3. Гуй Ю. Повышение эффективности технической подготовки теннисистов 10–12 лет : автореф. дис … канд. дис. пед. Наук / Юйллун Гуй – Санкт-Петербург, 2018. – 28 с.

4. Мартенс, Р. Успешный тренер: Самое авторитетное руководство по тренерской деятельности / Райнер Мартенс. – Москва : Человек, 2014. – 436 с.

5. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, Карло А.. Буццичелли. – Москва : Спорт, 2016. – 384 с.

6. Внешняя нагрузка теннисистов высокой квалификации в матчах на кортах с разным покрытием / А.П. Скородумова, О.О. Чайковская, И.С. Баранова, А.Р., Тарпищева, Ф.Ш. Тарпищев, Д.Г. Абдрахманова // Вестник спортивной науки. – 2019. – №3.– С. 23–27.

7. Тесты для оценки физической и функциональной подготовленности теннисистов и модельные характеристики их подготовленности : методическое пособие / А.П. Скородумова, А.А. Трухачев, О.В. Кузнецова, И.С. Баранов. – Москва : Федеральный центр спортивного резерва, 2013. – 40 с.

8. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности/ Н.И. Волклв, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – Киев : Олимпийская литература 2000. – 503 с.

9. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физкультуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп., – Москва : Советский спорт, 2010 – 340 с.

10. Михайлов, В.В. Дыхание спортсменов / В.В. Михайлов. – Москва: Физическая и спорт, 1983. – 103 с.

11. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – Москва : Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

REFERENCES

1. Schonborn R., (2007), *Energy systems in tennis*, available at: https://www.filepicker.io/api/file/e3t35l47SiSOykHaiSxk (Accessed 15 March 2021).

2. Godik, M.A. (1966), *Study of the factor structure of human speed motor abilities*, dissertation, Moscow.

3. Guy, Y. (2018), *Increase the efficiency of technical training of tennis players 10-12 years old*, dissertation, St. Petersburg.

4. Martens, R. (2014), *Successful coach: the most authoritative guidance in coaching*, Chelovek, Moscow.

5. Bompa, T. and Buczcichelli, K. A. (2016), *Sports training periodization*, Sport, Moscow.

6. Skorodumova, A.P., Chaykovskaya, O.O., Baranov, I.S., Tarpischeva A.R., Tarpischev P.S., Abdrakhmanova D.G., (2019), "Energy system demand of high skilled male tennis players in matches on different court surface", *Vestnik sportivnoy nauki*, No. 3. pp. 23–27.

7. Skorodumova, A.P., Trukhachev A.A., Kuznetsova O.V. and Baranov I.S. (2013), *Tests for evaluation of physical and functional fitness of male tennis players and its model characteristics*, Federal Science Center of Physical Culture and Sport, Moscow.

8. Volkov, N.I., Nesen, E.N., Osipenko, A.A. and Korsun, S.N. (2000), *Biochemistry of muscle activity*, Olympic literature, Kiev, Ukraine.

9. Matveev, L.P. (1974), *Basics of sports training*, Physical culture and Sport, Moscow.

10. Mikhailov, V.V. (1983), *Athletes' breath*, Physical culture and Sport, Moscow.

11. Farfel, V.S., (1975), *Motion control in sports*, Physical culture and Sport, Moscow.

Контактная информация: apskorodumova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.06.2021

УДК 37.037.1

ВЛИЯНИЕ СРЕДЫ ПРОЖИВАНИЯ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

***Ольга Александровна Снимщикова**, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар; **Мария Николаевна Скидан**, старший преподаватель, Российский государственный университет правосудия Северо-Кавказский филиал, Краснодар; **Андрей Викторович Савенко**, старший преподаватель,*

Кубанский государственный университет, Краснодар; ***Талех Сафтарович Давудов****, преподаватель, Кубанский государственный медицинский университет, Краснодар*

