей и самих футболистов.

Следующее, над чем необходимо подумать – это правило гостевого гола. Это правило очень спорное очень спорное. Во время стадии матчей плей-офф, например Лиги чемпионов, второй матч проводит дома команда-победитель группы, т.е. для нее это преимущество, так как уже известен результат первого матча, можно сыграть по счету. Но представим такую нередкую ситуацию.

Первый матч одной восьмой финала между командами N и M закончился со счетом 1-1. Второй также – 1-1 – ничья. Победителем группового этапа была команда M, следовательно, второй матч для нее был домашним. После одинакового результата двух матчей по правилам играется дополнительное время. И тут самое интересное. Преимущество команды M, заслуженное победой в группе, теряется, так как теперь гол, забитый соперником, приравнивается к 2 голам команды M – правило гостевого гола.

Следовательно, нужно улучшить правило гостевого гола путем некоторого изменения. Образуются 3 варианта изменения:

1. Радикально отменить правило гостевого гола. Проводить при ничьих, например, переигровки как в кубке Англии.

2. Отменить во 2 матче дополнительное время и сразу после основного проводить серию пенальти.

3. Отменить действие правила гостевого гола в дополнительном времени.

В нынешнее не очень позитивное время для мирового футбола радикальные изменения в правилах вряд ли возможны. Наиболее вероятным изменением является отмена гостевого гола в дополнительно время, когда обе команды становятся равны, как и в серии пенальти.

Литература

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология. Теория. Практика : учебное пособие. М. : Академия. 2009. 528 с.
2. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. М. : Советский спорт. 2007. 404 с.
3. Заваров, А. Футбол: уроки для начинающих. СПб. : Питер. 2010. 208 с.
4. Манков, Г. В. Подготовка футболистов: теория и практика. М. : Советский спорт. 2007. 288 с.
5. Петухов, А. В. Футбол: формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства. М. : Советский спорт. 2006. 232 с.

References

1. Barchukov I. S. Fizicheskaya kul'tura i sport: metodologiya. Teoriya. Praktika [Physical education and sport: methodology. Theory. Practice]. Moscow, Academy Publ., 2009, 528 p.
2. Loktev S. A. Legkaya atletika v detskom i podrostkovom vozraste. Prakticheskoe

rukovodstvo dlya trenera [Athletics in childhood and adolescence: a Practical guide for the coach]. Moscow, Soviet sport Publ., 2007, 404 p.

3. Zavarov A. Futbol: uroki dlya nachinayushchih [Football: lessons for beginners]. St.Petersburg, Piter Publ., 2010, 208 p.

4. Mankov G. V. Podgotovka futbolistov: teoriya i praktika [Football players Training: Theory and practice]. Moscow, Soviet sport Publ., 2007, 288 p.

5. Petuhov A. V. Futbol: formirovanie osnov individual'nogo tekhnicheskо-takticheskogo masterstva [Football: Formation of the foundations of individual technical and tactical skills]. Moscow, Soviet sport, 2006, 232 p.

УДК 797.5

ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И ТЕННИСИСТОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

PECULIARITIES OF GENERAL PHYSICAL TRAINING FOR DEVELOPMENT OF SPEED-POWER STABILITY OF VOLLEY-PLAYERS AND TENNISISTS OF MASS DISTRIBUTIONS

Данилочкин Андрей Евгеньевич
старший преподаватель
кафедра прикладной физической культуры
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Danilochkin Andrey Evgenievich
senior lecturer
department of applied physical culture
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Никулин Виктор Тихонович
старший преподаватель
кафедра прикладной физической культуры
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Nikulin Victor Tikhonovich
department of applied physical culture
Orel state university named after I. S. Turgenev.
Orel, Russia

Лобынцев Игорь Александрович
старший преподаватель
кафедра прикладной физической культуры
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Lobyntsev Igor Alexandrovich
department of applied physical culture
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Совершенствование и развитие скоростно-силовой выносливости волейболистов и теннисистов является актуальной и постоянной проблемой для тренеров, педагогов и спортсменов. Авторы определили методы и средства общей физической подготовки с учетом индивидуального развития скоростно-силовой выносливости каждого спортсмена в секциях по волейболу и теннису.*

Abstract. *Improvement and development of speed and power endurance of*

volleyball and tennis players is an actual and constant problem for coaches, teachers and athletes. The authors determined the methods and means of General physical training, taking into account the individual development of speed-strength endurance of each athlete in the sections of volleyball and tennis.

Ключевые слова: *уровень физической подготовки: быстрота, сила, выносливость, координация.*

Keywords: *physical fitness level: speed, strength, endurance, coordination.*

Развитие и совершенствование скоростно-силовой выносливости волейболистов и теннисистов является актуальной и постоянной проблемой для тренеров, педагогов и спортсменов. Практика подготовки спортсменов в данных видах спорта, их участие в соревнованиях, указывает на явную зависимость исполнения технических приемов в игре, от уровня их скоростно-силовой подготовки. При недостаточном уровне в процессе игр на соревнованиях быстрее наступает утомление, что приводит к возрастанию числа технических ошибок и отрицательно сказывается на результате игры. Авторы определили методы и средства общей физической подготовки с учетом индивидуального развития скоростно-силовой выносливости каждого спортсмена в секциях по волейболу и теннису. Провели тестирование по нормативам среди спортсменов и сравнительный анализ данных , исходных и окончательных результатов по общей физической подготовке, их общий и различный характер, влияющий на развитие скоростно-силовой выносливости. В этих видах спорта уровень физической подготовки зависит от объема и интенсивности нагрузки на каждой тренировке в плане подготовки используются гимнастические упражнения, подвижные игры, акробатические и не акробатические упражнения. В данной статье рассматривается планирование более специальной физической подготовки и задачи для этих видов спорта. Для тенниса необходимо развитие специальных координационно-пространственных способностей, развитие тактического мышления.

Реализация физических способностей в двигательных действиях игроков на соревнованиях выражается в характере и уровне развития функциональных возможностей их организма и конечно предусматривает поэтапное планирование спортивной тренировки. Этапы развития спортивно-силовой выносливости игроков устанавливается по мере выполнения одной и той же нагрузки на временной отрезок, затем корректируется для поддержания физических возможностей на высоком уровне. Если тренер замечает снижение эффекта развития, необходимо изменить содержание объема нагрузки, ее интенсивность и условия их выполнения с учетом индивидуальных показателей спортсмена. На практике автора предусмотрено три этапа подготовки: этап начального воздействия, углубленного воздействия и этап несоответствия объема и интенсивности нагрузки.

При снижении работоспособности игроков важно дозирование объема и интенсивности нагрузки, для нормальной стабилизации готовности организма спортсмена и адекватному восприятию нагрузки на развитие силы и быстроты. В тренировочном процессе следует учитывать, что быстрота проявляется как совокупность скоростных и силовых способностей, действий игрока, которые взаимосвязаны с быстротой двигательных реакций, скорости движения, частотой

движения (темпа). В игре быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи сигнала до начального до начала выполнения движения и в это временное мгновение спортсмен должен выбрать правильное техническое решение. Различают простые и сложные реакции на ожидаемый сигнал, сложные – это реакция выбора на движущийся объект, в частности на мяч или игрока. Важное значение приобретает, кроме быстроты и силы, координационные способности спортсмена, его ловкость, позволяющая управлять движениями в пространстве и времени. Так на тренировках дают упражнения на пространственную ориентировку точности выполнения технического действия по силовым и временным параметрам с устойчивым сохранением динамического равновесия, например при выполнении игроком блокирования в волейболе. Анализ работы тренеров, личный опыт работы авторов с спортсменами – студентами показывает что нет однозначного подхода в выборе средств и методов тренировки для развития скоростно-силовой подготовки игроков. Изменение структуры и сущности планирования зависит в первую очередь от индивидуальных технических и физических качеств спортсмена. Тренер по каждому спортсмену фиксирует необходимый перечень методов и средств общей физической подготовки с учетом условий в процессе тренировки. При анализе технико-тактических действий каждого игрока акцентируется внимание на допущенных ошибках и ставятся задачи по их исправлению на тренировках и соревнованиях.

Таблица 1

Результаты тестирования по общей физической подготовке волейболистов: II разряда – юноши – 12 человек, второй год занятий.

