

научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, 12 ноября 2020 года. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2020. – С. 259-262.

2. Таланцева, В. К. О состоянии вестибулярного аппарата студентов / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции, Казань, 24–25 ноября 2022 года. – Казань : Казанский государственный аграрный университет, 2022. – С. 471-476.

3. Таланцева, В. К. Оценка статической координации у студентов вузов / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 459-464.

4. Таланцева, В. К. Развитие координационных способностей студентов на занятиях по физической культуре и спорту / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 2. – С. 103.

5. Шиленко, О. В. Физическая рекреация женщин первого зрелого возраста средствами аквааэробики / О. В. Шиленко, Л. В. Швед // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 16 ноября 2017 года / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2017. – С. 114-118.

6. Шиленко, О. В. Формирование здорового образа жизни у занимающихся аквафитнесом / О. В. Шиленко, В. К. Таланцева, А. И. Платунов // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 595-597.

УДК 796.015.68:796.56

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Загузова В.А., студент, Канаш О.Н., ст. преподаватель
*УО «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», г. Гомель, Беларусь*

FORMATION OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS BY MEANS OF SPORTS ORIENTATION

Zaguzova V.A., student, Kanash O.N., senior lecturer
Gomel State University named after Francysk Skorina, Gomel, Belarus

Аннотация. В статье описана модель подготовки спортсменов-ориентировщиков среди студенческой молодежи. Проанализирован годовой цикл физической подготовки спортсменов к соревнованиям, который может быть использован в работе по формированию физических качеств студентов.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, физическая подготовленность, физические качества, методика подготовки спортсменов.

Abstract. The article describes the model of training orienteers among students. The annual cycle of physical training of athletes for competitions, which can be used in the work on the formation of physical qualities of students, is analyzed.

Key words: orienteering, physical fitness, physical qualities, methods of training athletes, running.

Актуальность. В настоящее время недостаток двигательной активности (гипокинезия и гиподинамия) приводит к проявлению заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и пищеварительной систем. Также отмечается резкий рост нервно-психических заболеваний. Особенно эта проблема актуально среди учащейся молодежи [3].

Одним из решений сохранения и укрепления здоровья студента, а также повышения уровня физической подготовленности, тренированности, работоспособности является физическая культура в вузе.

Цель. Анализ методики подготовки по спортивному ориентированию для студентов.

В нынешнее время растет популярность на нетрадиционные, «необычные» виды спорта, связанные с экстримом. Альтернативой этому может послужить вид спорта спортивное ориентирование. С началом учебного года студенты-первокурсники определяются со своей спортивной специализацией. В Гомельском государственном университете (г. Гомель, Республика Беларусь) организована секция спортивного ориентирования [1].

Начало обучения начинается в сентябре, итоговые соревнования проходят в апреле-мае. Годовой цикл подготовки спортсмена в учебном году подразделяется на 5 этапов:

1. Подготовительный или втягивающий этап;
2. Развивающий этап;
3. Предсоревновательный этап;
4. Соревновательный этап;
5. Переходный этап.

На протяжении подготовительного этапа в каждом занятии ставятся задачи развития функциональных возможностей, укрепления опорно-

двигательного аппарата за счёт использования большого количества упражнений ОФП в различных сочетаниях.

Для формирования необходимой базовой беговой подготовки и специальной подготовки ориентировщика необходимы упражнения аэробных источников энергообеспечения (ЧСС 140 - 150 уд/мин). Упражнения, развивающие быстроту и специальную выносливость, не планируются. Такая подготовка дополняется различными упражнениями ОФП. В объём тренировок на подготовительном этапе необходимо включать игровые виды, такие как баскетбол, гандбол, роликовые коньки, футбол, плавание.

На подготовительном этапе основным средством подготовки является длительный бег, дополняемый различными упражнениями ОФП.

Развитие выносливости является главной целью всех занятий этого периода подготовки. Этап длится 4-6 недель. В каждый недельный микроцикл необходимо ставить 2 теоретические тренировки и работы с картой [4].

Следующий этап подготовки – развивающий. Основными задачами развивающего этапа являются:

1. Укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем;
2. Развитие аэробной производительности организма;
3. Укрепление наиболее слабых и нагружаемых частей двигательного аппарата;
4. Своевременное предупреждение перетренированности и перегрузок;
5. Использование волнообразности в росте величины и характера нагрузок в микроциклах.

На развивающем этапе динамические упражнения составляют 70-80%.