Аннотация

В статье сравнивается ряд показателей физического развития студентов из городской и сельской местности до регулярных тренировок, направленных на улучшение результатов. Цель исследования: сопоставить уровень физического развития студентов, выросших в сельских поселениях с уровнем студентов, выросших в городской среде. Наблюдать, как изменились итоги нормативов после выполнения равноинтервальных упражнений. Исследование состояло из нескольких этапов. На первом этапе проводилась оценка физических качеств студентов до начала выполнения упражнений. Второй этап включал в себя систематическую работу, направленную на улучшение координационных способностей, гибкости, выносливости. На третьем этапе был произведен анализ показателей до и после регулярных тренировок. В ходе исследования были получены оценки сдачи нормативов, с помощью которых мы анализировали изменения в динамике. Результаты проведенного исследования показали, что студенты из городской среды улучшили показатели на 3.4% больше, чем студенты из сельской местности.

Ключевые слова: студент, вуз, физическая нагрузка, среда, упражнения, показатели, физические качества, исследования, результат.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p292-296

INFLUENCE OF THE ENVIRONMENT ON THE INDICATORS OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE BODY UNDER PHYSICAL LOADING

Olga Alexandrovna Snimshchikova*, the senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar;* ***Maria Nikolaevna Skidan****, the senior teacher, Russian State University of Justice North Caucasus Branch, Krasnodar;* ***Andrey Viktorovich Savenko****, the senior teacher, Kuban State University, Krasnodar;* ***Taleh Saftarovich Davudov****, the teacher, Kuban State Medical University, Krasnodar*

Abstract

The article compares a number of indicators of physical development of students from urban and rural areas to regular training aimed at improving results. The purpose of the study: to compare the level of physical development of students who grew up in rural settlements with the level of students who grew up in an urban environment. Observe how the results of the standards have changed after performing equal-interval exercises. The study consisted of several stages. At the first stage, the physical qualities of the students were evaluated before the start of the exercises. The second stage included systematic work aimed at improving coordination abilities, flexibility, and endurance. At the third stage, the indicators were analyzed before and after regular training. In the course of the study, we obtained estimates of passing the standards, with the help of which we analyzed changes in dynamics. The results of the study showed that students from an urban environment improved their performance by 3.4% more than students from rural areas.

Keywords: student, university, physical activity, environment, exercises, indicators, physical qualities, research, result.

ВВЕДЕНИЕ

В вузы по всей стране поступают молодые люди из разных населенных пунктов. Это могут быть как крупные города, так и небольшие сёла, деревни и посёлки. Программа физического воспитания в вузах направленна на совершенствование физических качеств, командных и коммуникативных навыков. Была выдвинута гипотеза о том, что общие показатели развития физических качеств студентов, которые выросли в сельской местности будут отличаться от показателей студентов из городской среды. А это значит, что эту разницу можно учитывать при составлении программы тренировок и планировании учебных занятий [1, 2].

Методология. Цель исследования – оценка показателей развития физических качеств студентов из различных групп выборки до выполнения ряда систематических

упражнений и после.

Задачи исследования:

1. Определить уровень физической подготовки по четырем характеристикам у городских и сельских студентов.
2. Систематическое выполнение спортивных нагрузок в течении 30 дней.
3. Оценить результаты сдачи контрольных нормативов.

Для решения поставленных задач использовались методы:

– анализ научно-методических и специальных литературных источников;
– педагогическое наблюдение;
– спортивно-педагогическое тестирование;
– математическая обработка результатов исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАН9ИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Наше исследование состояло из нескольких этапов. На первом этапе была произведена выборка из числа студентов первого курса. Одна из групп состояла из студентов, которые до поступления в вуз жили в сельской местности (далее – группа «С»), а другая состояла из студентов, которые родились и выросли в городе (далее – группа «Г»). Участники группы вели здоровый образ жизни, но не занимались спортом профессионально. Для простоты, были выбраны только юноши.

Были оценены несколько факторов физического развития: быстрота, выносливость, координационные способности и гибкость с помощью специальных подводящих упражнений [3, 4, 5].

Второй этап заключался в том, что студенты с равной периодичностью выполняли упражнения, направленные на развитие вышеперечисленных факторов. Комплексы упражнений были подобраны с целью улучшения итоговых значений нормативов [6, 7]. Были задействованы подводящие беговые упражнения с отягощением, элементы бега по пересеченной местности, с использованием увеличения интенсивности интервальных тренировок [8]. Улучшение координационных способностей осуществлялось при помощи нагрузок с изменением направления. Для повышения гибкости эксплуатировался метод многократного растягивания.