Виды тестирования	Исходные данные – средние значения, сентябрь	Конечные результаты, май	Сдвиг в % к исходным данным
Бег – 100 м.	13,6 сек.	13,3 сек.	102,2
Подтягивание	9,2 раза	9,8 раза	106,5
Прыжки в длину с места	238 см	244 см	102,5
Сгибание и разгибание рук из упора лежа	34 раза	38 раз	111,7
Прыжок вверх с 2-х беговых шагов до отметки на беговом щите	306 см	312 см	102
Сгибание и разгибание туловища на мате за 1 мин.	45 раз	48 раз	106,6

Таблица 2

Результаты тестирования по общей физической подготовке теннисистов: юноши – 12 человек, второй год занятий.

Виды тестирования	Исходные данные – средние значения, сентябрь	Конечные результаты, май	Сдвиг в % к исходным данным
Бег – 100 м.	13,5 сек.	13,1 сек.	103
Подтягивание	9,8 раза	10,6 раз	108,1
Прыжки в длину с места	232 см	238 см	102,5
Сгибание и разгибание рук из упора лежа	40 раз	44 раза	110
Прыжок вверх с 2-х беговых шагов до отметки на беговом щите	238 см	320 см	101,3
Сгибание и разгибание туловища на мате за 1 мин.	42 раза	45 раз	107,1

Авторы провели тестирование в течение учебного года по контрольным нормативам, таблица 1 и таблица 2 с игроками по волейболу, теннису в начальный период тренировочного процесса (сентябрь) и заключительный момент (май). Результаты контрольных нормативов позволили нам установить, в чем спортсмен отстает, и в дальнейшем внести в план подготовки необходимые изменения. Вплане – графике учебно-тренировочных занятий, в секциях, есть общие разделы содержания обучения, он должен быть целенаправленным и взаимосвязан с календарным планом спортивных соревнований. Сравнительный анализ сдвига результатов в процентах в таблице 1 и в таблице 2, показывает несколько больший прирост в процентах у теннисистов в играх контрольных нормативах по общей физической подготовке, что объясняется большим количеством тренировочных занятий в неделю (4-х разовые тренировки – теннис, 3-х разовые тренировки – волейбол).

В таблицах по нормативам зафиксированы результаты исходного уровня – в сентябре учебного года, и - в мае учебного года, прослеживаются более высокие результаты исходного уровня у волейболистов, чем у теннисистов по прыжкам в длину с места, по прыжкам вверх до отметки на щите с 2-х беговых шагов, в нормативе сгибание и разгибание туловища на мате за 1 минуту. Прирост результатов у волейболистов в этих нормативах, в окончательный период, объясним значимостью развития прыгучести в волейболе и координации движений игроков при блокировании и нападающем ударе. Результаты тестирования по нормативам общей физической подготовке в данных видах спорта, указывают как на общность методов и средств подготовки для развития скоростно-силовой выносливости, так и на их различную направленность при освоении тактико-технических

элементов игры спортсменами, с учетом коллективного командного взаимодействия в волейбол и индивидуальных действий в теннисе.

Литература

1. Фурманов, А. Г. Волейбол / А. Г. Фурманов. Минск : ООО «Совре-менная школа», 2009. – 240 с.
2. Никулин, В. Т. Волейбол. Тактика, техника и правила игры : учебно-методическое пособие / В. Т. Никулин. – Орел : ОГУ имени И. С. Тургенева, 2017 – 149 с., с ил.
3. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. Москва : Физкультура и спорт, 1978. - 224 с., с ил.

References

1. Furmanov A. G. Volejbol [Volleyball]. Minsk, Sovremennaya SHKOLA Publ. 2009, 240 p.
2. Nikulin V. T. Volejbol. Taktika, tekhnika i pravila igry [Volleyball. Tactics, techniques and rules of the game]. Orel, OSU Publ., 2017. 149 p., Il.
3. Zheleznyak Yu. D. K masterstvu v volejbole [To skill in volleyball]. Fizkul'tura i sport Publ., Moscow, 1978, 224 p., Il.

ЗНАЧЕНИЕ ГИБКОСТИ В ПОДГОТОВКЕ КИКБОКСЕРОВ

THE VALUE OF FLEXIBILITY IN THE PREPARATION OF THE KICKBOXERS

Горбачева Ольга Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department «Theories and methods of physical education and sport»
Orel state university
Orel, Russia

Харлашин Денис Анатольевич
старший преподаватель
кафедра «Прикладной физической культуры»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Harlashin Denis Anatolyevich
senior lecturer
department of «Applied physical culture»
Orel state university
Orel, Russia

Косиняева Виктория Сергеевна
студент
факультет «Академия физической культуры и спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Kosynaeva Victoria Sergeevna
student
faculty "Academy of physical culture and sports»
Orel state university
Orel, Russia

***Аннотация**. В кикбоксинге в силу наличия ударов ногами и необходимости наносить их в достаточно высокие уровни, качество гибкости ценится особо высоко и во многом определяет зрелищность и возможности спортсмена. Гибкость во многом определяет свободу движений кикбоксера, отсутствие скованности при выполнении различных элементов техники, проявление других возможностей.*

***Abstract**. In kickboxing due to the presence of kicks and the need to put them in a fairly high levels, the quality of flexibility is appreciated particularly high and largely determines the entertainment and opportunities of the athlete. Flexibility largely defines freedom of movement of the kickboxer, the lack of stiffness in the performance of various elements of technology, the manifestation of other possibilities.*

***Ключевые слова**: кикбоксинг, спорт, спортсмен, стретчинг.*

***Keywords**: kickboxing, sports, athlete, stretching.*

В настоящее время кикбоксинг вновь на волне популярности, как 20 лет назад. В то время мальчики старались заниматься единоборствами, как герои топовых фильмов. Но у вида спорта в те годы не было ни информационной поддержки, ни нормального развития. Сейчас кикбоксинг молодежь воспринимает, как способ стать сильным и приобрести навыки самообороны. Появились подробные трансляции состязаний, которые можно без труда посмотреть по телевизору и в интернете. Доступны тренировки кикбоксеров, которые позволяют понять, что это интересный спорт, а не просто серия механических движений конечностями.

В кикбоксинге в силу наличия ударов ногами и необходимости наносить их в достаточно высокие уровни, качество гибкости ценится особо высоко и во многом определяет зрелищность и возможности спортсмена. Гибкость во многом определяет свободу движений кикбоксера, отсутствие скованности при выполнении различных элементов техники, проявление других возможностей. Гибкость определяется эластичными свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Размах движений зависит также от степени напряжения мышц-антагонистов.

При высоком уровне развития гибкости доступная спортсмену амплитуда движения превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных упражнений. Эту разницу определяют как «запас гибкости».

Гибкий кикбоксер подвижен в суставах, что зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость может быть общей и специальной. Специальная гибкость играет большую роль в эффективном проведение приема. Если кикбоксер выполняет движения не свободно, скованно, без амплитуды, необходимой для данного приема, то значительно снижаются его возможности. Недостаточная гибкость ограничивает свободу движений кикбоксера. Показатели максимальной гибкости достигают к 15-16 годам. В связи с этим тренер в работе с подростками должен так планировать учебно-тренировочный процесс, чтобы необходимый уровень гибкости к этому времени был уже заложен. При правильно организованном процессе воспитания специальной гибкости в подростковом и юношеском возрасте в последующие годы надо будет лишь поддерживать гибкость на достигнутом уровне. Уровень гибкости зависит от температуры внешней среды. С повышением температуры гибкость увеличивается, поэтому кикбоксер должен постоянно заботиться о сохранении необходимой температуры тела, проводя активную разминку, которая должна вызвать потоотделение, а затем сохраняя тепло специальной тренировочной и соревновательной одеждой. Показатели гибкости изменяются в течение суток. Так, в утренние часы (8ч) гибкость значительно снижена. Наиболее высокий уровень гибкости наблюдается в полдень(12часов). Особое место в воспитании подвижности суставов занимают целенаправленные упражнения, способствующие развитию эластичности мышц спортсмена, так называемые упражнения «на растяжку». Практика показывает, что подвижность суставов не может долго удерживаться на требуемом уровне. Если упражнения «на растяжку» исключить из тренировки, то подвижность в суставах ухудшится. Упражнения на растяжку обычно выполняют сериями по несколько повторений

в каждой, увеличивая амплитуду движений от серии к серии. Растяжку ног, необходимую для кикбоксера, можно разделить на три составляющие:

- пассивную (способность выполнять все виды шпагата);
- динамическую (способность выполнять мах прямой ногой вперед и в сторону с максимальной амплитудой);
- активную (способность удержания поднятой вперед и в сторону прямой ноги на уровне головы).

