

Улучшилось и функциональное состояние футболисток. Достоверные изменения обнаружены в МПК и ЧСС покоя. Темпы прироста составили 5,6 и 2,7% соответственно.

ВЫВОДЫ

Поскольку специальная физическая подготовка в виде стартов с места, прыжков, силовой борьбы с соперниками во время игры в футбол связана с максимальной активностью мышц ног, частности разгибателей тазобедренных и коленных суставов, то в подготовительном периоде кроме специальных тренировок необходимо включать дополнительные силовые упражнения в стиле памп-тренинга с мини штангой выполняемых в динамическом и статодинамическом режимах мышечного сокращения, а также скоростно-силовых, способствующих росту локальной силы и мышечной выносливости. Результаты педагогического эксперимента наглядно продемонстрировали эффективность предложенной методики, что выразилось в достоверном улучшении уровня физической подготовленности футболисток 15-16 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лю Ци. Особенности соревновательной деятельности футболисток высшей квалификации / Лю Ци, В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 8. – С. 77-78.
2. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М. : ТВТ Дивизион, 2011. – 180 с.
3. Селуянов, В.Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.А. Заборова. – Долгопрудный : Интеллект, 2012. – 160 с.

REFERENCES

1. Liu Qi and Seluyanov, V.N. (2014), "Features of competitive activity of football players of the top skills", *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 77-78.
2. Seluyanov, V.N., Sarsania, S.K. and Sarsania, K.S. (2011), *Physical training of football players*, TVT Division, Moscow.
3. Seluyanov, V.N., Sarsania, S.K. and Zaborova, V.A. (2012), *Football: problems of physical and technical training*, Intellektik, Dolgoprudny.

Контактная информация: romanenko_ni@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.10.2018

УДК 796.015.52

ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЮНИОРОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ

Василий Дмитриевич Шалагинов, капитан внутренней службы, мастер спорта, Академия ГПС МЧС России, Московский городской педагогический университет, Москва;
Геннадий Николаевич Германов, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры, Российской государственной физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Российский государственный социальный университет, г. Москва; **Алексей Николаевич Корольков**, кандидат технических наук, доцент, Институт естествознания и спортивных технологий Московского городского педагогического университета, г. Москва

Аннотация

Для разработки эффективных тренировочных программ подготовки юниорок спортсменок по пожарно-спасательному спорту, начинающих свою спортивную специализацию в вузовских группах обучения, очень важно знание исходных характеристик скоростно-силовой подготовленности обучающихся, которые в нашем исследовании анализируются по результатам

инструментального тестирования на тензоплатформе KISTLERQJ, и дополняются показателями силы мышц нижних конечностей, в частности мышц сгибателей бедра, полученными по результатам педагогического тестирования на тренажере Biodex.

Ключевые слова: пожарно-спасательный спорт, юниоры, скоростно-силовая подготовка, скоростно-силовые способности, сила мышц, сгибатели бедра.

TOOL CONTROL OF HIGH-SPEED AND POWER READINESS OF SPORTSWOMEN JUNIORS SPECIALIZING IN RESCUE AND FIREFIGHTING SPORT

Vasily Dmitrievich Shalaginov, the captain of internal service, Master of Sports, GPS Emercom of Russia Academy, Moscow City University, Moscow; Gennady Nikolaevich Germanov, the doctor of pedagogical sciences, professor, honored worker of physical culture, Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism (SCOLYPE), Russian State Social University, Moscow; Alexey Nikolaevich Korolkov, the candidate of technical sciences, senior lecturer, Institute of Natural Sciences and Sports Technologies of the Moscow City Pedagogical University, Moscow

Annotation

Knowledge of initial characteristics of high-speed and power readiness of the students, which in our research have been received by results of tool testing on KISTLERQJ tenzoplatform is very important for development of the effective training programs of training of the juniors sportswomen for rescue and firefighting sport, beginning the sports specialization in higher school groups of training, and are complemented with the indicators of force of muscles of the lower extremities, in particular, the muscles of flexor of hip, received by results of pedagogical testing on the Biodex exercise machine.

