

**ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет
имени В.И. Вернадского»
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
СПОРТ: ТЕНДЕНЦИИ, ТРАДИЦИИ, ИННОВАЦИИ – 2022**

**Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions,
innovations – 2022**

Сборник научных трудов
Collection of Scientific Works



Симферополь
ИТ «АРИАЛ»
2022

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

З 46

Рекомендовано к печати Ученым Советом Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», протокол № 9 от 28.09.2022 г.

Коллектив авторов.

З 46 Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: тенденции, традиции, инновации: Сборник научных трудов. – Электрон. дан. – Симферополь : ИТ «АРИАЛ», 2022. – Электрон. версия.

ISBN 978-5-907656-10-9

H 46 Healthy lifestyle, physical culture and sport [Electronic resource]: trends, traditions, innovations: Collection of scientific papers.– Electron. dan. – Simferopol : IT «ARIAL», 2022. – Electron. version.

ISBN 978-5-907656-10-9

В сборнике размещены статьи, обобщающие результаты научных исследований работников высших учебных заведений, школ, сотрудников государственных и региональных организаций и учреждений, занимающихся вопросами формирования здорового образа жизни, физической культурой, спортом. Материалы сборника отпечатаны в редакции авторских оригиналов. Редакционная коллегия не всегда полностью разделяет точки зрения авторов, тем не менее, считает их интересными и поддерживает их начинания. В рукописи сборника сохранена авторская позиция каждого автора, внесенные изменения носят исключительно редакционный характер. Сборник предназначен для учёных, специалистов, изучающих сферу физической культуры и спорта, преподавателей, аспирантов, обучающихся. Техническая редакция: кандидат педагогических наук, доцент Терницкая С.В.

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

© Севастопольский экономико-гуманитарный институт
(филиал)

●
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени
В. И. Вернадского», 2022 ●

© Коллектив авторов, 2022

© ИТ «АРИАЛ», макет, оформление, 2022

ISBN 978-5-907656-10-9

3. Koper, M. Miejsce sportu w procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych fizycznie [Text] / M. Koper, T. Tasiemski // Niepełnosprawność – zagadnienia, problemy, rozwiązania. – 2013. – № 3. – P. 111-113.

4. Kowalik, S. Mechanizmy oddziaływania na osobę niepełnosprawną poprzez dostosowaną aktywność ruchową [Text] / S. Kowalik // Kultura fizyczna dla osób niepełnosprawnych, AWF w Poznaniu. – 2012. – P. 19-42.

5. Nadolska, A. Możliwości kształtowania Ja cielesnego osób niepełnosprawnych poprzez ich uczestnictwo w sporcie dostosowanym [Text] / A. Nadolska, M. Koper // Kultura fizyczna dla osób niepełnosprawnych, AWF w Poznaniu. – 2012. – P. 43-66.

УДК 796/799

Гузаревич Иван Михайлович

магистр педагогических наук,

преподаватель кафедры физической культуры

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,

г. Брест, Республика Беларусь

Сидоревич Павел Фёдорович

преподаватель кафедры физической культуры

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,

г. Брест, Республика Беларусь

ВОЗДЕЙСТВИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ НА РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

Аннотация. Совершенно очевидно, что чем больше величина отягощения, тем интенсивнее упражнение, тем большее его воздействие на организм. Поэтому, вообще говоря, от упражнений с большим отягощением следует ожидать большего эффекта. Было показано, что применение силовых и скоростно-силовых упражнений с большими отягощениями оказывает благотворное влияние на динамические показатели спортсмена. В данной работе представлены результаты экспериментального исследования влияния силовых и прыжковых упражнений с отягощениями большого веса на совершенствование отталкивания ногами.

Ключевые слова: упражнение, отягощение, сила, подготовка, развитие, показатели, дозировка, нагрузка, отталкивание, результат.

Guzarevich I.M. Master of pedagogical sciences teacher of the department of physical culture. Educational institution «Brest State University named after A.S. Pushkin», Brest, Belarus. Sidorevich P.F. The impact of exercises with weights on the development of jumping ability. Teacher of the department of physical culture. Educational institution «Brest State University named after A.S. Pushkin», Brest, Belarus. The impact of exercises with weights on the development of jumping ability.

Annotation. It is quite obvious that the greater the magnitude of the burden, the more intense the exercise, the greater its impact on the body. Therefore, generally speaking, more effect should be expected from exercises with more weights.