Это фундамент, на котором строится и оттачивается техника ударов ногами. Первый этап совершенствования растяжки ног - освоение пассивной составляющей в сочетание с динамической. Наиболее предпочтительный возраст для начала растягивания ног - 5-7 лет.

Второй этап - работа над активной составляющей. Он длится в течение всей спортивной деятельности. Прогресс в освоение этих этапом во многом зависит от конструкции организма и поэтому строго индивидуален.

Общие правила выполнения упражнений на растяжку ног:

- упражнения на пассивную и динамическую составляющие, выполняются утром и вечером ежедневно, предварительно, разогревшись. Избегать резких движений, болевые ощущения не должны быть острыми. Следить за дыханием, делать медленный выдох при максимальном разведение ног;
- активная составляющая растяжки совершенствуется в процессе отработки техники ударов ногами или с отягощениями в конце тренировочного занятия;
- перед выполнением упражнений на растяжку избегать излишнего закрепощения мышц ног физическими упражнениями (приседания с большими весами, продолжительные кроссы).

При воспитание гибкости кикбоксеру нужно стремиться, чтобы величина проявляемой гибкости в конкретном движение несколько превосходила ту максимальную амплитуду, с которой оно обычно выполняется. В этом случае создается так называемый «запас гибкости», необходимый для того, чтобы движение выполнялось свободно, без значительных усилий и быстро.

Итак, гибкость - это достаточно важное качество для спортсменов - кикбоксеров.

Литература

1. Агафонов, А. И. Методика обучения технике ударов ногами в кикбоксинге / Агафонов А. И. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2011. - N 1. -С. 30-33.

2. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен. – М. : Попурри, 2014. – 160 с.

3. Палыга, В. Д. Гимнастика : учебное пособие для студентов факультета физического воспитания пед. институтов / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.

References

1. Agafonov A. I. Metodika obucheniya tekhnike udarov nogami v kikboksinge / [The technique of teaching the technique of kicking in the kickboxing]. Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka - Physical education and sports training, 2011, no. 1, pp. 30-33.

2. Nel'son A., Kokkonen Yu. Anatomiya uprazhnenij na rastyazhku [Anatomy of stretching exercises]. Moscow, Popurri Publ., 2014, 160 p.
3. Palyga V. D. Gimnastika [Gymnastics]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1982, 288 p.

ВАЖНОСТЬ ПОНИМАНИЯ ПРОЦЕССА КРОССФИТА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В НЕМ

THE IMPORTANCE OF UNDERSTANDING THE PROCESS OF CROSSFIT AND IMPROVING IT

Прохоров Руслан Александрович
кандидат педагогических наук, доцент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Prokhorov Ruslan Alexandrovich
candidate of pedagogical sciences, associate professor
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Букреева Юлия Алексеевна
старший преподаватель
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Bukreeva Julia Alekseevna
senior LIcturer
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

***Аннотация**. В статье проанализирована важность понимания процесса Кроссфита как вида спорта. Рассмотрены ряд рекомендаций для достижения успехов и овладения рядом способностей в спортивной сфере.*

***Abstract**. The article analyzes the importance of understanding the Crossfit process as a sport. A number of recommendations for achieving success and mastering a number of abilities in the sports sphere are considered.*

***Ключевые слова**: кроссфит, высокоинтенсивная тренировка, функциональная пригодность, регенерация тканей и мышц, восстановление, нервно-мышечная усталость, интервальная тренировка.*

***Keywords**: crossfit, high intensity training, functional fitness, regeneration of tissues and muscles, recovery, neuromuscular fatigue, interval training.*

Кроссфит — это система физической подготовки, созданная Грегом Глассманом, бренд (торговая марка CrossFit) и соревновательный спорт. Сегодня можно встретить два вида Кроссфита. Один из них представляет собой удивительный процесс упражнений, в которую многие влюбились, которая состоит из функциональных движений, выполняемых с высокой интенсивностью, и направленные на улучшения нашего здоровья. Еще один вид – это Кроссфит как вид спорта. Многие увлеченные эти спортом люди, мелькают на официальных сайтах в интернете, на ТВ. Кроссфит как вид спорта продолжает расти и прогрессировать с каждым днем.

С ростом популярности Кроссфита, большое количество спортсменов приходят в него и хотят состязаться на профессиональном уровне. Люди приходят из разных слоев общества, из разных видов спорта, начиная

от бывшего футболиста до марафонского бегуна, и все они имеют одну общую отрицательную черту - им не хватает терпения.

Эти спортсмены чувствуют, что, поскольку они нашли успех в своих прежних начинаниях, они автоматически найдут успех в Кроссфите. Они ошибаются. Да, потенциал для успеха есть. Но нужно наладить процесс таким образом, чтобы стать лучше. Например, нельзя просто взять в руки мяч и через год стать известным футболистом Высшей лиги. В этом случае талант может завести спортсмена в тупик. Так же, как и все остальное, вы должны сначала научиться развивать мельчайшие способности, а затем уже удача и тонна решимости, позволит достичь своих целей.

Как тренер и человек увлеченный Кроссфитом, я ясно вижу одно: вы должны уважать этот процесс и относится к нему также серьезно, как и к другому любому виду спорта. Есть прогресс для всего, и для того чтобы реальные результаты были достигнуты, требуется тяжелая работа и преданность начатому делу. Должна быть разработана база, прежде чем вы преступите к высокоинтенсивным тренировкам. Если это не развить на начальном этапе, страшных травм не избежать, но зачастую спортсмены пытаются тренироваться за пределами своих возможностей.

Спортсменам иногда просто нужно вернуться к чертежной доске, чтобы разобраться и исправить ошибки в технике выполнения тех или иных упражнений. На это могут уйти дополнительные месяцы и силы для развития нужных навыков, но многие хотят обойти этот этап. Они хотят, чтобы тренер нашел более быстрое решение. Не хотелось бы многих расстраивать, но иногда нет волшебных тренерских слов или корректировок, которые сделают вас лучше. Причина? Потому что Вы не настолько подготовлены и на данном этапе не можете этого просто сделать. Вы не достаточно сильны или технически опытны, по крайней мере, на данный момент. Важно понимать, что, хотя у вас есть потенциал, есть кривая обучения по которой тоже нужно пройти.

Если вы понимаете, что спортсмен действительно готов работать на достижение своих целей, или вы этот спортсмен, то важно осознавать несколько основных принципов:

Рекомендация № 1: Слушайте свое тело

Важно подходить с уважением к процессу Кроссфита. Кроссфит, как и любой другой вид спорта аккумулирует в себе такие понятия как: функциональная пригодность, сила, отдых, восстановление, травмы, спортивные особенности спортсмена. Нужно правильно соотносить процесс работы и отдыха. Если ваше тело, в какой-то момент говорит вам остановиться, тогда слушайте
и возьмите паузу на восстановление.

Кроссфит требует от вас быть сильным. На мой взгляд, основой всегда будет сила. Это касается как тяжелой атлетики, так и гимнастики, которые являются составляющими и неразлучны с Кроссфитом. Как только будет создана прочностная база, важно работать над овладением более продвинутых навыков. Но для того, чтобы стать сильным, Вы не можете постоянно идти в подъем все время и делать каждую тренировку на пике своих возможностей. Вы должны понимать, что для того, чтобы построить силу, вы должны отдыхать.

Тело должно восстанавливаться. Непрерывная тренировка может фактически ослабить сильнейших спортсменов. Дни отдыха единственно возможный и верный путь, это путь восстановления, когда происходит регенерация тканей и мышц, этот процесс неизбежен, если вы хотите стать более сильным в этом виде спорта и чего то достичь. Можно взять два выходных дня. Это нормально, тренировки один день и нужен день отдыха на следующий. Вы никогда не должны пребывать в вечном напряжении, мышцы должны отдыхать. Слушайте ваше тела - это имеет решающее значение.

