

Для развития специальных координационных качеств на льду юные хоккеисты использовали старты из различных положений (стоя, сидя, лежа и т.д.), различные эстафеты с преодолением препятствий, хоккей с 2-мя и более шайбами, воротами (на различных участках поля), всевозможные игры и упражнения с быстро меняющимися своими действиями из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

В результате проделанной работы, была разработана методика развития физических качеств юных хоккеистов в годичном цикле подготовки.

В заключении следует отметить, что при построении годичного цикла подготовки юных хоккеистов, очень важно учитывать организационные формы, игровые средства и методы тренировки, а также оптимальные объемы тренировочных воздействий на спортсменов. В противном случае занятие хоккеем с шайбой приведет к отрицательным результатам в итоговых тестах, потери интереса ребенка к занятиям спортом, к различным видам травм, в связи с большим объемом тренировочных нагрузок, не соответствующим уровню подготовленности организма ребенка. Все эти отрицательные нюансы, из-за неправильно разработанной методики, могут сказаться на последующих этапах подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей» // URL : <https://base.garant.ru/70394528/> (дата обращения: 01.01.2019).
2. Михно, Л.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов : учебное пособие / Л.В. Михно. – СПб. : Питер, 2011. – 223 с.
3. Хоккей : программа спортивной подготовки для детско- юношеских школ олимпийского резерва / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков. – М. : Советский спорт, 2012. – 101 с.
4. Филатов, В.В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки / В.В. Филатов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. – СПб. : [б. и.], 2013. – 145 с.

REFERENCES

1. *Order of the Ministry of Sports of Russia dated 03/27/2013 No. 149 "On approval of the Federal Standard of sports training in the field of sports hockey"*, available at: <https://base.garant.ru/70394528/>.
2. Mikhno, L.V. (2011), *Content and structure of sports training of hockey players: tutorial*, Peter, St. Petersburg.
3. Savin, V.P. and other (2012), *Hockey: sports training program for children and youth schools of the Olympic reserve*, Soviet Sport, Moscow.
4. Filatov, V.V. (2013), *The content and organization of the training process of young hockey players 7-10 years old in groups of initial training*, studies manual, St. Petersburg.

Контактная информация: odrovitali07@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 31.01.2019

УДК 796.011.3

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕСА В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Анатолий Викторович Омельченко, соискатель,

Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлены результаты исследований автора по выявлению факторов, определяющих необходимость использования фитнеса в процессе развития физических качеств у

курсантов женского пола медицинских вузов. В качестве главных факторов, определяющих необходимость использования фитнеса в процессе развития физических качеств у курсантов женского пола медицинских вузов, респонденты отметили особую привлекательность занятий фитнесом для развития физических качеств у курсантов женского пола, а также наличие недостаточного уровня их физической готовности для сдачи нормативов по физической подготовке. Основными факторами являются: высокая мотивация у курсантов женского пола во время занятий фитнесом, а также возможность индивидуальным варьированием величиной физической нагрузки. Важно учитывать и такие факторы как необходимость обеспечения высокого уровня физической подготовленности у курсантов женского пола, а также комплексное воздействие занятий фитнесом на все группы мышц.

Ключевые слова: факторы; курсанты женского пола медицинских вузов; физическая готовность; фитнес; средства развития физических качеств.

FACTORS DEFINING NEED OF USE OF FITNESS FOR DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AT FEMALE CADETS OF MEDICAL SCHOOLS

*Anatoly Viktorovich Omelchenko, the competitor,
Kirov Military Medical Academy, St. Petersburg*

Annotation

In article results of researches of the author on identification of the factors defining need of use of fitness for development of physical qualities at female cadets of medical schools are presented in article. As the main factors defining need of use of fitness for development of physical qualities at female cadets of medical schools, respondents noted special appeal of fitness classes to development of physical qualities in female cadets and also presence of insufficient level of their physical readiness to delivery of standards for physical training. Major factors are: high motivation at female cadets during fitness classes and also an opportunity individual variation by the size of physical activity. It is important to consider also such factors as need of ensuring high level of physical fitness at female cadets and also complex impact of fitness classes on all groups of muscles.

Keywords: factors; female cadets of medical schools; physical readiness; fitness; development tools of physical qualities.