Keywords: rescue and firefighting sport, juniors, high-speed and power preparation, high-speed and power abilities, force of muscles.

ВВЕДЕНИЕ

Пожарно-спасательный спорт (далее ПСС) распространен в 30 странах мира. С 2014 г. девушки стали принимать участие в соревнованиях по пожарно-спасательному порту [4, 5, 6, 13]. В высших профессиональных учебных заведениях МЧС России осуществляется подготовка юниорок спортсменов пожарно-спасательного спорта, которые являются ближайшим резервом сборной России по пожарно-спасательному спорту.

На сегодняшний момент ни одной из научно-обоснованных программ спортивной подготовки юниорок в пожарно-спасательном спорте в высших учебных заведениях МЧС не разработано, педагоги и тренеры осуществляют прикладную спортивную подготовку по пожарно-спасательному спорту на основе своих внутренних учебных программ, личных субъективных представлений о содержании спортивной подготовки [1, 2, 3, 12]. При этом не существует никаких рекомендаций к прикладной физической подготовке новой смены профессиональных работников сферы государственной противопожарной службы – девушек спасателей. Организация двигательной деятельности девушек курсантов-спасателей 1-2 курса в ВУЗах ГПС МЧС России на занятиях физической культурой с преимущественным использованием специализированных видов спорта – пожарно-спасательного, будет эффективной и продуктивной, если будет установлена и выдержана технология развития ведущих физических качеств пожарных-спасателей – скоростно-силовых способностей, в частности взрывной силы, силовой выносливости, а вместе с тем специфических координаций и пространственных ориентаций [2, 8, 9, 10, 11].

Цель исследования – определить направления скоростно-силовой подготовки у девушек юниорок в пожарно-спасательном спорте в условиях вузовского обучения.

Задачи исследования – изучить показатели скоростно-силовых способностей спортсменок юниорок ПСС по данным исходного педагогического и инструментального тестирования. В исследовании представлены данные на начало спортивного сезона спортсменок юниорок сборной учебного заведения по пожарно-спасательному спорту.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Влияние физических качеств и телосложения на успешность в пожарно-спасательном спорте показано в ряде работ [8, 9, 10]. Данные получены на основании экспертных оценок специалистов в области пожарно-спасательного спорта. Результаты включены в разработанный нами отраслевой стандарт спортивной подготовки по пожарно-спасательному спорту [6, 7]. Скоростно-силовая подготовка является приоритетной в спортивной подготовке в пожарно-спасательном спорте [2, 8, 9, 11]. Возраст для исследования юниорок 18-22 года выбран в связи с тем, что является переходным из юношеского во взрослый пожарно-спасательный спорт, связан с обучением в высших профессиональных организациях МЧС России, где учебно-тренировочный процесс начинается «сначала», без предварительной специализированной профессиональной подготовки [1, 2, 11].

Для оценки скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей выполнялся «Прыжок на месте» из исходного положения: прыжок из полуприседа без подседания. По итогам тестирования определялась сила отталкивания, высота и мощность прыжка. Спортсменки выполняли по две попытки, для анализа результатов бралась лучшая попытка (по высоте прыжка). Данные исследования представлены в таблице 1.

Полученные данные высоты прыжка и мощности опорного усилия при отталкивании в тесте «Прыжок на месте» у спортсменок юниорок ПСС по результатам тестирования на тензоплатформе «KISTLERQJ» позволили установить исходный уровень скоростно-силовых способностей у спортсменок-юниорок, имевших предварительный опыт специализированной подготовки, и спортсменок, приступающих к такой подготовке, что может быть использовано при контроле исходного уровня тренированности на начало спортивного сезона, и разработки эффективных программ совершенствования скоростно-силовых способностей.