Рекомендация № 2: Для восстановления после травм нужно время

Травмы являются частью любого вида спорта, вне зависимости является он любительским или профессиональным. И, конечно же, они будут влиять на конкурентоспособность в соревновательном периоде. Это неизбежно по мере роста интенсивности тренировок. В процессе высокоинтенсивных тренировок, даже конкурентоспособный Кроссфиттер может травмироваться, старые травмы могут вспыхнуть с былой силой. Важно оставаться здоровым не только для полноценной жизни, но и особенно при подготовке к соревнованиям. Вы должны позволить небольшим травмам зажить, или они могут привести к еще большим проблемам в здоровье. И чем дольше вы игнорируете травмы, тем дольше в дальнейшем они будут заживать. Не бойтесь временно уменьшать нагрузку, это все может помочь реактивировать травму и ускорить процесс заживления. Вы должны понимать, что это долгий путь, но лучше преодолеть этот путь и восстановится сейчас, чем жить одним днем и «сломаться» в самый неподходящий момент.

Рекомендация № 3: Понять необходимый объем тренировок

Объем вы делаете на ежедневной и еженедельной основе. Убедитесь, что у вас есть план, и он понятен вам и вашему тренеру. Кроссфит это не просто программирование и создание единой базы тренировок для всех спортсменов. Да есть определенная база по упражнениям, по количеству подходов, временных интервалов, но каждый тренер должен подходить индивидуально к своим спортсменам и иметь определенный план, составленный для каждого. Тренеры обращают огромное внимание на объем тренировок, которые проводят их спортсмены. Но также важно, чтобы вы понимали, как этот объем влияет на вас. Вы должны знать, как ваше тело реагирует на тренировки с большим количеством повторений, тренировки с большим количеством подходов, также как организм реагирует на бег, греблю, гимнастику и т. д. Если вы делаете 300 двойных прыжков на скакалке в понедельник, действительно ли имеет смысл делать пятьдесят прыжков во вторник? Каковы риски? Каковы преимущества?

Необходимо вести журнал. Начните понимать, как вы себя чувствуете после многоповторных движений плеч и ног. Сделай подсчет. Кроссфит это сложный трудоемкий вид спорта. Тренировочный процесс значительно разнится с теми тренировками, к которым привыкли многие, посещающие тренажерный зал. тренировкам по Кроссфиту стоит походить со всей долей серьезности и понимания тренировочного процесса. Необходимо следить за пульсовой зоной, своевременно делать паузы на восстановление между кругами и употреблять воду. Нервно-мышечная усталость может длиться несколько дней

и влиять на ваши тренировки, что может привести к разочарованию для тех, у кого начинается соревновательный этап, в котором они хотят преуспеть.

Следование этим трем общим принципам поможет вам стать лучше в Кроссфит, но важно понимать, что кривая обучения отличается для всех, для каждого человека этот процесс будет проходить индивидуально. Речь идет не только об изучении упражнений, но и о том, как ваше тело реагирует на них. В Кроссфит вы должны быть готовы к тому, что будете «ползать» прежде, чем начнете «ходить». Возможно и скорее всего, вам не сразу удастся попасть на пьедестал почёта, как это будет удаваться вашему окружению. Но, если Вы нашли того тренера, кому доверяете, Вы должны быть готовы к тому, чтобы учиться в любое время, принимать советы тренера и придерживаться последовательно разработанных программ тренировок.

Кроссфит приобретает с каждым годом все большую популярность во всем мире, его география растет с каждым годом и конкуренция, несомненно, растет в геометрической прогрессии. Так же, как и в любом другом виде спорта, вы должны теперь делать вещи в процессе своей подготовки, которые сделают вас лучше в этом комплексном виде спорта, включающем в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжёлой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, упражнений стронгмена, бега и т.д. Поймите, что по мере того, как вы будете испытывать стресс от физических упражнений, ваше тело будет адаптироваться и становиться более функциональным. Как только вы адаптируетесь к данному стрессу, вам потребуется дополнительный стресс, чтобы продолжать прогрессировать. Единственный способ адаптироваться к этому стрессу - это практика, повторения и отдых.

Для тех из вас, кто хочет конкурировать в Кроссфит, необходимо работать над своим развитием. Если вы позволите себе прогрессировать, взять курс на развитие в области, непосредственно связанной с Кроссфит, вы непременно станете лучше. Иногда для того, чтобы стать лучше нам всем просто нужно остановиться и наслаждаться тем, что есть. Не давите на себя и не думайте, что ваш прогресс должен произойти именно сейчас. Отдохните, повеселитесь, испытайте другие эмоции. Никогда не забывайте отдыхать. И вот тогда любовь к Кроссфиту будет в вашем сердце всегда. Именно тогда вы сможете в нем конкурировать. Улыбнитесь и усердно работайте в направлении поставленных Вами целей. Если вы сделаете все это, то вы непременно окажетесь на вершине успеха.

Литература

1. Рич Фронинг. Как Кроссфит сделал меня самым физически подготовленным человеком Земли / Р. Фронинг. – М. :Изд-во Эксмо, 2016.- 272 с.

2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие /А. А. Бишаева. – М. : КНОРУС, – 2016. – 304 с. – (Бакалавриат).

3. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Изд. 9-е, стер.– Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 444, [1] с.: ил. – (Высшее образование).

4. Рыбакова Е. О. Повышение физической подготовленности студентов

средствами высокоинтенсивного функционального многоборья (кроссфита) // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : материалы VI Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 20 марта 2016). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О. Н. Широков [и др.] – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 438-441.

5. Семенихин Д. Фитнес. Гид по жизни / Д. Семенихин. – М. : АСТ, – 2015. – 288 с.: ил. – (Звезда You Tube).

References

1. Rich Froning. Kak Krossfit sdelal menya samym fizicheski podgotovlennym chelovekom Zemli [How did Crossfit make me the most physically prepared person on Earth]. Moscow, Eksmo Publ., 2016, 272 p.

2. Bishaeva A. A. Professional'no-ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura studenta [Professional and recreational physical culture of the student]. Moscocw, KNORUS Publ., 2016, 304 p.

3. Evseev Yu. I. Fizicheskaya kul'tura [Physical Education]. Ed. 9th, st. Rostov-on-Don : Feniks Publ., 2014, 444 p.

4. Rybakova E. O. [Improving the physical preparedness of students with the means of high-intensity functional all-around (crossfit)]. Vospitanie i obuchenie: teoriya, metodika i praktika. Materialy VI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii (CHeboksary, 20 marta 2016). V 2 t. T. 1 [Education and training: theory, methodology and practice: materials of the VI International Scientific and Practical Conference (Cheboksary, March 20, 2016). In 2 vol. 1]. Cheboksary, Interaktiv plus» Publ., 2016, pp. 438-441. (In Russia).

5. Semenihin D. Fitnes. Gid po zhizni [Guide to life]. Moscow, AST Publ., 2015, 288 p.

ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КАРАТЕ-ДО

FUNDAMENTALS OF TACTICAL TRAINING AS A PART OF THE TRAINING PROCESS IN KARATE-DO

Кириченко Татьяна Евгеньевна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kirichenko Tatiana Evgenievna
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

***Аннотация**. В статье рассматриваются составляющие элементы тактической подготовки каратистов и значимость тактики для достижения максимальных результатов в соревновательном поединке.*

***Abstract**. The article considers the components of tactical training in karate and the importance of tactics to achieve maximum results in a competitive match.*

***Ключевые слова**: карате-до, тактика, тактическая подготовка.*

***Keywords**: karate-do, tactics, tactical training.*

Уровень мастерства и тренированности спортсмена определяют качество учебно-тренировочного процесса, методы спортивной тренировки, процесс планирования и построения тренировки. Важную роль в системе тренировки спортсменов для достижения высоких результатов на соревнованиях должна занимать тактическая подготовка. Это обуславливается тем, что профессионализм спортсмена единоборца заключается в способности объединять различные технические приемы в рациональную цепь двигательных действий в зависимости от ситуации характерной для конкретного момента соревновательной деятельности.