На третьем этапе студенты сдавали контрольные нормативы. Критерии и сами нормативы были такими же, как и на начальном этапе.

При анализе полученных данных, мы пришли к выводу [2, 8, 9], что спортивная подготовка юношей, выросших в сельской местности в среднем лучше. Это может быть связано с особенностями повседневной жизни [10]. Например, жизнь в сельской местности часто сопряжена с работой на земельном участке, которая связана с регулярными физическими нагрузками. Еще один важный фактор – более экологически чистые продукты питания и более чистый воздух. Однако после выполнения упражнений показатели выросли как у группы «Г», так и у группы «С».

Еще один фактор более высоких показателей группы «С» – слабое развитие общественного транспорта. Как следствие, молодые люди чаще ходят пешком или передвигаются на велосипеде.

Результаты показывают, что после выполнения комплекса упражнений, у обеих групп улучшились результаты. У обеих групп наблюдается прогресс. В случае с беговыми нормативами, результат вырос примерно на 12%, а в случае с упражнениями выявление координационных способностей и гибкости, рост составил порядка 30%.

ВЫВОДЫ

На момент поступления, у студентов из группы «Г» и группы «С», наблюдалось различие в уровне подготовки. Выполнение ряда упражнений позволило улучшить навыки. Причем в среднем, результаты студентов из городской среды улучшились на 3.4%

больше, чем у студентов из сельской местности.

Таким образом, можно сказать, что с целью улучшения показателей физического развития и городской и сельской молодёжи, необходимо повышать внутреннюю мотивацию студентов к занятиям физической культурой, а также улучшать условия для занятий спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агеева Н.А. Инновационные модели социально-педагогического взаимодействия / Н.А. Агеева, В.Н. Еременко, О.А. Снимщикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 7–10.

2. Иванова, Н.Г. Дифференциация двигательных режимов детей 10–12 лет с учетом особенностей физического и психофизиологического статуса : дис. … канд. пед. наук / Иванова Наталья Геннадьевна. – Краснодар, 2006. – 205 с.

3. Лейбовский А.Ю. Мотивы и потребности студентов Кубанского государственного технологического университета в различных видах двигательной активности на занятиях по физической культуре (по результатам анкетного опроса) / А.Ю. Лейбовский, Н.Г. Иванова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 3. – С. 41–44.

4. Иванова Н.Г. Соответствие физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов первого курса Кубанского государственного технологического университета нормативным требованиям / Н.Г. Иванова, А.Ю. Лейбовский //Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 1. – С. 16–19.

5. Лейбовский А.Ю. Динамика показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов Кубанского государственного технологического университета и соответствие исследуемых параметров нормативным требованиям / А.Ю. Лейбовский, Н.Г. Иванова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 3. – С. 59–64.

6. Иванова Н.Г. Мультимедийное анкетирование на тему: «Эффективность занятий по физической культуре глазами студентов» // Свидетельство о регистрации базы данных RU 2014621722, 11.12.2014. Заявка № 2014621416, 22.10.2014.

7. Иванова Н.Г. Пути расширения двигательного режима как одного из основных факторов здорового образа жизни студентов / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, Е.А. Козыренко // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 4. – С. 3–5.

8. Иванова Н.Г. Здоровьесберегающий потенциал студентов, обучающихся в вузе/ Н.Г. Иванова. И.Я Уразов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 154–157.

9. Иванова Н.Г. Личностно-ориентированные технологии, направленные на формирование потребностей в занятиях физической культурой / Н.Г. Иванова, И.Г. Лучинина, А.С. Медведева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 181–184.

10. Иванова Н.Г. Мировоззренческая концепция безопасности уровня жизни и ее влияние на ментальное и физическое здоровье молодого поколения / Н.Г. Иванова, В.Н. Хребтищев // Балтийский гуманитарный журнал. – 2020. – Т. 9., № 3. – С. 88–90.

