

2. Аль Халили, Моханед. Определение и анализ стратегических показателей результативности в теннисе / М. Аль Халили, М. Осаилех Абдулмаджид, А.В. Кулябин // Экстрем. деятельность человека. – 2017. – № 3. – С. 47–50.
3. Барчукова, Г.В. Способ оценки технического и технико-тактического мастерства спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса) / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Лохов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 15–17.
4. Скородумова, А.П. Техничко-тактические особенности соревновательной деятельности теннисистов 15-16 лет / А.П. Скородумова, О.И. Жихарева // Олимпийский бюллетень. – 2009. – № 10. – С. 170–174.

REFERENCES

1. Al Khalili, M. and Strekalova, E.V. (2020), “Speed and power training of young tennis players”, *Theory and practice of physical cultures*, No. 4, pp. 101.
2. Al Khalili, M., Osailekh Abdulmadzhid, M. and Kuliabin, A.V. (2017), “Definition and analysis of strategic performance indicators in tennis”, *Extreme human activity*, No. 3, pp. 47–50.
3. Barchukova, G.V. and Lokhov, Iu.N. (1998), “Method of assessment of technical and technical-tactical skill of athletes in individual-game sports (on the example of table tennis)”, *Theory and practice of physical cultures*, No. 2, pp. 15–17.
4. Skorodumova, A.P. and Zhikhareva, O.I. (2009), “Technical and tactical features of competitive activities of tennis players 15-16 years old”, *Olympic Bulletin*, No. 10, pp. 170–174.

Контактная информация: rgufk@list.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2023

УДК 37.037:796.01

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ 16-17 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ В РАМКАХ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Виктор Викторович Андреев, кандидат педагогических наук, доцент, **Олег Семенович Домогащев**, кандидат исторических наук, доцент, мастер спорта, **Станислав Николаевич Милованов**, старший преподаватель, Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, Абакан

Аннотация

Введение. Существующие несоответствия, выявленные в процессе практикой работы, накладывают ряд проблем на подготовку допризывной молодежи к требованиям не только специфики службы по призыву, но и на получение других профессиональных общественно значимых навыков. Наличие необходимого уровня развития силовых способностей позволяет осваивать умения и навыки, основанные на разнообразии программного материала. Цель исследования. Теоретически обосновать и в рамках практического апробирования выявить эффективность применения методики на внеурочных секционных занятиях с применением средств тяжелой атлетики. Организация исследования. Реализация происходила на базе МБОУ «СОШ поселка Аскиз», и МБОУ «Аскизская открытая (сменная) общеобразовательная школа», Республики Хакасия. В первой организована секция тяжелой атлетики, во второй - секция атлетической гимнастики. В исследовании принимали участие школьники 16-17 лет занимающиеся указанными видами второй год. Тренировочная работа в экспериментальной группе была направлена на совершенствование техники основных и вспомогательных упражнений, увеличение показателей силовых способностей и быстроты. Результаты исследования и их обсуждение. После применения методов математической статистики были выявлены позитивные изменения в обеих группах, однако результаты, отнесенные к экспериментальной группе, оказались более высокими. Выводы. Анализ произошедших изменений, позволил констатировать, что предложенные средства и методы, реализуемые в условиях сельского образовательного учреждения в рамках секционной работы, явилась эффективными. В контрольной группе, аналогично, выявлены позитивные изменения, однако они явились менее значимыми.

Ключевые слова: подростки 16-17 лет, тяжелая атлетика, средства и методы, секционная работа.

FRAMEWORK OF SECTIONAL WORK IN THE CONDITIONS OF A GENERAL EDUCATION ORGANIZATION

Viktor Viktorovich Andreev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Oleg Semenovich Domogashev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Master of Sports, Stanislav Nikolayevich Milovanov, the senior teacher, N.F. Katanov Khakass State University, Abakan