Тактика – это искусство проведения боя, очередность технических действий, связанных одной целью (заработать балл или удержать счёт в конкретной ситуации) и зависящих от физических качеств и подготовленности обоих спортсменов. Тактика должна быть гибкой (меняющейся с малейшим изменением ситуации) и эффективной (отсутствие лишних движений, а каждое выполненное – приближает к цели). Включает в себя теорию (изучение и разработка способов) и практику ведения боя [3].

Тактика состоит из элементов: знания и умения, основанные на познавательных психических процессах, связанные между собой и проявляющиеся в деятельности; специальные тактические умения – основа тактики; тактическое мышление, основанное на приобретенном соревновательном опыте и тактический план, отражающий путь к победе в определенном поединке (рис. 1).

Рис. 1. Элементы тактики

В процессе тактической подготовки спортсмен приобретает знания о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, специфике применения подготавливающих и главных разновидностей действий, подготовленности своей и противника. В ходе соревнований спортсмен использует накопленную информацию, анализирует ситуации, действия соперников, принимает решения на основе увиденного и собственных знаний [2].

Специальные тактические умения - это тактические задачи, решаемые спортсменом на соревнованиях. В первую очередь это способность получать информацию о намерениях противника и особенностях его подготовленности, скрывать свои собственные замыслы, вызывать противника на желаемые действия, создавать ему помехи, атаковать, контратаковать, защищаться, правильно выбирать момент начала и завершения средства единоборства, определять адекватный способ выполнения действия, временные, пространственные, пространственно-временные его параметры и многое другое. Отсюда, тактика - это система знаний и умений, но не любых, а только тех, которые связаны с познавательными психическими процессами. С их помощью спортсмен получает информацию, хранит ее, анализирует, принимает решения. Таким образом, все тактические задачи решаются в голове спортсмена.

Исходя из вышеуказанного, задача спортсмена найти в бою оптимальное решение для продолжения результативного действия. Процесс поиска оптимального решения называется тактическим мышлением.

Поиск оптимального решения происходит по алгоритму, который закладывается на тренировках и на опыте предыдущих поединков, физической, технической и психологической подготовке, и других факторах. Алгоритм принятия решения в бою состоит из следующих компонентов: оценки места поединка, оценки способностей противника, оценки собственных возможностей. Затем по результатом проведенной оценки спортсмен выбирает стратегию и вид

тактики. Например, при выборе стратегии наступления на соперника боец может выбрать тактику непрерывных атак, тактику эпизодических атак, тактику входа на бросок и т.д.

Кроме развитого тактического мышления огромную роль так же играет наличие тактического плана. Тактический план боя - это мысленный путь к победе. Тактический план поединка должен отражать основные моменты тактики ведения боя: цель поединка (в конкретной ситуации), основные способы достижения поставленной цели. Чтобы полностью проявить свои технические, физические и волевые способности, скрыть уязвимые места в своей подготовленности, и в результате добиться лучшего результата в схватке, спортсмену необходимо заранее (до выхода на татами) спланировать свои действия в предстоящей встрече.

Соревновательный поединок в единоборствах характеризуется определенными временными и пространственными рамками. Действие и поведение бойца в поединке в большинстве случаев представляет ответную реакцию на выполнение технико-тактических действий соперника. Поэтому основной задачей в спортивном соревновании по карате-до является мгновенная реакция на действия соперника и моделировать по ходу поединка намерения соперника еще до того, как они будут реализованы в действиях.

Таким образом, при тактической подготовке спортсмена тренеру необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена. При наличии определенного уровня технического мастерства и физической подготовленности один из спортсменов может отдавать предпочтение наступательной тактике, другой - контратакующей тактике. Однако современный уровень развития карате требует, чтобы каждый спортсмен владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленностью, конкретной обстановкой в схватке и в соревнованиях.

Литература

1. Вершинин, М. А., Плотников А. О. Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев [Электронный ресурс] СНВ. 2017. – №1 (18). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/modelnye-harakteristiki-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-sportsmenov-edinobortsev

2. Павлов, А. И., Войтов В. Г. Определение понятия «Спортивная тактика» [Электронный ресурс] // Теория и практика физической культуры. 2000. №9. URL: http://sportfiction.ru/articles/opredelenie-ponyatiya-quot-sportivnaya-taktika-quot/

3. Хаберзетцер, Р. Тактика спортивного поединка в каратэ [Электронный ресурс]. URL: http://zabkarate.ru/stati-2/2014-01-13/taktika-sportivnogo-poedinka-v-karat

References

1. Vershinin M. A., Plotnikov A. O. Model'nye harakteristiki sorevnovatel'noj deyatel'nosti sportsmenov-edinoborcev [Model characteristics of combat athletes' competitive activities]. SNV, 2017, №1 (18). Access mode: https://cyberleninka.ru/article/n/modelnye-harakteristiki-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-sportsmenov-edinobortsev

2. Pavlov A. I. Opredelenie ponyatiya «Sportivnaya taktika» [Definition of "sport tactics»]. Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury, 2000, №9. Access mode: http://sportfiction.ru/articles/opredelenie-ponyatiya-quot-sportivnaya-taktika-quot/

3. Haberzetcer R. Taktika sportivnogo poedinka v karate [Tactics of a sporting match in karate]. Access mode: http://zabkarate.ru/stati-2/2014-01-13/taktika-sportivnogo-poedinka-v-karat

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ЗАНЯТИЯМ ЧЕРЛИДИНГОМ

THE MOTIVATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS TO TAKE UP CHEERLEADING

Полетаева Анастасия Александровна
судент
факультет «Академия физической культуры и спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Poletaeva Anastasia Aleksandrovna
student
"Academy of physical culture and sports»
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Горбачева Ольга Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
department «Theories and methods of physical education and sport»
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

***Аннотация**. Черлидинг - молодой и стремительно развивающийся вид спорта. Это наиболее действенное средство для привлечения молодежи к массовому спорту, здоровому образу жизни и продлению спортивной карьеры.*

***Abstract**. Cheerleading is a young and rapidly developing sport. This is the most effective means to attract young people to mass sports, a healthy lifestyle and prolong their sports career.*

***Ключевые слова**: черлидинг, спорт, мотивация, соревнования, черлидеры, здоровый образ жизни.*

***Keywords**: cheerleading, sports, motivation, competitions, cheerleaders, healthy lifestyle.*

Черлидинг - новое направление спортивной деятельности в России. Несмотря на то, что этот вид спорта пока не олимпийский, он становится все более популярным и интересным для многих. Это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений со сложной координацией соединенные без неоправданных пауз, плавным, динамичным путем, с уверенностью и энергией, содержащий элементы гимнастики, акробатики, хореографии и спортивных танцев. Черлидинг (англ. *cheerleading*, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) — вид спорта, который сочетает в себе

элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика). Черлидинг зародился в США в 70-е годы XIX века, а приобрёл наиболее широкое распространение в 1970-е годы. Черлидинг – непростой вид спорта, в котором можно обнаружить отголоски гимнастики, аэробики, акробатики и танца. Причем все компоненты органично соединяются в единое целое, образуя шикарный микс спорта и хореографии. Сложные трюки и упражнения на гибкость требуют не только высоких показателей физической подготовки. Без базовых навыков практически невозможно стать истинным черлидером. Поэтому группа поддержки – это чаще всего команда профессиональных танцоров или спортсменов, имеющих значительный опыт. Чирлидинг можно разделить на два основных направления:

1) соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
2) работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:

а. привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;

б. создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, уменьшение агрессивного настроения болельщиков-фанатов и управление эмоциями фанатов;

в. поддержка спортивных команд, участвующих в матче;

г. разнообразие рекламной работы на спортивных мероприятиях.

Для мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям черлидингом можно привести такие факты как:

1) Этот вид спорта подходит для всех. Многие даже не знают, что в настоящее время существуют такие виды спорта, где не требуется определенных параметров по росту, весу, физическим данным, где практически не существует отбора, а главное нет возрастного ценза. Таким видом спорта является черлидинг. Им могут заниматься все: худенькие, полненькие, бойкие и стеснительные.

2)Черлидинг вырабатывает лидерские качества, способствует гармоничному развитию личности, благоприятно влияет на психо-эмоциональную сферу человека, вырабатывает командный дух, взаимопонимание, что в целом соответствует задачам физической культуры. Не имеет медицинских противопоказаний, предполагает индивидуальный подход.