REFERENCES

1. Ageeva, N.A., Eremenko, V.N., Snimshchikova, O.A. and Voroshilov, I.S. (2014), “Innovative models of socio-pedagogical interaction”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (116), pp. 7–10.

2. Ivanova, N.G. (2006), *Differentiation of motor modes among children aged 10–12, taking into account the characteristics of the physical and psychophysiological status*, dissertation, Krasnodar.

3. Leibovsky, A.Yu. and Ivanova, N.G. (2011), “Motives and needs of students of the Kuban State University of Technology for various types of motor activity in physical education classes (based on the results of the questionnaire)”, *Physical culture, sports – science and practice*, No. 3, pp. 41–44.

4. Ivanova, N.G. and Leibovsky, A.Yu. (2012), “Compliance of physical development, physical and functional preparedness of students of the first course of the Kuban State Technological University with the normative requirements”, *Physical culture, sports – science and practice*, No. 1, pp. 16–19.

5. Leibovsky A.Yu., Ivanova, N.G. (2012), “Dynamics of physical development, physical and functional preparedness of students of the Kuban State University of Technology and compliance of the researched parameters with normative requirements”, *Physical culture, sports – science and practice*, No.

3, pp. 59–64.

6. Ivanova, N.G. (2014), “Multimedia questionnaire on the theme: «Effectiveness of physical education classes by students' eyes”, *Certificate of registration of the database* RU 2014621722, 11.12.2014. Bid 2014621416.

7. Ivanova N.G. Porubayko L.N., Kozyrenko E.A., (2017), “Ways of expanding the motor mode as one of the main factors of healthy lifestyle of students”, *International Journal of Applied and Fundamental Research,* No. 4, pp. 3–5.

8. Ivanova N.G., Urazov I.Ya. (2018), “Health-saving potential of students studying in high school”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3, pp. 154–157.

9. Ivanova, N.G., Luchinina, I.G. and Medvedeva, A.S. (2020), “Personal-oriented technologies aimed at shaping the needs of physical education classes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.4 (182), pp. 181–184.

10. Ivanova, N.G. and Khrebtishchev, V.N. (2020), “World view concept of safety of living standard and its impact on the mental and physical health of the younger generation”, *Baltic Humanitarian Journal*, Vol. 9, No. 3, pp. 88–90.

Контактная информация: nataliaiva67@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.06.2021

УДК 796.853.25

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ДЖИУ-ДЖИТСУ 11–13 ЛЕТ

***Александр Александрович Соколов**, заслуженный тренер РФ, старший тренер, Тверская область «Спортивная школа олимпийского резерва по видам единоборств», г. Тверь*

Аннотация

В статье рассматривается развитие силовых качеств борцов джиу-джитсу 11–13 лет. Целью исследования является апробация комплекса упражнений, который способствует развитию силовых качеств юных борцов джиу-джитсу. Для решения исследовательских задач применялись следующие методы: метод педагогического наблюдения, метод педагогического тестирования, математико-статистический метод для обработки полученных результатов. Сделаны выводы, данный комплекс упражнений, направленный на развитие силовых качеств спортсменов занимающихся джиу-джитсу, можно считать эффективным, так как наблюдается больший прирост среднегрупповых показателей экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

Ключевые слова: борьба, джиу-джитсу, сила, спорт, физические качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p296-299

STRENGTH TRAINING OF JIU-JITSU WRESTLERS AGED 11-13

***Alexander Alexandrovich Sokolov**, honored coach of the RF, the senior coach, State Budgetary Institution of the Tver region "Sports school of the Olympic reserve by types of single combats", Tver*

Abstract

The article considers the development of strength qualities of jiu-jitsu wrestlers aged 11-13 years. The aim of the study is to test a set of exercises that promotes the development of strength qualities of young jiu-jitsu wrestlers. The following methods were used to solve the research problems: the method of pedagogical observation, the method of pedagogical testing, and the mathematical and statistical method for processing the results obtained. It is concluded that this set of exercises aimed at developing the strength qualities of athletes engaged in jiu-jitsu can be considered effective, since there is a greater increase in the average group indicators of the experimental group compared to the control group.

Keywords: wrestling, jiu-jitsu, strength, sports, physical qualities.