Таблица 1. – Показатели высоты прыжка и мощности опорного усилия при отталкивании в тесте «Прыжок на месте» у спортсменок юниорок ПСС по результатам тестирования на тензоплатформе «KISTLERQJ»

Спортивный разряд	Высота прыжка (м)	Максимальная мощность (Вт)	Максимальная относительная мощность (Вт/кг)	Максимальная сила отталкивания (Н)	Максимальный градиент силы (Н/с)	Максимальный относительный градиент силы (Н/с/кг)
КМС	0,318	1591,3	26,3	1354,2	28749,9	474,4
МС	0,396	1586,1	32,0	1137,5	14709,1	297,0
II	0,298	1480,3	26,5	1229,6	19212,1	343,3
II	0,277	1369,8	22,1	1265,7	18663,1	300,5
II	0,236	992,9	19,3	1015,6	6303,0	122,6
II	0,269	1236,1	21,4	1159,7	18765,1	325,3
II	0,266	1270,2	20,4	1249,6	17958,2	288,1
III	0,237	1066,6	17,5	1133,1	14877,4	244,0
III	0,244	1218,0	22,1	1184,2	6981,0	127,0
III	0,244	1329,0	23,1	1242,2	17962,2	312,2
X $\pm\sigma$, МС-КМС	0,357 $\pm$ 0,05	1588,7 $\pm$ 113,7	29,2 $\pm$ 4,0	1245,9 $\pm$ 153,2	21729,5 $\pm$ 9928,3	385,7 $\pm$ 125,4
X $\pm\sigma$, II-III	0,259 $\pm$ 0,02	1245,4 $\pm$ 158,0	21,6 $\pm$ 2,7	1185,0 $\pm$ 82,8	15090,3 $\pm$ 5381,9	257,9 $\pm$ 87,1
P	<0,01	<0,001	<0,01	<0,05	<0,001	<0,01

Следует заметить, что скоростно-силовые способности зависимы от показателей силы. В таблицах 2, 3 приведены сопряженные со скоростно-силовыми способностями показатели силы мышц сгибателей и разгибателей бедра при разных стандартных нагрузках.

Результаты исследования показывают, что у группы высококвалифицированных спортсменок-курсантов абсолютные показатели силы достоверно не отличаются от группы начинающих, что свидетельствует о хорошей предварительной физической подготовленности зачисленных на обучение девушек-курсантов.

Таблица 2. – Силовые характеристики двигательных способностей юниорок спортсменок ПСС, зафиксированные на тренажере Biodex

Спортивный разряд	Момент разгибание: 300 гр/с	Момент сгибание: 300 гр/с	Момент разгибание: 180 гр/с	Момент сгибание: 180 гр/с	Момент разгибание: 60 гр/с	Момент сгибание: 60 гр/с	Отн момент Разгибание: 300 гр/с	Отн момент сгибание: 300 гр/с	Отн момент разгибание: 180 гр/с	Отн момент сгибание: 180 гр/с	Отн момент разгибание: 60 гр/с	Отн момент сгибание: 60 гр/с
КМС	86,6	62,2	107,3	79,3	139,8	105,5	1,45	1,04	1,79	1,32	2,33	1,76
МС	75,4	61,3	92,1	80,3	151,6	103,2	1,54	1,25	1,88	1,64	3,09	2,11
II	73,9	60,2	96,3	69,4	150,0	97,4	1,34	1,09	1,74	1,25	2,71	1,76
II	87,5	65,2	122,2	77,7	175,9	99,1	1,43	1,06	1,99	1,27	2,86	1,61
II	57,8	31,9	83,9	72,5	130,3	94,4	1,14	0,63	1,66	1,43	2,58	1,87
II	82,3	54,9	102,9	66,0	145,4	86,0	1,45	0,96	1,81	1,16	2,56	1,51
II	80,1	66,0	110,9	81,8	167,1	113,6	1,30	1,07	1,80	1,33	2,71	1,84
III	76,7	60,2	101,7	70,2	156,5	100,1	1,27	1,00	1,68	1,16	2,59	1,66
III	73,0	58,9	95,2	72,7	150,5	96,3	1,34	1,08	1,75	1,34	2,77	1,77
III	75,5	57,2	99,2	73,6	150,5	98,5	1,35	1,02	1,79	1,32	2,70	1,77
X±σ	81±	61,8±	99,7±	79,8±	145,7	104,4	1,50±	1,15±	1,84±	1,48±	2,71±	1,94±
МС-КМС	7,9	6,6	10,7	3,7	±8,3	±4,6	0,06	0,15	0,06	0,22	0,54	0,25
X±σ	76,9±	57,8±	101,1	74,4±	151,8	99,4±	1,36±	1,02±	1,79±	1,32±	2,69±	1,77±
II-III	8,4	9,7	±10,7	5,2	±12,9	7,2	0,11	0,16	0,09	0,14	0,20	0,16
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,01	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05

