

ку, анализ и интерпретацию полученных данных; проектирование индивидуального маршрута для пациента; отбор плейлистов, отвечающих поставленным целям и задачам; организацию и проведение прослушивания программ аудиотерапии; совместную рефлексию; формирование навыков саморегуляции; текущий контроль и оценку состояния пациента до и после прослушивания; контроль и оценку состояния пациента по итогам курса аудиотерапии; коррекцию индивидуального маршрута пациента на основе полученных в ходе контроля и оценки данных.

ВЫВОДЫ

На основе анализа деятельности по использованию аудиотерапии происходит определение состава компетенций, которые должны быть сформированы у врачей по итогам обучения (педагогической, психологической, коммуникативной, когнитивной, информационно-технической) и содержательного компонента программы повышения квалификации для врачей, применяющих метод аудиотерапии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гурье, Л.И. Использование тезаурусов в проектировании педагогической подготовки преподавателей технических вузов в системе последипломного образования / Л.И. Гурье // Образовательные технологии и общество. – 2001. – № 4 (4). – С. 63-66.
2. Динамика психологического состояния пациентов с хронической болезнью почек V стадии в ходе психокоррекции как элемент содержательной составляющей подготовки врачей по аудиотерапии / Е.А. Вацкель, Н.П. Ванчакова, А.В. Тишков, Н.В. Красильникова // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. – 2014. – Сер. 12. – № 2. – С. 29-38.

REFERENCES

1. Gurie, L.I. (2001), “Thesaurus appliance in engineering universities teaching staff postgraduate education”, *Educational Technology and Society*, Vol. 4, No. 4, pp.63-66.
2. Vatskel ,E.A., Vanchakova, N.P., Tishkov, A.V. and Krasilnikova, N.V. (2014), “The dynamics of end-stage renal disease patients psychological status during psychocorrection as a content element for audiototherapy education programs for doctors”, *The Bulletin of Saint-Petersburg State University*, Issue 12, No. 2, pp. 29-38.

Контактная информация: vatskel@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.11.2014.

УДК 797.122

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СКОРОСТИ ЛОДКИ И БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ В ПРОЦЕССЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ 500 М ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ БАЙДАРЧНИЦАМИ

*Сергей Викторович Верлин, заслуженный тренер России, директор,
Павел Валентинович Квацук, доктор педагогических наук, профессор,
заместитель директора,*

*Государственное училище олимпийского резерва, Бронницы,
Ирина Николаевна Маслова, кандидат педагогических наук, доцент,
Воронежский государственный институт физической культуры*

Аннотация

Исследование соревновательной деятельности спортсменок высокой квалификации позволило выявить динамику показателей взаимосвязи скорости лодки и биомеханических характеристик техники гребли на стартовом, дистанционном и финишном отрезках дистанции 500 м. Показано, что средняя скорость на стартовом отрезке дистанции 500 м у спортсменок высокой квалифи-

кации в значительной степени зависит от темпа гребли и пропульсивной силы продвижения лодки. На первом дистанционном отрезке средняя скорость лодки в основном зависит от длины проката лодки за гребок и равномерности внутрицикловой скорости лодки. На втором дистанционном отрезке наблюдается рассогласование связей исследуемых показателей и средней скорости лодки. При этом отмечена отрицательная взаимосвязь импульса силы и средней скорости хода лодки. На финишном отрезке дистанции скорость лодки в основном определяется уровнем пропульсивной силы продвижения лодки.

Ключевые слова: спортивная техника, гребцы на байдарках высокой квалификации, отрезки дистанции.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.11.117.p26-32

RESEARCH OF THE INTERRELATION OF THE BOAT SPEED AND BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF THE ROWING TECHNIQUE IN THE COURSE OF OVERCOMING OF THE COMPETITIVE DISTANCE 500 M BY HIGHLY SKILLED KAYAKERS

*Sergey Viktorovich Verlin, the deserved trainer of Russia, director,
Pavel Valentinovich Kvashuk, the doctor of pedagogical sciences, professor, deputy director,
State School of the Olympic reserve, Bronnitsy,
Irina Nikolaevna Maslova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Voronezh State Institute of Physical Education*

Annotation

Research of the competitive activity of the high qualification sportswomen has allowed revealing dynamics of indicators of interrelation of the boat speed and biomechanical characteristics of the technics during 500 m rowing at the starting, distance and finishing distance laps. It has been shown that the average speed at starting lap of the 500 m distance among the high qualification sportswomen depends substantially on the rate of rowing and propulsion forces of the boat advancement. At the first distance lap the average boat speed depends basically on the gliding length of the boat within the row and uniformity of the intracyclic boat speed. At the second distance lap the mismatch of the links of the investigated indicators and average speed of the boat is observed. The negative interrelation of the force impulse and average speed of the boat course is thus noted. During the finishing lap of the distance the boat speed is basically defined by the level of propulsion forces of the boat advancement.