Abstract

Introduction. The existing inconsistencies identified in the course of practical work impose a number of problems on the preparation of pre-conscription youth for the requirements not only of the specifics of conscription service, but also for obtaining other professional socially significant skills. The presence of the necessary level of development of power abilities allows you to master skills and abilities based on a variety of program material. The purpose of the study. Theoretically substantiate and, within the framework of practical testing, identify the effectiveness of the application of the methodology in extracurricular sectional classes with the use of weightlifting equipment. Organization of research. The implementation took place on the basis of MBOU "Askiz village School", and MBOU "Askiz open (shift) secondary school", Republic of Khakassia. In the first, a weightlifting section is organized, in the second - an athletic gymnastics section. The study involved schoolchildren aged 16-17 years engaged in these activities for the second year. The training work in the experimental group was aimed at improving the technique of basic and auxiliary exercises, increasing the indicators of strength abilities and speed. The results of the study and their discussion. After applying the methods of mathematical statistics, positive changes were revealed in both groups, but the results attributed to the experimental group were higher. Conclusions. The analysis of the changes that have occurred has allowed us to state that the proposed means and methods implemented in the conditions of a rural educational institution within the framework of sectional work have been effective. Similarly, positive changes were detected in the control group, but they were less significant.

Keywords: teenagers 16-17 years old, weightlifting, tools and methods, sectional work.

ВВЕДЕНИЕ

Реализация задач, подразумевающих теорией физической культуры на практике, рассматривает совершенствование физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций, указанная проблема является основным компонентом целостности физического воспитания. Именно это направление находится в настоящее время на передовых позициях самой системы физического воспитания, в отношении подрастающего поколения, по причине несоответствия требованиям общества и реальным состоянием физического состояния подростков и юношей. Существующие несоответствия, выявленные в процессе практикой работы, накладывают ряд проблем не только на подготовку допризывной молодежи к требованиям специфики службы по призыву, но и на получение других профессиональных общественно значимых навыков [1, 3, 5].

Структурная часть основных разделов общеобразовательной программы по физическому воспитанию содержит в себе наиболее значимое направление – развитие силовых способностей при реализации каждого раздела программы по физической культуре. Решение этой задачи может полностью обеспечивать целостность требований к обучающимся, именно наличие необходимого уровня развития силовых способностей позволяет осваивать указанные в программе умения и навыки, основанные на разнообразии и насыщенности физкультурной деятельности [2, 4].

Существующая практика показывает, что разносторонняя подготовка не подразумевает точечного устранения отстающих двигательных качеств, и является недостаточно эффективной т. к. реализация занятий направлена в основном на освоение элементов спортивных игр и видов легкой атлетики. Однако внедрение во внеурочные занятия в качестве компонента силовую подготовку, может значительно повысить показатели развития двигательной сферы обучающихся.

Цель исследования: теоретически обосновать и в рамках практического апробирования выявить эффективность применения методики развития силовых способностей,

юношей 16-17 лет на внеурочных секционных занятиях с применением средств тяжелой атлетики.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для реализации исследования применялись методы: анализ методической и научной литературы по проблеме организации секционной работы в условиях общеобразовательной организации; педагогическое наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент, методы математической статистики. Экспериментальное исследование было реализовано на базе МБОУ «СОШ поселка Аскиз», и МБОУ «Аскизская открытая (сменная) общеобразовательная школа», Республики Хакасия. В первой организована реализация спортивного направления в виде секционных занятий тяжелой атлетикой, во второй – секционная работа в форме занятий атлетической гимнастикой. В исследовании принимали участие школьники 16-17 лет занимающиеся указанными видами второй год. В первую (ЭГ) были включены школьники в количестве 12 человек, во вторую (КГ) – 11 человек.

МЕТОДИКА

Тренировочная работа в экспериментальной группе была направлена на совершенствование техники основных и вспомогательных упражнений, увеличение показателей силовых способностей и быстроты.

При развитии максимальной и быстрой силы для преодоления высокого уровня отягощения использовались следующие методы:

- метод с преодолением непределенного отягощения до наступления явного утомления, когда организм на последних двигательных действиях находится в стадии предельности уровня усилий. Этот метод применялся на начальном этапе тренировочной деятельности после окончания летних каникул с целью постепенной адаптации к регулярным физическим нагрузкам. Весовое отягощение, использовалось по следующей схеме – за один подход с большим весом 5–7 двигательных актов; за один подход с умеренным весом 8–12 двигательных актов; за один подход со средним весом 13–18 двигательных актов; за один подход с малым весом 19–25 двигательных актов и за один подход с незначительным весом более 25 двигательных актов. Указанная нагрузка была направлена на развитие силовой выносливости;