3)Занятия черлидингом позволяют получать не только необходимую физическую нагрузку, складывающуюся из элементов гимнастики, хореографии и акробатики, но и полноценно позволяет поддерживать себя в оптимальной спортивной форме и каждый день чувствовать себя на высоте.

4)Черлидинг учит многим вещам, а не только танцам: умение не терять самоконтроль и мыслить нестандартно, договариваться с людьми и организовывать команду, помогает побороть «боязнь публики».

5)**Возможность участвовать на чемпионатах и заниматься профессиональным спортом, потому что на данный момент черлидинг стал не просто хобби, а отдельный вид спорта.** Группы поддержки всегда конкурировали между собой, поддерживая противоположные команды, теперь же они выявляют лучших на собственных соревнованиях. С 1996 года существует

Международная федерация черлидинга, куда входит и Россия, а с 2001 года проводятся чемпионаты мира по новому виду спорта. Черлидеры соревнуются в двух номинациях:

• **Программа ЧИР** основана на акробатических элементах и во главу угла ставит спортивную подготовленность участников группы. В этой номинации разрешено использовать любые средства выразительности: от помпонов и флагов до слоганов и кричалок. В список обязательных для исполнения элементов входят: прыжки, станты-поддержки, пирамиды, чер-кричалки, чир-дансы, чант-кричалки, акробатические элементы (колеса, кувырки, и другие).

• **Программа ДАНС** основана на танцевальных элементах и не включает акробатики и кричалок. В этой номинации могут использоваться элементы любых танцевальных стилей (джаз, фолк поп и т.д.), участники обязательно задействуют в выступлении помпоны. В список обязательных элементов входят пируэты, прыжки, шпагаты, и махи.

5)После первых занятий у вас останется только благодарность тренеру, незабываемые воспоминания и полезные навыки: дисциплина, вера в то, что все вершины покоряемы, если действительно этого хочешь, и огромная любовь к командному спорту.

Спортсменов принято разделять на две группы, в зависимости от мотивационных стимулов. Для коллективистов главными мотивами являются: мораль, общественная польза, командный дух. Для индивидуалистов же на первый план выходят личный успех и самовыражение личности. В черлидинге могут найти себя и те и другие. Первые лучше выступают в командных соревнования, вторые - сильны в индивидуальных дисциплинах.

Для успешной мотивации спортсменов из групп поддержки важно учитывать все виды мотивов. Любой человек уникален и никого нельзя отнести к 100% «индивидуалистам» или «коллективистам». Поэтому для каждого черлидера необходимо подобрать правильное соотношение мотивов, которое даст максимальный результат.

Мотивация тесно связана с таким понятием как цель. В спорте цели – это своеобразные барьеры, которые спортсмен преодолевает на своем пути. В черлидинге для каждого участника команды следует выстраивать систему целей с самого начала сезона. В начале участники группы поддержки сосредотачиваются на развитии физических данных, а впоследствии переходят к отработке сложных технических элементов.

Для развития команды очень важно как можно больше выступать на публике и принимать участие в соревнованиях. Только в этом случае черлидеры наберутся необходимого опыта, приобретут уверенность в своих силах и силах своих товарищей. Во время соревнований тренер должен ставить перед командой задачу максимум, но при этом иметь четкое представление о реальном уровне подготовки учащихся.

Черлидинг для современных студентов становится не только местом проведения активного спортивного образа жизни, но и превращается в настоящую дружную семью. То есть назначение черлидинга как средства воспитания здорового образа жизни является реальностью. А правильная осанка, гибкость и пластичность - лишь немногие из преимуществ, которые получают те, кто выбрал для себя данный вид спорта. Черлидеров не просто

учат ставить цели, но и преодолевать трудности и достигать победы. Черлидинг развивается на всей планете . То есть задачи, которые ставил перед собой этот вид спорта во время своего зарождения, а именно - развлекать зрителей и подбадривать спортсменов - теперь лишь малая часть . Черлидинг делает любой спорт зрелищным. Яркие и незабываемые выступления черлидеров сопровождают спортивные соревнования по всему миру.

Литература

1. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. - М. : Физкультура и спорт, 2004. - 328 с.
2. Аттиков А. М. Методика развития прыгучести у студентов и учащихся хореографических отделений [Текст]: метод, рекомендации / А. М. Аттиков, А. П. Фроленков. - Л. : ЛГИК им.Н.К.Крупской, 1987. - 27 с.
3. Зуева И. А. Танцы как вид спорта и средство физкультурно- оздоровительной и досуговой деятельности [Текст] / И.А .Зуева, О. П. Зуев, Е. Г. Игнатенко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта. - 2003. - №6. -С. 97.
4. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике [Текст] : метод, рекомендации / Т. С. Лисицкая. - М. : Физкультура и спорт, 1984. - 176 с.
5. Никитин, В. Ю. Модерн - джаз танец. История. Методика. Практика. [Текст] : учеб. метод. пособие / В. Ю. Никитин. - М. : МГУКИ, 2014. - 312 с.
6. Устинова, Т. Русский народный танец [Текст] / Т. Устинова. — М. : Искусство, 1976. - 261 с.
7. Шипилина, И. А. Хореография в спорте [Текст] : учебник / И. А. Шипилина. - Ростов н/Д. : Феникс, 2004. - 224 с.

References

1. Arkaev L. Ya.,. Suchilin N. G Kak gotovit' chempionov [How to prepare Champions]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 2004, 328 p.
2. Attikov A. M., Frolenkov A. P. Metodika razvitiya pryguchesti u studentov i uchashhikhsya khoreograficheskikh otdelenij [Methodology for the development of jumping ability of students of choreographic offices]. Leningrad, LGIK im.N.K.Krupskoj Publ., 1987, 27 p.
3. Zueva I. A., Zuev O. P., Ignatenko E. G. Tantsy kak vid sporta i sredstvo fizkul'turno-ozdorovitel'noj i dosugovoj deyatel'nosti [Dances as a sport and a means of physical-health and leisure activities]. Aktual'nye voprosy fizicheskoj kul'tury i sporta. Trudy nauchno-issledovatel'skogo instituta problem fizicheskoj kul'tury i sporta - Actual questions of physical culture and sport. Proceedings of the research Institute of physical culture and sports, 2003, no. 6, pp. 97.
4. Lisitskaya T. S. KHoreografiya v gimnastike [Choreography in gymnastics]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1984, 176 p.
5. Nikitin V. Yu. Modern - dzhaz tanets. Istoriya. Metodika. Praktika. [Modern jazz dance. History. Method. Practice]. Moscow, MGUKI Publ., 2014, 312 p.
6. Ustinova T. Russkij narodnyj tanets [Russian folk dance]. Moscow, Iskusstvo, 1976, 261 p.
7. Shipilnna I. A. Khoreografiya v sporte [Choreography in sport]. Rostov-on-Don : Feniks Publ., 2004, 224 p.

СИСТЕМНОСТЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ОРЛОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

SYSTEMIC IMPROVEMENT OF STUDENTS, OREL STATE UNIVERSITY NAMED AFTER I. S. TURGENEV BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Молчанов Андрей Сергеевич
старший преподаватель
кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Molchanov Andrey Sergeevich
senior lecturer
department "Theories and methods of physical education and sport"
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Бенидзе Ника Гультадиевич
студент
факультет «Академия физической культуры и спорта»
Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Benidze Nick Gustavovich
student
faculty "Academy of physical culture and sports»
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

***Аннотация**. В работе обсуждается опыт развития представления о здоровье и здоровом образе жизни у студентов в рамках предмета «Физическая культура», в том числе по средством физических упражнений.*

***Abstract**. The paper discusses the experience of the development of ideas about health and healthy lifestyles among students in the subject "Physical culture", including by means of exercise.*

***Ключевые слова**: физическая культура, системный подход, здоровье самооздоровление.*

***Keywords:** physical culture, systematic approach, health self-recovery.*

Современный этап развития человечества привел к резкому изменению условий существования человека развитию сложных технологий, предъявляющих большие требования к состоянию здоровья человека, наряду с этим в наше время наблюдается незнание основ здорового образа жизни, неумение адекватно реагировать на стрессовые ситуации, что во многом обуславливает снижение уровня культуры здоровья. Многие люди наносят дополнительный ущерб своему здоровью из-за недостаточного знания азов психологии здоровья, подверженности таким нарушенным состояниям, как раздражение, осуждение, уныние, сомнение.