Вместе с тем по ряду относительных показателей силы различия достоверны, они более высокие у квалифицированных спортсменок, и это связывается с морфоструктурой девушек, поскольку наблюдается зависимость исследуемых характеристик. Следует отметить, что достоверных различий по абсолютной величине силы мышц сгибателей бедра при различных нагрузках не наблюдается, тогда как показатели мышц разгибателей бедра у квалифицированных спортсменок достоверно и явно выше. Полученные данные позволяют заключить, что у начинающих спортсменок слабо развита морфология мышц задней поверхности бедра. В этой связи необходима работа по соразмерному их развитию, требуется установить меру соотносительности с величиной силы передней поверхности бедра; диспропорция является одной из причин травматизма мышц бедра. Одной из важнейших задач скоростно-силовой подготовки девушек-курсантов должно быть нивелирование несоответствия между силовыми характеристиками мышц антагонистов [10].

Таблица 3. – Скоростно-силовые характеристики двигательных способностей юниорок спортсменок ПСС, зафиксированные на тренажере Biodex

Спортивный разряд	Время до пика Разгибание: 300 гр/с	Время до пика Сгибание: 300 гр/с	Время до пика Разгибание: 180 гр/с	Время до пика Сгибание: 180 гр/с	Время до пика Разгибание: 60 гр/с	Время до пика Сгибание: 60 гр/с	Градиент разгибание: 300 гр/с	Градиент сгибание: 300 гр/с	Градиент разгибание: 180 гр/с	Градиент сгибание: 180 гр/с	Градиент разгибание: 60 гр/с	Градиент сгибание: 60 гр/с
КМС	0,13	0,19	0,10	0,16	0,39	0,41	666,2	327,4	1073,0	495,6	358,5	257,3
МС	0,22	0,22	0,26	0,35	0,35	0,44	342,7	278,6	963,0	433,8	433,1	234,6
II	0,10	0,17	0,10	0,16	0,30	0,44	739,0	354,1	354,2	229,4	500,0	221,4
II	0,12	0,19	0,11	0,21	0,28	0,33	729,2	343,2	710,9	370,0	628,2	300,3
II	0,30	0,19	0,18	0,27	0,23	0,47	192,7	167,9	466,1	268,5	566,5	200,9
II	0,22	0,31	0,18	0,36	0,37	0,46	374,1	177,1	571,7	183,3	393,0	187,0
II	0,10	0,17	0,12	0,12	0,29	0,34	801,0	388,2	924,2	681,7	576,2	334,1
III	0,13	0,21	0,11	0,25	0,28	0,54	590,0	286,7	924,6	280,8	558,9	185,4
III	0,23	0,18	0,22	0,16	0,38	0,29	317,4	327,2	432,7	454,4	396,1	332,1
III	0,17	0,20	0,14	0,22	0,30	0,41	534,7	292,1	570,1	380,4	515,5	251,5
X±σ	0,18±	0,21±	0,18±	0,26±	0,37±	0,43±	504,5	303±	1018,0±	464,7	395,8±	246±
МС-КМС	0,06	0,02	0,06	0,13	0,03	0,02	±50,2	34,5	77,8	±43,7	52,7	16,1
X±σ	0,17±	0,20±	0,14±	0,22±	0,30±	0,41±	534,7±	292±	619±	356,1±	516,8±	251,6±
II-III	0,07	0,04	0,04	0,08	0,05	0,08	54,4	80,7	76,4	58,4	84,8	62,9
P	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,01	<0,01	<0,01	>0,05