Keywords: sports technics, oarsmen on kayaks of high qualification, distance laps.

ВВЕДЕНИЕ

Многочисленными исследованиями установлено, что спортивная тренировка должна носить специализированный характер и основываться на результатах исследования соревновательной деятельности спортсмена [1, 2].

Очевидно, что изучение спортивной техники в циклических видах спорта, в которых достижение победы зависит от превосходства над соперниками в скорости движения по дистанции, должно осуществляться путем скрупулезного анализа биомеханических показателей, зарегистрированных непосредственно в условиях соревновательной борьбы.

В этой связи, исследование биомеханических характеристик техники, зарегистрированных у гребцов на байдарках и каноэ в финальных заездах всероссийских соревнований, прежде всего, предполагает выявление технических погрешностей, связанных с индивидуальными особенностями результативности соревновательной деятельности в отдельных ее компонентах, развитием утомления и разными вариантами тактики прохождения дистанции.

Цель исследования заключалась в выявлении взаимосвязи средней скорости и биомеханических характеристик техники высококвалифицированных гребцов на байдарках (женщины) в процессе преодоления соревновательной дистанции 500 м.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании принимали участие гребцы на байдарках высокой квалификации (женщины). Регистрация биомеханических характеристик гребли осуществлялась на Всероссийских соревнованиях «Гонка одиночников» и Кубке России.

Для регистрации изучаемых показателей применялся прибор DigiTrainer компании POLARITAS GMElectronic Research, Design&Manufacturing Ltd.

Прибор крепился на палубу лодки в кормовой части, что не противоречит правилам соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

Изучение биомеханических характеристик гребли включало регистрацию: средней и внутрицикловой скорости лодки; временных показателей фаз гребка (время опорного и безопорного периодов выполнения гребка); ритма и темпа гребли; ускорения лодки. Так же рассчитывались пропульсивные характеристики гребли (сила и импульс силы) и мощность гребка. Равномерность внутрицикловой скорости лодки определялась на основании регистрации коэффициент гидродинамической добротности, который рассчитывался по формуле [3]:

$$КГД = \frac{V_{\max}^2}{V_{\max}^2 - V_{\min}^2}.$$

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В гребле на байдарках и каноэ традиционно выделяют стартовый участок дистанции, включающий непосредственно старт, стартовое ускорение и выход на дистанционную скорость, дистанционный участок и финишный участок. Временные интервалы выделенных участков дистанции могут колебаться в достаточно широких пределах в зависимости от длины дистанции и тактической схемы преодоления дистанции.

В таблице 1 отражена динамика исследуемых показателей гребли при прохождении спортсменками дистанции 500 м. Для анализа были выбраны следующие контрольные точки (конец участка стартового ускорения и выход на дистанционную скорость 100 м; дистанционный стационарный участок 300-400 м; финишный участок 500).

Таблица 1

Динамика кинематических и динамических показателей техники гребли на байдарках (дистанция 500 м, К-1 женщины) (M±σ)

№п/п	Показатели	100 м	300 м	400 м	500 м
1.	V _{ср} , м/с	4,41±0,23*	3,937±0,25*	3,92±0,28*	3,78±0,16*
2.	T, гр/мин	102,50±7,42	96,25±3,59	95,00±4,97	97,25±7,09
3.	S, м/гр	2,59±0,10*	2,47±0,16	2,47±0,18	2,34±0,15
4.	t _{оп.} , с	0,28±0,05*	0,31±0,02	0,32±0,04*	0,32±0,02*
5.	t _{безоп.} , с	0,34±0,07	0,32±0,03	0,34±0,02	0,30±0,04
6.	t _ц , с	0,62±0,05	0,63±0,04	0,67±0,03	0,63±0,03
7.	t _{без} /t _{оп.}	1,27±0,52	1,04±0,13	1,05±0,14	0,95±0,19
8.	a _{max} , g	0,27±0,04*	0,21±0,04*	0,19±0,05*	0,17±0,04*
9.	t _{a max} , с	0,12±0,04	0,17±0,05	0,15±0,05	0,17±0,01
10.	F _{max} проп., Н	218,66±23,11*	174,80±29,99*	158,13±24,91*	139,29±27,75*
11.	N, Вт/гр	268,91±28,92	213,92±42,31	186,22±32,68*	161,74±35,50*
12.	I F, Н*с	60,54±5,79*	54,41±10,20	51,11±10,07	45,22±6,23*
13.	КГД	8,27±1,46*	12,01±2,89*	9,77±2,68*	11,27±3,76