Достижение высокого качества профессиональной деятельности будущих военных врачей невозможно без эффективной физической подготовки курсантов женского пола медицинских вузов. Практика показывает, что эффективность военно-профессиональной деятельности будущих военных врачей во многом определяется их физическим состоянием. Практика показывает, что низкий уровень физической подготовленности выпускниц медицинских вузов негативно сказывается на их военно-профессиональной деятельности. Высокий уровень их физической готовности способствуют полной реализации профессиональных навыков и умений [1-3, 5].

Изучение литературных источников и обобщение опыта, а также практики военно-профессиональной деятельности выпускниц медицинских вузов, свидетельствует о нерешённых вопросах повышения уровня их индивидуальной физической подготовленности. Многие талантливые курсанты женского пола медицинских вузов не могут сдать положенные нормативы по физической подготовке. Это негативно сказывается на их будущей военной карьере. В современной методической и научной литературе недостаточно внимания уделяется обоснованию индивидуальных средств и методов тренировки курсантов женского пола медицинских вузов для поддержания высокого уровня своей физической готовности к учебе и будущей военно-профессиональной деятельности [1, 6]. Имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта индивидуальных особенностей организма курсантов женского пола и переносимости ими физической нагрузки в ходе учебы в вузе. Между тем, курсанты женского пола медицинских вузов имеют различный уровень физической готовности и разные физкультурные предпочтения [6]. Многие курсанты женского пола медицинских вузов неохотно осваивают военно-прикладные виды спорта и упражнения. Поэтому решение задачи по

повышению уровня физической готовности курсантов женского пола, обучающихся в медицинских вузах, приобретает первостепенное значение.

В настоящее время уделяется недостаточное внимание не только повышению уровня физической готовности курсантов женского пола медицинских вузов, но и подбору оптимальных средств и методов тренировки. Практика показывает, что использование фитнеса в процессе физической подготовки курсантов женского пола медицинских вузов играет важную роль в развитии не только физических качеств, но и в повышении их интереса к занятиям [6]. Под влиянием физических нагрузок во время занятий фитнесом происходит расширение резервных возможностей организма курсантов женского пола, снижается количество холестерина в крови. Все это положительно сказывается на эффективности их обучения в вузе. Исследования, проведенные в последние годы передовыми отечественными и зарубежными специалистами, показывают, что использование фитнеса значительно повышает уровень физической готовности женщин. С помощью фитнеса можно учесть особенности переносимости физической нагрузки курсантами женского пола медицинских вузов, а также уровень их физической готовности [4]. Кроме того, использование фитнеса позволяет значительно улучшить эмоциональный фон занятий [1].

Для решения вышеперечисленных задач следует выявить факторы, определяющие необходимость использования фитнеса в процессе развития физических качеств у курсантов женского пола медицинских вузов. Известно, что физическая подготовка курсантов женского пола медицинских вузов предусматривает активное использование разных средств и методов фитнеса. С целью определения этих факторов был проведен опрос 71 специалиста по физической подготовке, тренеров. Результаты этого исследования, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Ранговая структура факторов, определяющих необходимость использования фитнеса в процессе развития физических качеств у курсантов женского пола медицинских вузов (n=71, W>0,7)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Особая привлекательность занятий фитнесом для развития физических качеств у курсантов женского пола	27,1
2	Наличие недостаточного уровня физической готовности у курсантов женского пола для сдачи нормативов по физической подготовке	22,9
3	Высокая мотивация у курсантов женского пола во время занятий фитнесом	16,2
4	Возможность индивидуальным варьированием величиной физической нагрузки во время занятий фитнесом	13,8
5	Необходимость обеспечения высокого уровня физической подготовленности у курсантов женского пола	11,7
6	Комплексное воздействие занятий фитнесом на все группы мышц	8,3

В качестве главных факторов, определяющих необходимость использования фитнеса в процессе развития физических качеств у курсантов женского пола медицинских вузов, респонденты отметили особую привлекательность занятий фитнесом для развития физических качеств у курсантов женского пола, а также наличие недостаточного уровня их физической готовности для сдачи нормативов по физической подготовке. Основными факторами являются: высокая мотивация у курсантов женского пола во время занятий фитнесом, а также возможность индивидуальным варьированием величиной физической нагрузки. Важно учитывать и такие факторы как необходимость обеспечения высокого уровня физической подготовленности у курсантов женского пола, а также комплексное воздействие занятий фитнесом на все группы мышц.