Для снижения асимметрии силовых показателей мышц антагонистов бедра необходима корректировка программы спортивной подготовки у спортсменов юниорок ПСС. Технология физической подготовки в «группе роста» должна быть ориентирована на использование легкоатлетических упражнений спринтерской подготовки, прыжковых и беговых упражнений по песку, в гору, с преодолением препятствий в естественных условиях природной среды, упражнений на тренажерах, позволяющих повысить силовой и скоростно-силовой потенциал мышечных групп, задействованных в пожарно-спасательной деятельности [2, 11, 12]. Мы предприняли попытку заменить рекомендованные «Наставлением по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы МЧС России (2011, доп. 2016)» упражнения прикладной гимнастики, плавания, лыжной подготовки, которые рекомендованы как приоритетные при совершенствовании психофизиологических основ подготовленности пожарных, расширенным составом упражнений скоростно-силовой и специализированной соревновательной подготовки. Предусматривается до 30% учебного времени посвятить повышению мастерства в служебно-прикладных видах спорта, использованию на учебных и спортивных занятиях соревновательных действий в преодолении стометровой полосы препятствий и подъему по штурмовой лестнице. Таким образом, приведенные выше скоростно-силовые и силовые показатели двигательных способностей спортсменов юниорок ПСС позволяют оценить исходный уровень подготовки на начало спортивного сезона и в дальнейшем при контроле двигательной сферы использовать их как оценочные показатели экспериментального применения программ спортивной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адекватность средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки курсантов институтов государственной противопожарной службы МЧС России требованиям служебной деятельности / Г.Н. Германов, В.А. Сморгков, И.В. Машошина [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2 (108). – С. 57-60.
2. Германов, Г.Н. Планирование тренировочных заданий скоростно-силовой направленности в занятиях спасательным спортом курсантов институтов ГПС МЧС России / Г.Н. Германов, В.А. Сморгков, И.В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 2 (53). – С. 37-39.
3. Германов, Г.Н. Программа профессиональной адаптации курсантов образовательных организаций МВД России / Г.Н. Германов, А.В. Апальков, А.А. Коник // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2016. – № 4. – С. 67-71.
4. Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов различных возрастно-половых групп в пожарно-спасательном спорте / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, В.Д. Шалагинов, В.А. Сморгков, И.В. Машошина, М.П. Георгиева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 60-69.
5. Германов, Г.Н. Рекомендации к установлению разрядных норм в пожарно-прикладном спорте при формировании Единой Всероссийской спортивной классификации на 2018-2020 гг. / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, В.Д. Шалагинов // Современные наукоемкие технологии. – 2017. – № 3. – С. 81-87.
6. Нормативы и требования отраслевого стандарта спортивной подготовки в пожарно-спасательном спорте / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, В.Д. Шалагинов [и др.] // Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 90-95.
7. Экспертные основания для разработки отраслевого стандарта спортивной подготовки в пожарно-прикладном спорте / А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, В.Д. Шалагинов, В.А. Сморгков, И.В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2 (57). – С. 78-81.
8. Корольков, А.Н. Анализ влияния физических качеств и телосложения на успешность выступлений в пожарно-прикладном спорте на основании экспертных оценок / А.Н. Корольков, В.Д. Шалагинов, П.П. Серов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М., 2016. – С. 454-456.
9. Сморгков, В.А. Структура физической подготовленности спортсменов пожарных-спасателей МЧС России / В. А. Сморгков // Инновационные технологии в спорте и физическом

воспитании подрастающего поколения : материалы IV науч.-практ. конф. с междунар. участием (15-16 мая 2014 г.). – М., 2014. – С. 170-174.