It has been shown that the use of strength and speed-strength exercises with large weights has a beneficial effect on the dynamic performance of the athlete. This paper presents the results of an experimental study of the influence of strength and jumping exercises with heavy weights on the improvement of kicking.

Keywords: exercise, weight, strength, preparation, development, indicators, dosage, load, repulsion, result.

Атлетическое телосложение, сила всегда являлись символом гармоничного развития, одной из составляющих идеалов развития личности. Необходимо отметить и значительное оздоровительное воздействие занятий с отягощениями на организм человека. При правильной организации тренировочного процесса занятия с отягощениями способствуют формированию правильной осанки, укреплению здоровья, гармоничному развитию мышц. Силовая подготовка помогает молодым людям приобщаться к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек, дисциплинирует, развивает целеустремленность, волевые качества.

Совершенство внешней формы тела выражает в какой-то степени совершенство функций организма. Высокий уровень развития силовых способностей необходим не только для выполнения рабочих функций во многих профессиях, но и во время жизнедеятельности каждого человека. Занятия с отягощениями очень разнообразны. Каждый, кто захочет заняться развитием силовых способностей может подобрать для себя оптимальный тренировочный режим. Большое многообразие упражнений силовой направленности из различных видов спорта, возможность дозировать нагрузку при помощи объема и интенсивности, а так же на отдельные мышечные группы, простота в освоении техники выполнения большинства упражнений и т.д. делает занятия с отягощениями доступными не только для взрослых, но и для детей школьного возраста [1;2].

Упражнения с отягощениями прочно вошли в арсенал средств для развития динамических качеств мышц нижних конечностей, в особенности такого качества, как прыгучесть.

Совершенно очевидно, что чем больше величина отягощения, тем интенсивнее упражнение, тем большее его воздействие на организм [4]. Поэтому, вообще говоря, от упражнений с большим отягощением следует ожидать большего эффекта. Действительно, учёными (Н.Г. Озолин, 1949; В.П. Филин, 1964; В.Н. Папышева,) было показано, что применение силовых и скоростно-силовых упражнений с большими отягощениями оказывает благотворное влияние на динамические показатели спортсмена.

Исследование проведено на 76 учащихся мужского пола студентов разных курсов Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина (средний возраст от 18 до 21 года), В педагогическом эксперименте продолжительностью 10 недель участвовало четыре учебных группы, в трех из них занимающиеся выполняли силовые упражнения, в четвертой – прыжковые упражнения. Для каждого испытуемого был определен постоянный партнер, равного с ним веса (разница в весе не больше 1,5 кг), который служил отягощением.

В первой группе экспериментально-тренировочным упражнением были повторные приседания на всей стопе (переход на носки не допускался).

Во второй группе занимающиеся выполняли только вставание на носки. В исходном положении они опирались пятками на пол, а носками на возвышение, равное 5 см (край доски перевернутой гимнастической скамейки). Необходимо было в быстром темпе выполнять повторные вставания в стойку на носках.

В третьей группе испытуемые из приседа выполняли выпрямление ног с последующим вставанием на носки.

Испытуемые четвертой группы выполняли прыжки на месте. Ставилась задача прыгать как можно выше.

Описанные упражнения включались в каждое занятие: выполнялись три серии, каждая продолжительностью 25 – 30 секунд.

Исходные результаты в вертикальном прыжке, в силе разгибателей ног и сгибателей стопы не показали достоверного преимущества какой-либо из групп. Поэтому мы рассматривали как выборки из одной совокупности.

Несмотря на то, что все группы в количественном отношении выполняли одинаковую физическую нагрузку, прирост результатов в вертикальном прыжке оказался существенно различным, что видно из таблицы 1.

Таблица 1

Изменение результатов в прыжках во время эксперимента (см.)

Группы	Число испытуемых	Прыжок с махом руками		Прыжок без маха	
		$X \pm Sx$	t	$X \pm Sx$	t
I	22	$1,1 \pm 0,9$	1,2	$0,4 \pm 0,8$	0,5
II	16	$2,7 \pm 0,9$	$3,0^x$	$1,3 \pm 0,6$	$2,2^x$
III	14	$3,4 \pm 1,3$	$2,6^x$	$2,1 \pm 0,9$	$2,3^x$
IV	24	$0,5 \pm 0,7$	0,7	$0,4 \pm 0,7$	0,6

Достоверный прирост результатов имел место только во второй и третьей группах, в первой группе прирост оказался статистически не существенным, а в четвертой результаты совсем не изменились, они остались на том же уровне, на каком они были до эксперимента.