В настоящее время человечеству необходим кардинальный пересмотр

собственных взглядов на здоровье. Именно поэтому здоровье изменяет свой статус в обществе. Оно начинает восприниматься как явление социальное, как одна из общечеловеческих ценностей, причем приоритетная среди определяющих социально-экономическую политику государства.

Современная социокультурная и экономическая ситуация требует расширения представлений человека о себе, своем здоровье, своем месте в мире, те изменения мировоззрения каждого отдельного человека. Мы полагаем, что наилучшей возможностью реализовать стратегию здоровьетворения на общественном и индивидуальном уровне является внедрение культуры здоровья в систему современного образования.

Образование в сфере здоровья означает расширение представлений о здоровье и здоровом образе жизни, просвещение относительно различных способов самооздоровления. При этом под здоровьем понимается не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая и духовная гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, с природой и с самим собой, основанные на самоопределении человека направлении самореализации и совершенствования.

С первого курса у студентов всех факультетов Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева в учебный план введен курс дисциплины «Физическая культура». Эта дисциплина посвящена не только физическим, но и психологическим, социальным и нравственным аспектами оздоровления. Программа дисциплины призвана сформировать у студентов целостный, комплексный взгляд на здоровье. Таким образом, Мы основываемся на идее системности.

Физическая культура предполагает целеустремленную последовательную работу по возвращению человека самому себе, освоению человеком своего тела, души, духа, разума, развитию внутреннего наблюдателя (умение слышать, видеть, чувствовать и понимать себя). Достижение вышеназванных целей возможно путем целенаправленной планомерной учебно-методической работы по расширению представлений о физическом, психическом: социальном, духовном здоровье и здоровом образе жизни, критериях здоровья и факторах, на него влияющих, о методах диагностики и развития здоровья. Осветив ряд определений здоровья, за которыми стоят конкретные научные подходы. Мы подводим студентов к пониманию здоровья как универсального феномена, проявляющегося в единстве организма, саморегуляции, гармоническом взаимодействии всех органов, а также в доброжелательных отношениях с людьми, с природой и с самими собой. Расширив представления студентов о здоровье, мы переходим знакомству с валеологическим пониманием болезней.

Каждая болезнь это призыв жизни к нам, задача, которую предстоит решить, чтобы изменить направленность наших мыслей и расширить рамки нашего знания.

То, что человек обычно замечает в болезни, это не сама болезнь, а только ее симптом, ее телесное выражение. Поэтому наша задача показать студентам, что сама болезнь большой степени является дисгармонией в сознании человека признаком его выпадения из естественного порядка, нарушением всей его целостности, а не только телесных отправлений. И, естественно, она одновременно является предупреждением необходимости покинуть прежний

путь и восстановить гармонию в сознании и душе.

Вслед за изучением валеологических подходов к здоровью и болезни в соответствии с программой курса мы переходим последовательному изучению всех составляющих или уровней здоровья: физического, психического, социального и духовного. Факторам и критериям здоровья, методам его измерения, способам воздействия,

При освещении каждой из составляющих здоровья внимание уделяется коррекции здоровья.

При знакомстве с особенностями социального здоровья студенты узнают, что наряду с социальной адаптацией, успешностью профессиональной деятельности, удовлетворенностью ею и своим социальным статусом. К важнейшим факторам социального здоровья относятся: уровень социальной зрелости, наличие гармоничных семейных отношений и других партнерских отношений, соответствие социального и личного самоопределения т.е. все то, что невозможно без духовно нравственного становления.

Большинством людей, в том числе молодежью, в наименьшей мере в качестве неотъемлемой составляющей интегрального здоровья осознается духовная составляющая.

Вместе с тем мы стремимся донести до сознания молодежи, что нельзя стремиться духовному совершенству иначе, чем через совершенство в земных проявлениях, через совершенствование своего тела, своих отношений, своих человеческих качеств, осознание своего предназначения, своих высших ценностей и смыслов. В сочетании духовного и физического видится нам технология формирования физической культуры, как составляющей культуры здоровья студента. Высокие показатели физической подготовленности в свою очередь служат функциональным фундаментом для развития специальных физических качеств для эффективной работы над совершенствованием других сторон подготовленности студента, таких как техническая тактическая психическая стороны.

Первые годы преподавания курса Физическая культура студентам ОГУ имени И. С. Тургенева показали необходимость и актуальность такой работы поскольку она ориентирована на развитие личности и нравственно-духовное становление студента в ходе расширения и углубления представлений о здоровье, которые традиционно ограничены физическим уровнем. В результате изучения курса студенты подготовили немало содержательных, осмысленных работ, которые смогут служить им перспективным планом формирования и развития собственной личности.

Студенты, подошедшие с интересом к программе оздоровления и приложившие необходимые усилия для ее создания, получили неоценимый, уникальный опыт самосознания, целеполагания и личностного роста. В заключительной части эти студенты об удовлетворенности проделанной работой, с эффективности и безусловной необходимости для молодого поколения россиян. Мы ознакомились с отзывами ряда студентов о дисциплине целом и о создании ими индивидуальной программы оздоровления, работа над которой проводилась в заключение курса Физическая культура

Полученные отзывы вдохновляют нас на дальнейшую работу со студентами, развитие системного взгляда на здоровье, позволяющего развивать личность

обучающихся посредством их самостоятельной работы над исследованием и творением собственного здоровья.

Для достижения поставленной цели формирования психологически и физически здорового человека, в первую очередь, необходимо осознание своей миссии каждым преподавателем. На наш взгляд максимально эффективным в этом контексте преподавателем будет тот, который транслирует смысл и значение спорта и физической культуры на примере личного проживания. Кроме того, для осуществления подобной трансляции необходимо расширить пространство физкультуры, создавая спортивно-оздоровительное пространство ВУЗа. Это пространство включает в себя разнообразные секции, как для спортсменов-разрядников, так и для начинающих студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, межфакультетские соревнования и др.

В заключении. Только объединенные усилия преподавателей и администрации вуза, разделяющих идеологию преподавания физической культуры, как ресурса освоения физического и психического потенциалов, познания и расширения возможностей человека сделает возможным решение непростых задач, которые диктует нам современная жизнь.

Литература

1. Горшков, А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов / А. Г. Горшков, М. Я. Виленский. – М. : Гардарики - 2007. - 218 с. URL: http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/ 3416.pdf

2. Физическая культура : учебник / колл. авторов; под ред. М. Я. Виленского. М : КНОРУС, 2012. – 424 с. URL: http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/2839.pdf

References

1. Gorshkov A. G., Vilenskij M. Ya. Fizicheskaya kul'tura i zdorovyj obraz zhizni studenta [Physical culture and healthy lifestyle of a student]. Moscow, Gardariki Publ. 2007, 218 p. Access mode: http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/ 3416.pdf

2. Vilenskiy M. Ya. (ed.). Fizicheskaya kul'tura [Physical education]. Moscow, KNORUS Publ., 2012, 424 p. Access mode: http://www.knorusmedia.ru/db_files/pdf/2839.pdf

УДК 796.03

ОСОБЕННОСТИ ТЕСТИРОВАНИЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

TESTING FEATURES OF INITIAL TRAINING OF JUDGES IN VOLLEYBALL IN OREL REGION

Изотов Павел Владимирович
аспирант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Izotov Pavel Vladimirovich
postgraduate
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация*. В статье рассматриваются особенности тестирования при начальной подготовки судей по волейболу. Тестирование психологического состояния осуществлялось с помощью тестов: логичность мышления; определение интенсивности и устойчивости внимания; распределение внимания; теппинг-тест; линеография; сложная сенсомоторная реакция. Также протестированы: знание правил; оценка игровых действий; высокая степень внимания; специальные способности; распознание ошибок; порядочность и объективность.*

Abstract*. The article discusses the features of testing in the initial training of judges in volleyball. Testing psychological state was carried out by means of tests: logical thinking; the determination of the intensity and stability of attention; divided attention; tapping test; linearity; complex sensorimotor reaction. Also tested: knowledge of the rules; evaluation of gaming actions; high degree of attention; special abilities; error detection; decency and objectivity.*

Ключевые слова*: судейская коллегия, тестирование, соревнования, волейбол.*

Keywords*: panel of judges, testing, competitions, volleyball.*

Стремительное развитие волейбола, как во всем мире, так и в нашей стране, привело к возникновению противоречия между требованиями, предъявляемыми к уровню подготовленности судей, и их реальными возможностями эффективно осуществлять данный вид деятельности. По мнению авторов [1, 2, 4], основной причиной возникновения данного противоречия является устаревшая система подготовки спортивных судей по волейболу, которая на протяжении последних пятидесяти лет остается практически неизменной.