10. Машошина, И. В. Спортивные способности в системе профессиональных способностей пожарных и спасателей – курсантов института ГПС МЧС России / В. А. Сморчков, И. В. Машошина, М. П. Георгиева // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII междунаро. науч.-практ. конф. (16-17 июня 2016 г., Иркутск). – Иркутск, 2016. – Т. 1. – С. 184-187.

11. Сморчков, В.А. Построение нагрузок скоростно-силовой направленности в структуре годичной спортивной подготовки пожарных и спасателей – курсантов института ГПС МЧС России / В.А. Сморчков, И. В. Машошина // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII междунаро. науч.-практ. конф. (16-17 июня 2016 г., Иркутск). – Иркутск, 2016. – Т. 1. – С. 266-270.

12. Шалагинов, В.Д. Проблемы методического сопровождения спортивной подготовки в пожарно-спасательном спорте / В.Д. Шалагинов, Г.Н. Германов // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования : материалы межведомственного круглого стола (25 ноября 2016 г.). – Иркутск, 2016. – С. 173-176.

13. Шалагинов, В.Д. Сравнительный анализ преодоления стометровой полосы с препятствиями пожарно-спасательного спорта у мужчин и женщин на чемпионатах мира 2015-2016 гг. / В.Д. Шалагинов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в детско-юношеском спорте и спорте высших достижений – М., 2016. – С. 394-398.

14. Шалагинов, В. Д. Методика повышения эффективности стыковки пожарной рукавной линии с пожарным разветвлением в преодолении стометровой полосы препятствий / В.Д. Шалагинов // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании : материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. – М. : ООО «Центр социального прогнозирования и маркетинга», 2016. – С. 377-379.

REFERENCES

1. Germanov, G.N., Smorchkov, V.A., Mashoshina, I.V. and et al (2014), "Adequacy of means and methods of professional and applied physical training of cadets of institutes of the public fire service of Emercom of Russia to requirements of office activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 108, No. 2, pp. 57-60.
2. Germanov, G.N., Smorchkov, V.A. and Mashoshina I.V. (2015), "Planning of training tasks of high-speed and power orientation in occupations saving sport of cadets of institutes of GPS Emercom of Russia", *Kultura fizicheskaya i zdorovie*, Vol. 53, No. 2, pp. 37-39.
3. Germanov, G.N., Apalkov, A.V., and Connick, A.A. (2016), "Program of professional adaptation of cadets of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation", *Problemy pravoohranitel'noj deyatel'nosti*, No. 4, pp. 67-71.
4. Germanov, G.N., Korolkov, A.N., Shalaginov, V.D., Smorchkov, V.A., Mashoshina, I.V. and Georgieva, M.P. (2016), "Model characteristics of competitive activity of athletes of various age and sex groups in rescue and firefighting sport", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 131, No. 1, pp. 60-69.
5. Germanov, G.N., Korolkov, A.N. and Shalaginov V.D. (2017). "Recommendations to establishment of digit norms in fire and applied sport when forming Uniform All-Russian sports classification for 2018-2020", *Sovremennye naukoemkie tekhnologii*, No.3, pp. 81-87.
6. Germanov, G.N., Korolkov, A.N. and Shalaginov, V.D. (2018), "Standards and requirements of an industry standard of sports preparation in rescue and firefighting sport", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 157, No. 3, pp. 90-95.
7. Korolkov, A.N., Germanov G.N., Shalaginov, V.D., Smorchkov, V.A. and Mashoshina, I.V. (2016), "The expert bases for development of an industry standard of sports preparation in fire and applied sport", *Kultura fizicheskaya i zdorovie*, Vol. 57, No. 2, pp. 78-81.
8. Korolkov, A.N., Shalaginov, V.D. and Serov, P.P. (2016), "The analysis of influence of physical qualities and constitution on success of performances in fire and applied sport on the basis of expert estimates", *The perspective directions in the field of physical culture, sport and tourism: materials VI of the All-Russian scientific and practical conference with the international participation, GPS Emercom of Russia academy*, Moscow, pp. 454-456.
9. Smorchkov, V.A. (2014), "Structure of physical fitness of athletes of Emercom of Russia", *Innovative technologies in sport and physical training of younger generation: materials IV scientifically-*