Примечание: * – достоверные различия (p<0,05).

Выявлено, что на стартовом отрезке дистанции показатели скорости, длины проката, ускорения лодки, пропульсивной силы и импульса силы достоверно выше, по сравнению с этими же показателями на дистанционном (300-400 м) и финишном отрезках дистанции. Показатели времени опорной фазы гребка, коэффициента гидродинамической добротности (КГД), характеризующего равномерность скорости хода лодки, ниже, по сравнению с дистанционным (300 м) и финишным (500 м) отрезками.

На отрезке 400 м наблюдается достоверное увеличение времени опорной фазы и снижение мощности гребка. Для выявления взаимосвязи между изучаемыми в исследовании показателями на разных участках дистанции был выполнен корреляционный анализ. В таблице 2 представлены результаты корреляционного анализа биомеханических показателей гребли у гребцов на байдарках высокой квалификации (женщины) на стартовом отрезке дистанции 500 м, К-1. Установлена значимая взаимосвязь показателей средней скорости лодки на отрезке, темпа гребли, пропульсивной силы, темпа гребли и коэффициента гидродинамической добротности (КГД), высокая отрицательная взаимосвязь времени опорной фазы гребка и пропульсивной силы, импульса силы и мощности гребка.

Таблица 2

Корреляционная матрица биомеханических показателей гребли у гребцов на байдарках высокой квалификации (женщины) на стартовом отрезке дистанции 500 м, К-1

Показатели	T, гр/мин	S, м/гр	t _{оп.} , с	t _{безоп.} , с	t _{ц.} , с	t _{без./t_{оп.}}	a _{max.} , g	t _{a max.} , с	F _{max проп.} , Н	N, Вт/гр	I F, Н×с	V _{ср.} , м/с	КГД
T, гр/мин	1												
S, м/гр	-0,736	1											
t _{оп.} , с	-0,313	-0,372	1										
t _{безоп.} , с	-0,301	0,600	-0,660	1									
t _{ц.} , с	-0,695	0,444	0,070	0,703	1								
t _{без./t_{оп.}}	0,002	0,505	-0,886	0,931	0,397	1							
a _{max.} , g	0,133	0,305	-0,834	0,905	0,412	0,971	1						
t _{a max.} , с	-0,473	-0,128	0,598	0,160	0,777	-0,174	-0,060	1					
F _{max проп.} , Н	0,332	0,258	-0,957	0,765	0,110	0,942	0,947	-0,369	1				
N, Вт/гр	-0,026	0,696	-0,870	0,542	-0,104	0,726	0,566	-0,707	0,714	1			
I F, Н×с	-0,227	-0,486	0,974	-0,575	0,158	-0,811	-0,711	0,714	-0,869	-0,954	1		
V _{ср.} , м/с	0,860	-0,287	-0,736	0,057	-0,620	0,409	0,449	-0,744	0,886	0,486	-0,692	1	
КГД	0,992	-0,712	-0,295	-0,377	-0,778	-0,058	0,052	-0,552	0,279	0,005	-0,235	0,812	1

Примечание: жирный шрифт – достоверные различия (p<0,05).

В таблицах 3, 4 представлены результаты корреляционного анализа биомеханических показателей гребли у гребцов на байдарках высокой квалификации (женщины) на дистанционном отрезке дистанции 500 м., К-1.