Нами проведено было тестирование судей. Тестирование психологического состояния осуществлялось с помощью тестов: логичность мышления; определение интенсивности и устойчивости внимания; распределение внимания; теппинг-тест; линеография; сложная сенсомоторная реакция.

Изучая доступные нам официальные инструктивно-нормативные документы, мы не обнаружили четко сформулированных требований, предъявляемых к спортивному судье по волейболу. В связи с чем было решено определить субъективные и объективные факторы, влияющие на эффективность и качество профессиональной деятельности судьи по волейболу. С этой целью проведены исследования, в процессе которых изучался состав качеств, значимость которых, по мнению специалистов, в судейской деятельности является неоспоримой - знание правил (100,0%); оценка игровых действий (100,0%); высокая степень внимания (100,0%); специальные способности (100,0%); опыт судейства (100,0%); распознание ошибок (96,0%); порядочность и объективность (92,0%) и др.

Общеизвестно, что выполнение любой профессиональной деятельности предусматривает наличие у исполнителя определенного ряда способностей. В связи с чем было решено выявить наиболее востребованные и значимые для судейской деятельности. В результате из числа 32 рассматриваемых показателей были выделены: зрительные ощущения; восприятие движения; восприятие пространства; распределение внимания; объем внимания; концентрация внимания; оперативное мышление.

При этом, преобладающее большинство судейских действий требуют проявления не одного, а одновременно нескольких психических процессов и свойств личности. По этому, рассматривая деятельность спортивного судьи можно представить её как некое структурно-системное образование, а ее содержание определяется: правилами игры, условиями в которых она проводится, игровыми ситуациями, действиями игроков и перемещением спортивного снаряда. Ориентируясь на содержание судейской деятельности, в стремлении повысить качество судейства в целом, было решено создать модель судьи по волейболу. В своих рассуждениях мы исходили из того, что в качестве модельных могут быть приняты характеристики действующих судей, имеющих достаточно высокий квалификационный уровень. К участию в исследованиях были привлечены судьи, обслуживающие игры команд высшей лиги.

На первом этапе была установлена группа наиболее востребованных и значимых психических процессов, необходимых для выполнения судейских действий в соответствии с приложением 2.

В результате, в качестве модельных характеристик были представлены:

- глазомер - 8 баллов;
- восприятие пространственных признаков - 9 баллов;
- концентрация внимания - 8 баллов;
- объем внимания - 7 баллов;
- распределение внимания – 8 баллов;
- оперативное мышление – 7 баллов;
- интегративный показатель, включающий в себя восприятие, внимание, мышление, глазомер - 6 баллов.

На втором этапе результаты тестирования, проведенного с использованием опросника Р. Кеттелла, способствовали определению особенностей личностного характера, присущих личности судьи по волейболу. Результаты отражены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты тестирования спортивных судей по волейболу
с использованием опросника Р. Кеттелла (n = 50)

№ п/п	Факторы	Количественный показатель (стены) M±m	Уровень развития
1	Общительность - замкнутость	7,38±1,00	Средний
2	Сообразительность - ограниченное мышление	5,50±2,0	Выше среднего
3	Эмоциональная устойчивость	6,30±2,16	Выше среднего
4.	Независимость - подчиненность	6,00±1,00	Средний
5.	Озабоченность - беспечность	5,5О±О,5О	Средний
6.	Выраженная сила «Я» - беспринципность	8,35±0,50	Выше среднего
7.	Смелость — робость	6,20±1,00	Ниже среднего
8.	Податливость - жесткость	5,8О±2,50	Высокий
9.	Подозрительность - доверчивость	6,70±2.00	Высокий
10.	Непрактичность - практичность	5,20±2,00	Средний
11.	Гибкость - прямолинейность	5,25±1,25	Средний
12.	Тревожность - спокойствие	6,30±1,00	Средний
13.	Радикализм - консерватизм	5,85±2,00	Низкий
14.	Самостоятельность - внушаемость	3,25±1,00	Низкий
15.	Высокий самоконтроль - низкий самоконтроль	8,25±1,00	Выше среднего
16.	Напряженность - релаксация	5,30±0,50	Ниже среднего
МД	Лживость - правдивость	8,80±0,50	Выше среднего

Интерпретация полученных данных, позволила составить личностную модельную характеристику судьи, содержание которой составляют следующие определения:

- Предрасположенность к обоснованным заключениям;
- Эмоциональная устойчивость;
- Осознанность принятых решений, ответственность, обязательность, сомнение, подозрительность;
- Дисциплинированность, точность в выполнении социальных требований, хороший контроль своих действий.

Далее, с помощью опроса ведущих специалистов в области волейбола и его судейства, составлен социальный портрет судьи по волейболу. Согласно результатов ранжирования социальных качеств, в первую пятерку вошли следующие из них:

- образованный на уровне высшего образования;
- культурный;
- интеллигентный;
- добропорядочный;
- специалист в области волейбола.

Изучив особенности деятельности спортивного судьи по волейболу, ориентируясь на разработанную модель судейской деятельности, учитывая

факторы, определяющие функции и требования, предъявляемые к характеристикам спортивного судьи, а также учитывая данные, полученные в ходе проведенных исследований, определены основные структурные компоненты модели современного судьи, которая представлена четырьмя основными компонентами: специальная подготовка, социальный статус, проявление психических процессов и свойств личности, развитость личностных качеств.

Особенностями модели, отличающей её от традиционной, являются:

– Учет современных социальных ценностных ориентировок.

– Многостороннее восприятие и подход к построению модели судьипо волейболу.

– Ориентация на специфику судейской деятельности и особенности спортивной игры.

Литература

1. Курдюков А. Б. Факторы, определяющие качество профессиональной подготовленности судей по волейболу / Сборник тезисов XXX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Юга России. Краснодар, 2014. С. 16-17.

2. Сингина Н. Ф., Фомин Е. В. Психологическая подготовка в волейболе : методические рекомендации. ВФВ, 2013. 24 с.

3. Соломченко М. А., Изотов П. В. Содержание и организация начальной подготовки судей по волейболу в Орловской области // Успехи современной науки. 2017. № 8. Том 2. С. 44-49.

References

1. Kurdyukov A. B. Faktory, opredelyayushhie kachestvo professional'noj podgotovlennosti sudej po volejbolu [Factors determining the quality of professional training of judges in volleyball]. Sbornik tezisov XXX nauchnoj konferentsii studentov i molodykh uchenykh vuzov YUga Rossii [Aabstracts of the XXX scientific. Conf. students and young scientists of universities in Southern Russia]. Krasnodar, 2014, pp.16-17.

2. Singina N. F., Fomin E.V. Psikhologicheskaya podgotovka v volejbole [Psychological training in volleyball]. VFV, 2013, 24 p.

3. Solomchenko M. A., Izotov P. V. [The Content and organization of initial training of judges in volleyball in the Orel region]. Uspekhi sovremennoj nauki - Successes of modern science, 2017, no. 8, volume 2, pp.44-49.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам VII Международной научно-практической конференции

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:
ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ
№ 1 (17) 2018. Вып. 1**

В авторской редакции

Ответственный секретарь Ртищева Т. М.
Технический редактор Рымшин С. А.
Веб-дизайн Махова Н. С.
Верстка Коротеев А. Ю.

Подписано к изданию 22.05.2018 г.
Объем 12,7 печ. л.

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 5-а
Официальный сайт сетевого издания «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: izdat-mabiv@mail.ru