practical conference with междунар. participation (on May 15-16, 2014), Moscow, pp. 170-174.

10. Mashoshina I. V., Smorchkov V. A., Georgieva M.P. (2016), "Sports abilities in the system of professional abilities of firefighters and rescuers – cadets of institute of GPS Emercom of Russia", *Improvement of vocational and physical training of cadets, students of the educational organizations and staff of security agencies: materials XVIII of the international scientific and practical conference (on June 16-17, 2016, Irkutsk)*, Irkutsk, Vol. 1, pp. 184-187.

11. Smorchkov V. A., Mashoshina I. V. (2016), "Creation of loadings of high-speed and power orientation in structure of year sports training of firefighters and rescuers – cadets of institute of GPS Emercom of Russia", *Improvement of vocational and physical training of cadets, students of the educational organizations and staff of security agencies: materials XVIII of the international scientific and practical conference (on June 16-17, 2016, Irkutsk)*, Irkutsk, Vol. 1, pp. 266-270.

12. Shalaginov, V.D. and Germanov, G.N. (2016), "Problems of methodical maintenance of sports preparation in rescue and firefighting sport", *Physical culture and sport in structure of professional education: materials of an interdepartmental round table (on November 25, 2016)*, East-Siberian institute Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Irkutsk, pp. 173-176.

13. Shalaginov V.D. (2016). "The comparative analysis of overcoming a hundred-meter strip with obstacles of rescue and firefighting sport at men and women in the World Cups of 2015-2016", *Materials of the All-Russian scientific and practical conference on questions of sports science in sport for children and young people and elite sport*, "Center of sports innovative technologies and national teams" of Moscow Department of Physical Culture and Sport, Moscow, pp. 394-398.

14. Shalaginov V. D. (2016). "Technique of increase in efficiency of joining of the fire hose line with a fire branching in overcoming a hundred-meter obstacle course", *Innovative technologies in sport and physical training: materials V of an interregional scientific and practical conference with the international participation*, LLC Center of Social Forecasting and Marketing, Moscow, pp. 377-379.

Контактная информация: vasilus777@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.10.2018

УДК 378

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN LEARNING ENGLISH LANGUAGE FOR IMPROVEMENT OF STUDENTS' ACTIVITY

*Feruza Ibragimovna Sharipova, the candidate of pedagogical sciences, English language
teacher, Tashkent Pediatric Medical Institute, Tashkent city*

Annotation

To teach foreign language with innovative technologies, teachers must select the relevant information, organize the learning process with interesting and motivating methods, and integrate it with students by control tests and tasks. One way of facilitating these teaching processes is to display computer-related technologies alongside the study of foreign languages, showing the main items of study information and controlling the study material. As predicted, providing a computer programs on English language learning improved students' motivation compared with that of the control group.

Keywords: teaching strategy, pedagogical methods, computer applications, English language, motivation to study processes, multimedia lesson.

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УЧЕБНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Феруза Ибрагимовна Шарипова, кандидат педагогических наук, учитель английского
языка, Ташкентский педиатрический медицинский институт, Ташкент*

Аннотация

Преподавание иностранным языкам с применением инновационных технологий требует от учителя тщательного отбора соответствующей информации, организации учебного процесса с учетом повышения мотивации студентов, а также интеграции мониторинга и контроля. Одним из