ВЫВОД. Выявленные факторы определяют необходимость использования фитнеса в процессе развития физических качеств у курсантов женского пола медицинских вузов. Учет этих факторов позволит оптимизировать процесс физической подготовки курсантов женского пола во время обучения в медицинских вузах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Формирование навыков организации самостоятельных аэробных тренировок у студентов вузов для успешной сдачи экзаменационной сессии / А.В. Токарева, О.В. Миронова, И.С. Москаленко, А.Э. Болотин, Л.В. Ярчиковская // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9 – С. 12-15.
2. Bakayev, V.V. Plantar fasciitis prevention technique based on data aggregation from computer diagnostics / V.V. Bakayev, A.E. Bolotin // icSPORTS 2018, proceedings of the 6-th International Congress on sport sciences research and technology support (20-21 September, 2018), Seville, Spain, pp. 106-110.
3. Bolotin, A.E. Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev, Chunguang You // Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE). – 2018. – No. 13 (2). – pp. 240-244.
4. Bolotin, A.E. Training process modeling of hammer throwers taking into account peculiarities of stress adaptation / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev // icSPORTS 2018, proceedings of the 6-th International Congress on sport sciences research and technology support (20-21 September, 2018), Seville, Spain, pp. 79-84.
5. Bolotin, A.E. Scientific and theoretical prerequisites for improvement of modern pedagogical technologies / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev // Advanced Learning and Teaching Environments – Innovation, Contents and Methods – London : Publisher IntechOpen, pp. 195-221.
6. Sport Management Technology in Armed Forces Given Military Personnel's Physical Training Interests / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev, A.A. Moha, Chunguang You // The European Proceedings of Social and Behavioral Sciences EpSBS, 18th PCSF 2018 – Professional Culture of the Specialist of the Future (28-30 November, 2018) : collection of scientific works, St. Petersburg, pp. 1183-1190.

REFERENCES

1. Tokareva, A.V., Mironova, O.V., Moskalenko, I.S., Bolotin, A.E. and Yarchikovskaya, L.V. (2016), "Formation of skills of the organization of independent aerobic trainings at students of higher education institutions for successful passing examinations", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 9, pp. 12-15.
2. Bakayev, V.V., and Bolotin, A.E. (2018), "Plantar fasciitis prevention technique based on data aggregation from computer diagnostics", icSPORTS 2018, Proceedings of the 6-th International Congress on sport sciences research and technology support (20-21 September, 2018), Seville, Spain, pp. 106-110.
3. Bolotin, A. E., Bakayev, V. V. and Chunguang, You (2018), "Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels", *Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE)*, 13(2), pp. 240-244.
4. Bolotin, A.E., and Bakayev, V.V. (2018), "Training process modeling of hammer throwers taking into account peculiarities of stress adaptation", *icSPORTS 2018, Proceedings of the 6-th International Congress on sport sciences research and technology support. (20-21 September, 2018)*, Seville, Spain, pp.79-84.
5. Bolotin, A.E., and Bakayev, V.V. (2018), "Scientific and theoretical prerequisites for improvement of modern pedagogical technologies", *In book: Advanced Learning and Teaching Environments – Innovation, Contents and Methods – Publisher: IntechOpen*, pp. 195-221.
6. Bolotin, A. E., Bakayev, V.V., Moha, A.A. and Chunguang, You (2018), "Sport Management Technology in Armed Forces Given Military Personnel's Physical Training Interests", *The European Proceedings of Social and Behavioral Sciences EpSBS, 18th PCSF 2018 – Professional Culture of the Specialist of the Future. (28-30 November, 2018)*, St. Petersburg, pp. 1183-1190.

Контактная информация: v_1@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 27.02.2019

УДК 796.914

**ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КОНЬКОБЕЖЦЕВ В
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА ОСНОВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

*Ирина Николаевна Орешкина, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой,
Ольга Владиславовна Балберова, кандидат биологических наук, доцент, старший
научный сотрудник НИИ олимпийского спорта, Евгений Витальевич Быков, доктор
медицинских наук, профессор, проректор по научно-исследовательской работе, Елена
Геннадьевна Сидоркина, научный сотрудник НИИ олимпийского спорта, Евгений*