Таблица 3

Корреляционная матрица биомеханических показателей гребли у гребцов на байдарках высокой квалификации (женщины) на дистанционном (300 м) отрезке дистанции 500 м, К-1

Показатели	T, гр/мин	S, м/гр	t _{оп.} , с	t _{безоп.} , с	t _{ц.} , с	t _{без./t_{оп.}}	a _{max.} , g	t _{a max.} , с	F _{max проп.} , Н	N, Вт/гр	I F, Н×с	V _{ср.} , м/с	КГД
T, гр/мин	1												
S, м/гр	-0,315	1											
t _{оп.} , с	-0,172	-0,875	1										
t _{безоп.} , с	-0,952	0,543	-0,105	1									
t _{ц.} , с	-0,924	-0,068	0,524	0,792	1								
t _{без./t_{оп.}}	-0,618	0,915	-0,659	0,817	0,295	1							
a _{max.} , g	-0,665	0,253	-0,013	0,768	0,634	0,598	1						
t _{a max.} , с	0,423	-0,665	0,397	-0,429	-0,144	-0,542	0,224	1					
F _{max проп.} , Н	-0,497	0,147	0,000	0,613	0,506	0,476	0,977	0,414	1				
N, Вт/гр	-0,464	0,571	-0,443	0,682	0,297	0,782	0,899	0,098	0,869	1			
I F, Н×с	-0,522	-0,233	0,417	0,512	0,677	0,156	0,882	0,543	0,909	0,623	1		
V _{ср.} , м/с	0,257	0,836	-0,989	0,001	-0,604	0,572	-0,135	-0,441	-0,148	0,304	-0,547	1	
КГД	-0,262	0,984	-0,865	0,465	-0,125	0,848	0,089	-0,765	-0,029	0,415	-0,389	0,922	1

Примечание: жирный шрифт – достоверные различия (p<0,05).

Так на отрезке 300 м выявлена значимая положительная взаимосвязь показателей средней скорости лодки на отрезке, проката лодки за гребок, КГД, времени опорной фазы

гребка и импульса силы, а так же ритма гребли ($t_{без.}/t_{оп.}$), ускорения лодки за гребок и пропульсивной силы. На отрезке 400 м наблюдалось изменение структуры взаимосвязей. Установлена значимая отрицательная взаимосвязь величины средней скорости лодки на отрезке и импульса силы, что возможно связано с увеличением времени опорной фазы гребка. Выявлена значимая взаимосвязь ускорения лодки, пропульсивной силы, КГД, а так же отрицательная взаимосвязь показателей ритма гребли и времени опорной фазы гребка, темпа гребли и ускорения лодки. Однако прямого влияния на скорость лодки этих характеристик гребли на отрезке 400 м не выявлено.

По-видимому, рассогласование взаимосвязи темпоритмовых характеристик гребли, показателей, определяющих эффективность усилий для продвижения лодки, равномерность скорости хода лодки с показателями скорости лодки на отрезке являются предвестниками ее снижения, что наблюдалось на финишном отрезке дистанции.

Таблица 4

Корреляционная матрица биомеханических показателей гребли у гребцов на байдарках высокой квалификации (женщины) на дистанционном (400 м) отрезке дистанции 500 м, К-1

Показатели	T, гр/мин	S, м/гр	$t_{оп.}$, с	$t_{безоп.}$, с	$t_{ц.}$, с	$t_{без.}/t_{оп.}$	a_{max} , g	$t_{a\ max}$, с	$F_{max\ проп.}$, Н	N, Вт/гр	I F, Н×с	V_{cp} , м/с	КГД
T, гр/мин	1												
S, м/гр	-0,344	1											
$t_{оп.}$, с	0,086	-0,784	1										
$t_{безоп.}$, с	-0,763	0,712	-0,195	1									
$t_{ц.}$, с	-0,227	-0,555	0,936	0,156	1								
$t_{без.}/t_{оп.}$	-0,324	0,921	-0,950	0,490	-0,781	1							
a_{max} , g	-0,091	-0,472	-0,071	-0,552	-0,207	-0,107	1						
$t_{a\ max}$, с	-0,984	0,392	-0,231	0,704	0,066	0,434	0,202	1					
$F_{max\ проп.}$, Н	-0,202	-0,441	-0,060	-0,460	-0,160	-0,086	0,993	0,307	1				
N, Вт/гр	-0,474	0,231	-0,615	0,015	-0,557	0,557	0,741	0,620	0,772	1			
I F, Н×с	-0,171	-0,821	0,561	-0,449	0,458	-0,635	0,773	0,167	0,791	0,280	1		
V_{cp} , м/с	0,371	0,743	-0,733	0,146	-0,733	0,693	-0,504	-0,307	-0,553	-0,081	-0,924	1	
КГД	-0,211	-0,646	0,240	-0,469	0,137	-0,356	0,940	0,268	0,954	0,578	0,938	-0,769	1

Примечание: жирный шрифт – достоверные различия ($p < 0,05$).