- метод с применением максимального уровня усилий применялся с целью решения задач по увеличению показателей силы в процессе практических тренировочных занятий, когда выполнение упражнения происходит с коротким временным отрезком применения силы в высоком скоростном режиме (на взрыв), с дозированием упражнения от 1 до 3 раз. В отдельных случаях, при выполнении тренировочной работы подбор весового отягощения для занимающихся юношеского возраста, производился по принципу – не менее 6 двигательных актов за один подход, однако количество подходов должно соответствовать – не менее 4 и не более 6. По мере освоения и восстановления после летнего перерыва техники выполнения классического двигательного действия весовой эквивалент увеличивался;

- метод преодоления сопротивления в максимальном скоростном режиме, при своей реализации был направлен на развитие следующих физических способностей спортсменов. Реализация метода с применением весового сопротивления 80–95% от максимального, направлена на развитие скоростно-силовых способностей; при применении весового сопротивления 50–70% от максимального, происходила работа на повышение уровня развития скоростных способностей; при работе с максимальным или околомаксимальным весовым сопротивлением (90% и более) происходило развитие взрывной силы.

Численный показатель применяемых средств силовой направленности, в течение одного тренировочного занятия соответствовал на начальном этапе тренировочных занятий 3-4 упражнениям, и в постепенной форме по мере наступления тренированности

происходило увеличение до 7-8 упражнений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

После применения методов математической статистики были выявлены позитивные изменения в обеих группах, принимающих участие в исследовании, однако результаты, отнесенные к экспериментальной группе, оказались более высокими ($p < 0,05$).

Так, в тесте «кистевая динамометрия», произошли положительные изменения в обеих исследуемых группах, однако в экспериментальной группе повышение результатов оказалось на более существенном уровне, прирост составил – 16,8%, в контрольной группе увеличение произошло на 7,3%.

В тесте «становая динамометрия», аналогично, были получены позитивные результаты, в экспериментальной группе увеличение показателя выявлено на 13,4%, в контрольной группе – на 3,5%.

Таблица – Показатели развития силовых способностей юношей 16-17 лет до и после окончания педагогического эксперимента

Тесты		До	После	Прирост, %	Достов. различ.
Кистевая динамометрия (кг)	ЭГ	61,3±2,4	73,6±2,5	16,8	$p < 0,05$
	КГ	61,2±2,3	66,0±2,4	7,3	$p < 0,05$
Становая динамометрия (кг)	ЭГ	119,8±3,9	138,2±3,6	13,4	$p < 0,05$
	КГ	119,2±2,7	123,5±3,8	3,5	$p > 0,05$
Выпрыгивания из положения «упор присев» за 1 мин (кол-во)	ЭГ	34,1±2,3	41,3±2,2	17,5	$p < 0,05$
	КГ	34,3±3,1	36,8±1,3	6,8	$p > 0,05$
В висе подъем ног к перекладине за 30 сек (кол-во)	ЭГ	16,4±1,4	23,1±1,6	28,1	$p < 0,05$
	КГ	16,0±1,3	18,5±1,4	13,6	$p < 0,05$
Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во)	ЭГ	11,4±1,1	16,5±1,5	31,0	$p < 0,05$
	КГ	11,0±2,3	13,0±1,8	15,4	$p < 0,05$

В тесте «выпрыгивания из положения «упор-присев» в положение «прогнувшись» за 1 мин», у школьников экспериментальной группы, увеличение показателя произошло на 17,5% в контрольной группе на 6,8%.

В тесте «Подъем ног к перекладине из положения «вис» за 30 сек» прирост показателя в экспериментальной группе составил 28,1%, в контрольной группе – 13,6%.

В тесте «Подтягивание в висе на высокой перекладине», в экспериментальной и контрольной группе в более высокой форме, чем в предыдущих тестах, увеличение показателей произошло у первых – на 31,0%, у вторых – на 15,4%.