Полученные результаты позволяют сделать некоторые заключения. Прежде всего, следует отметить, что не всегда прыжковые упражнения лучше силовых для совершенствования отталкивания: при больших отягощениях, равных собственному весу занимающегося, прыжковые упражнения оказываются не эффективными. Наблюдения показали, что занимающиеся в этих случаях не проявляют стремления сильно оттолкнуться, их больше заботит приземление. В результате происходит неконтролируемый сдвиг внимания занимающихся в сторону уступающей работы мышц в ущерб работе преодолевающей.

Силовые упражнения с отягощением оказались более эффективными для совершенствования отталкивания, чем прыжки. Но сопоставление результатов первых трех групп показывает, что они изменились не однозначно. Наименьший прирост имел место и в первой группе. Польза от приседаний на всей стопе сомнительна, так как величина прироста в этой группе ниже критической для 5% уровня значимости.

Во второй группе, где тренировочным упражнением было вставание на носки, прирост результатов оказался в 2,5 – 3,0 раза выше, чем в первой группе, и он достоверный. Из сопоставления результатов этих двух групп видно, что упражнения, направленные на развитие силы мышц стопы, являются более действенными, чем упражнения, с помощью которых развивается сила мышц, разгибающих коленные и тазобедренные суставы.

Но наибольший эффект принесло упражнение, направленное на развитие силы всех мышечных групп, выпрямляющих ноги при отталкивании. Таким упражнением было разгибание ног из приседа с последующим вставанием на носки. Испытуемые третьей группы, для которых данное упражнение было тренировочным, достигли роста результатов, в 1,3 – 1,6 раза большего, чем испытуемые из второй экспериментальной группы.

Таким образом, влияние силовых упражнений на результаты в прыжках в значительной мере зависит от того, на какое звено кинематической цепи нижней конечности направлены эти упражнения. Выяснилось также, что большие отягощения, равные

собственному весу занимающегося, полезны только при выполнении силовых упражнений для ног и не эффективны для выполнения прыжков.

В заключение отметим, что полученные данные могут быть использованы в работе только с мужскими группами, укомплектованными студентами, занимающимися в основной медицинской группе и прошедшие медосмотр.

Список использованных источников

1. Андреев, В.Н. Атлетическая гимнастика: [Текст] методическое пособие / В.Н. Андреев, Л.В. Андреева. – М.: ФиС, 2005. – 128 с.
2. Воробьев, А.Н. Анатомия силы [Текст] / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 176 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики физического воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 198 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: [Текст] учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2010. – 480 с.
5. Юшкевич, Т.П. Оздоровление студенческой молодежи через внедрение здорового образа жизни [Текст] / Т.П. Юшкевич, В.А. Толкачев // Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8 – 9 дек. 1999 г. / М-во образования Респ. Беларусь [и др.] ; редкол.: В.А. Соколов [и др.]. – Минск, 2000. – С. 6 – 8.

УДК 349

Жученко Анастасия Алексеевна

студентка 4 курса

ФГАОУ ВО «Сибирский Федеральный Университет»

г.Красноярск, Российская Федерация

ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО СТАТУСА КИБЕРСПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Статья посвящена исследованию актуальных проблем в киберспорте как правовом явлении и его правовом регулировании в Российской Федерации. В исследовании показана специфика киберспорта, которая вытекает из особенностей соревновательной деятельности. Рассмотрены трудности в сфере законодательства, с которыми встречаются киберспортсмены, а именно с оформлением правоотношений между ними и киберспортивной организацией. Представлены способы совершенствования нормативно-правовой базы, регулирующей киберспорт в России и на международном уровне.

Ключевые слова: киберспортсмены, спорт, киберспортивная организация, киберспорт, трудовой договор, трудовые отношения, компьютерный спорт, е-спорт, социальная защита, международные организации.

Annotation. the article is devoted to the study of current problems in esports as a legal phenomenon and its regulation in the Russian Federation. The study shows the specifics of esports, examines the difficulties in the field of legislation that esports players face, namely with the registration of legal relations between them and an esports organization. The ways of improving the legislative framework regulating esports in Russia and internationally are presented.

Keywords: esports athletes, sports, esports organization, esports, employment contract, labor relations, computer sports.