В таблице 5 представлены результаты корреляционного анализа биомеханических показателей гребли у гребцов на байдарках высокой квалификации (женщины) на финишном отрезке дистанции 500 м, К-1.

Таблица 5

Корреляционная матрица биомеханических показателей гребли у гребцов на байдарках высокой квалификации (женщины) на финишном отрезке дистанции 500 м, К-1

Показатели	T, гр/мин	S, м/гр	$t_{оп.}$, с	$t_{безоп.}$, с	$t_{ц.}$, с	$t_{без.}/t_{оп.}$	a_{max} , g	$t_{a\ max}$, с	$F_{max\ проп.}$, Н	N, Вт/гр	I F, Н×с	V_{cp} , м/с	КГД
T, гр/мин	1												
S, м/гр	-0,809	1											
$t_{оп.}$, с	-0,180	-0,165	1										
$t_{безоп.}$, с	-0,672	0,634	-0,562	1									
$t_{ц.}$, с	-0,940	0,647	0,036	0,807	1								
$t_{без.}/t_{оп.}$	-0,428	0,544	-0,797	0,947	0,575	1							
a_{max} , g	-0,417	-0,057	0,938	-0,267	0,347	-0,561	1						
$t_{a\ max}$, с	-0,816	0,962	-0,344	0,819	0,743	0,744	-0,167	1					
$F_{max\ проп.}$, Н	-0,496	-0,013	0,883	-0,143	0,458	-0,450	0,991	-0,091	1				
N, Вт/гр	-0,729	0,331	0,799	0,042	0,621	-0,275	0,921	0,230	0,938	1			
I F, Н×с	-0,434	-0,051	0,926	-0,239	0,373	-0,536	0,998	-0,152	0,995	0,925	1		
V_{cp} , м/с	0,397	0,217	-0,498	-0,176	-0,568	0,080	-0,738	0,128	0,847	-0,657	-0,758	1	
КГД	0,546	-0,249	0,368	-0,875	-0,794	-0,770	0,025	-0,481	-0,110	-0,138	-0,009	0,570	1

Примечание: жирный шрифт – достоверные различия ($p < 0,05$).

Тенденция в изменении взаимосвязей, отмеченная на предыдущем отрезке сохранялась. Наблюдалась значимая положительная взаимосвязь показателей средней скорости лодки с величиной пропульсивной силы.

Выявлена значимая взаимосвязь ускорения лодки, длины проката пропульсивной силы, импульса силы, мощности гребли, импульса силы и времени опорной фазы гребка, так же отрицательная взаимосвязь показателей темпа гребли, времени цикла гребка и импульса силы.

В таблице 6 приведены значимые коэффициенты корреляции исследуемых биомеханических показателей гребли и средней скорости прохождения разных отрезков дистанции 500 м, К-1 женщины.

Таблица 6

Значимые коэффициенты корреляции биомеханических показателей гребли и средней скорости прохождения разных отрезков дистанции 500 м у гребцов на байдарках (женщины) высокой квалификации, К-1

Показатели	$V_{ср}$, м/с			
	100 м	300 м	400 м	500 м
T, гр/мин	0,860			
S, м/гр		0,836		
$t_{оп.}$, с		-0,989		
$t_{безоп.}$, с				
$t_{и.}$, с				
$t_{без.}/t_{оп.}$				
a_{max} , g				
$t_{a\ max.}$, с				
$F_{max\ проп.}$, Н	0,886			0,847
N, Вт/гр				
IF, Н×с			-0,924	
КГД		0,922		

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании анализа полученных данных можно утверждать, что средняя скорость на стартовом отрезке дистанции 500 м у байдарочниц высокой квалификации в значительной степени зависит от темпа гребли и пропульсивной силы продвижения лодки. На первом дистанционном отрезке средняя скорость лодки в основном зависит от длины проката лодки за гребок и равномерности внутрицикловой скорости лодки.