ВЫВОДЫ

Анализ изменений, в показателях силовых способностей школьников 16-17 лет, позволил констатировать, что предложенные средства и методы, реализуемые в условиях сельского образовательного учреждения в рамках секционной работы, явилась эффективными. В контрольной группе, аналогично, выявлены позитивные изменения, однако они явились менее значимыми.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев В.В. Подготовка обучающихся различных типов образовательных организаций к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / В.В. Андреев, А.И. Морозов. – 2022. – Курск. – 98 с.
2. Андреев В.В. Методические основы подготовки к предметной олимпиаде по физической культуре / В.В. Андреев, И.Е. Коновалов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 4. – С. 110–115.
3. Михайлов С.С. Биохимические аспекты силовой тренировки / С.С. Михайлов, А.Х. Талибов // Санкт-Петербург родина отечественного атлетизма : международный сборник научно-

методических трудов. – Санкт-Петербург, 2004. – С. 81–87.

4. Перов П.В. Пути повышения эффективности тренировки в жиме штанги лёжа / П.В. Перов // Санкт-Петербург родина отечественного атлетизма : международный сборник научно-методических трудов. – Санкт-Петербург, 2004. - С. 39–40.

5. Степанов В.С. Средства и методы сглаживания асимметрии физического развития / В.С. Степанов // Современные проблемы атлетизма: спортивные и рекреационные аспекты : сборник научных трудов. – Санкт-Петербург, 2000. – С. 43–46.

REFERENCES

1. Andreev, V.V. and Morozov, A.I. (2022), *Preparing students of various types of educational organizations to pass the standards of the TRP complex: an educational and methodological manual*, Kursk.

2. Andreev, V.V. and Konovalov, I.E. (2018), “Methodological foundations of preparation for the subject Olympiad in physical culture”, *Science and sport: modern trends*, No. 4, pp. 110–115.

3. Mikhailov, S.S. and Talibov, A.H. (2004), “Biochemical aspects of strength training”, *St. Petersburg is the birthplace of domestic athleticism: International Collection of scientific method. Works*, St. Petersburg, pp. 81–87.

4. Perov, P.V. (2004), “Ways to improve the effectiveness of training in bench press”, *St. Petersburg is the birthplace of domestic athleticism: International Collection of scientific method. Works*, pp. 39–40.

5. Stepanov, V.S. (2000), “Means and methods of smoothing the asymmetry of physical development”. *Modern problems of athleticism: sports and recreational aspects: Collection of scientific works*, St. Petersburg, pp. 43–46.

Контактная информация: andreev2010-62@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.03.2023

УДК 796.004

ПРОБЛЕМЫ В НОРМАТИВНОМ ПРАВОВОМ РЕГУЛИРОВАНИИ КИБЕРСПОРТА. АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Раиса Игоревна Андрианова, кандидат педагогических наук, Государственный университет управления, Москва; Наталия Александровна Белоножкина, Московский городской педагогический университет, Москва; Александр Александрович Орехов, доцент, Российский государственный университет правосудия, Москва; Артем Михайлович Глазин, кандидат педагогических наук, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

Киберспорт – командное или индивидуальное соревнование на основе компьютерных видеоигр, которое активно набирает популярность среди молодежи. Рост интереса к киберспорту связан с технологическим развитием и ростом скорости интернета. Кроме того в мировом сообществе всё чаще поднимается тема включения киберспорта в систему Олимпийских игр. Россия стала первой страной в мире, признавшей киберспорт официальным видом спорта. Российские спортсмены успешно выступают на крупнейших международных соревнованиях. Тем не менее киберспорт отличается от классических видов спорта и нуждается в регулировании. Своевременная модернизация системы киберспорта в России позволит получить конкурентное преимущество на мировой арене. Цель исследования состояла в том, чтобы определить проблемы в нормативном правовом регулировании киберспорта. В ходе исследования были проанализированы научные публикации зарубежных специалистов в области киберспорта и был выявлен ряд направлений, нуждающихся в корректировке, для организации более эффективного тренировочного и соревновательного процесса киберспортсменов. По мнению иностранных авторов, одной из главных проблем киберспорта является несовершенство правил киберспортивных игр и системы контроля за их соблюдением. Большого внимания заслуживают вопросы включения спортсменов в ранг профессиональных киберспортсменов.

Ключевые слова: киберспорт, киберспортивный игрок, киберспортивные соревнования, нормирование нагрузок в киберспорте.