Также на развивающем этапе подготовки динамичность недельного микроцикла сохраняется за счёт введения в занятия большого количества специальных упражнений (повторный, переменный, контрольный бег). Как и на предыдущем этапе подготовки используются втягивающие, поддерживающие и развивающие недельные микроциклы, сопровождающиеся ударными тренировочными недельными микроциклами. На этом этапе подготовки главной задачей является развитие специальной выносливости на основе высокого уровня аэробной производительности.

Средства восстановления в этом периоде становятся постоянным элементом подготовки всех спортсменов. Этап может длиться от 2 до 3 месяцев.

Этап предсоревновательный является наиболее ответственным в режиме годичной спортивной тренировки.

Состояние специальной работоспособности в период соревнований принято считать спортивной формой. В процессе применения и увеличения физической нагрузки совершенствуются характер и скорость восстановительных процессов. Для накопления энергетического потенциала необходимо превышение уровня восстановления над уровнем потребления.

Последнее достигается изменением режима тренировки: уменьшением физической нагрузки, увеличением отдыха между тренировками, применением упражнений, стимулирующих скорость восстановительных процессов. Интенсивная работа небольшой продолжительности в конце тренировки способствует повышению интенсивности восстановления.

На этом этапе растет важность технической подготовки ориентировщика.

В переходный этап входят летние каникулы. Цель – поддержание спортивной формы.

Результаты исследований. Автором проанализирована методика тренировки спортсменов-ориентировщиков. Данная методика применяется на практике с 2018 года. Предложенная методика доказала результативность победами с 2018 года на универсиаде команды Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины по спортивному ориентированию. Также, спортсмены-ориентировщики в сборной команде вуза по кроссу заняли общекомандное 1 место, что свидетельствует о высокой функциональной подготовке.

Выводы. Подготовка спортсмена-ориентировщика носит комплексный характер. Развитие двигательных способностей спортсмена неразрывно связаны между собой. Ориентирование на местности сочетает в себе не только физические качества, но и умственную нагрузку в постоянно меняющихся условиях и требует умения мыслить в условиях физических нагрузок. Для успешного преодоления дистанций по спортивному ориентированию, для которого характерны протяженные и сложные дистанции с рельефом, необходимы такие физические качества, как скорость и сила, а также выносливость, которая является определяющим качеством физической подготовки ориентировщиков.

Список литературы

1. Канаш, О. Н. Подготовка спортсменов-ориентировщиков на спринтерские дистанции в годичном цикле / О. Н. Канаш, И. И. Трофимович // Ориентирование в Беларуси: новые подходы в ориентировании и активном туризме: сб. науч. статей / М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Гродненская областная федерация спортивного ориентирования; редкол. : Э. С. Ародь [и др.]. – Гродно : ЮрСаПринт, 2017. – С. 67-74.

2. Фаина, О. О. Спортивное ориентирование в воспитании студентов: учеб. пособие / О. О. Фаина, О. В. Мараховская. – Москва : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 72 с.: ил.

3. Ширинян, А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – Москва : Академпринт, 2012. – 112 с., ил.

УДК 796.06

ИСТОРИЯ ПЛАВАНИЯ В ЕЛЬЦЕ: ТРАДИЦИИ И НОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ

Зайцев Е.В., студент, Австриевских Н.В., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет
имени И.А. Бунина», г. Елец, Россия*

HISTORY OF SWIMMING IN YELETS: TRADITIONS AND NEW TRENDS IN DEVELOPMENT

Zaitsev E.V., student, Avstrieviskyh N.V., senior lecturer
Bunin Yelets State University, Yelets, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются актуализированные проблемы истории развития плавания в г. Ельце Липецкой области. Предлагается анализ эволюции технического обеспечения, тренерского состава данного вида спорта в провинциальном городе с учетом ориентации на востребованность его достижений и дальнейших перспектив развития.

Ключевые слова: история плавания, город Елец Липецкой области.

Abstract. The article deals with the actualized problems of the history of the development of swimming in the city of Yelets, Lipetsk region. An analysis of the evolution of technical support, the coaching staff of this sport in a provincial city is proposed, taking into account the orientation towards the demand for its achievements and further development prospects.

Key words: swimming history, the city of Yelets, Lipetsk region.

Актуальность. Плавание является одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире. Его мировая история как спортивной дисциплины началась со второй половины XIX века. История физической культуры и спорта г. Ельца имеет богатые традиции, этому вопросу большое внимание в своих работах уделяет Шахов А.А. [2] Но исследований, посвященных изучению истории плавания в г. Елец, не было. Представляется интересным проследить динамику развития плавания в маленьком провинциальном городе от робких попыток в рамках занятий оздоровительным плаванием до спорта достижений (воспитание пловцов разрядников). Изучение истории плавания актуально,