На втором дистанционном отрезке наблюдается рассогласование связей исследуемых показателей и средней скорости лодки. При этом отмечена отрицательная взаимосвязь импульса силы и средней скорости хода лодки, что возможно связано с увеличением времени опорной фазы гребка.

На финишном отрезке дистанции скорость лодки в основном определяется уровнем пропульсивной силы продвижения лодки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Заиорский, В.М. Биомеханические основы выносливости движений / В.М. Заиорский, С.Ю. Алешинский, Н.А. Якунин. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 207 с.
2. Моделирование соревновательной деятельности при подготовке гребцов-байдарочников высокой квалификации / Л.А. Яценко, А.К. Красильщиков, А.И. Кузьмин, В.Ф. Дяченко, Н.В. Компанченко // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 4. – С. 25.
3. Пат. № 2464062 Российская Федерация, МПК А63Б69/12, А63Б21/00 Способ оценки техники плавания / Б.А. Дышко, Д.В. Мамонтов, А.Б. Кочергин ; заявитель и патентообладатели Дышко Борис Аронович (RU), Мамонтов Дмитрий Владимирович (RU), Кочергин Александр Борисович (RU). – № 2011104441/12; заявл. 09.02.2011; опубл. 20.10.2012, Бюл. № 29. – 3 с.

REFERENCES

1. Zatsiorsky, V.M., Aleshinsky, Yu.S. and Yakunin, N.A. (1982), *Biomechanical bases of endurance of movements*, Physical culture and sports, Moscow.
2. Yatsenko, L.A. Krasilshchikov, A.K., Kuzmin, A.I., Djachenko V.F. and Kompanchenko, N.V. (1990), “Modeling of competitive activity by preparation of oarsmen-kayaker of high qualification”, *Theory and physical training practice*, No. 4, pp. 25-27.
3. Dyshko, B.A., Mamontov, D.V. and Kochergin, A.B. (2012), “Way of an estimation of technics swimming’s”, *The Stalemate No. 2464062 Russian Federation*, available at: <http://www.freepatent.ru/images/patents/55/2464062/patent-2464062.pdf>.

Контактная информация: irina.grin.97@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.11.2014.

УДК 796.011

**ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ-ЖЕНЩИН В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЕННОГО
ВУЗА (НА ПРИМЕРЕ ВНЕДРЕНИЯ СИСТЕМЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ КРОССФИТ)**

*Дмитрий Анатольевич Волосков, старший преподаватель,
Рязанское Высшее воздушно-десантное командное училище
имени генерала армии В.Ф. Маргелова (РВВДКУ),*

*Галина Владимировна Волоскова, кандидат педагогических наук,
Рязанский городской Дворец детского творчества*

Аннотация

В данной статье рассматриваются особенности физической подготовки курсантов-женщин в образовательном процессе военного ВУЗа, способы внедрения и эффективного использования различных видов тренировки, проведения учебных занятий с целью усиления мотивации к учебно-спортивной деятельности, приобщения к физкультурно-спортивному самовоспитанию и самосовершенствованию, ориентации девушек на овладение военной деятельностью на высоком профессиональном уровне. В ходе научного исследования вопросов организации и построения физической подготовки курсантов-женщин в образовательном процессе военного ВУЗа установлено, что система тренировки по направлению КроссФит является одной из наиболее актуальных, востребованных и эффективных методов общей физической подготовки данного контингента.

Ключевые слова: курсанты-женщины, физическая подготовка, мотивация, КроссФит, занятие на день, преподаватель, военно-профессиональная деятельность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.11.117.p32-36

**WAYS TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF FEMALE CADET’S PHYSICAL
TRAINING DURING THE MILITARY ACADEMY EDUCATIONAL PROCESS (FOR
EXAMPLE, THE INTRODUCTION OF CROSSFIT)**

*Dmitry Anatolyevich Voloskov, the senior teacher,
Ryazan Airborne Academy,*

*Galina Vladimirovna Voloskova, the candidate of pedagogical science,
Ryazan Children's Art Palace*

Annotation

This article discusses the features of the physical training of the female cadets during the educational process at the military academy, various types of training effective use and implementation methods, the training sessions in order to enhance motivation for educational and sports activities, involvement in sports and sports self-education and self-improvement, targeting of the girls on mastery of the military activities at the highest professional level. During the research of the questions of physical training organization and construction for the female cadets in the educational process of the military academy it has been established that the system of CrossFit training is one of the most relevant, popular and effective