

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»**

**НАУКА И МОЛОДЕЖЬ:
ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ**

ГУМАНИТАРНЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ

ЧАСТЬ III

*Труды Всероссийской научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
16 - 18 мая 2017 г.*

выпуск 21

Под общей редакцией профессора М.В. Темлянцева

**Новокузнецк
2017**

ББК 74.580.268
Н 340

Редакционная коллегия:

д-р техн. наук, профессор М.В. Темлянцев,
доцент Л.П. Авдоница,
д-р пед. наук, профессор Е.Г. Оршанская,
д-р мед. наук, профессор И.Л. Левина,
канд. экон. наук, доцент Ю.П. Прохно

Н 340 Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения : труды
Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и
молодых ученых / Сиб. гос. индустр. ун-т; под общ. ред.
М.В. Темлянцева. – Новокузнецк: Изд. центр СибГИУ, 2017.–
Вып. 21.– Ч. III. Гуманитарные и экономические науки.– 301 с.,
ил.–20, таб.– 14.

Представлены труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых по результатам научно-исследовательских работ. Третий том сборника посвящен актуальным вопросам в области гуманитарных и экономических наук: филологии, иностранного языка, физической культуры и спорта, современным проблемам транзитивной экономики, стандартизации и сертификации, управлению качеством и документоведению.

Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов и студентов вузов.

ISSN 2500-3364

© Сибирский государственный
индустриальный университет, 2017

спорта в формировании здорового образа жизни россиян»// Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта: реализация стратегии реформирования отрасли на рубеже веков / Авт.-сост. П.А. Рыжков. - М.: Советский спорт.-2002. - С. 346-378.

3. Залевский, Г.В. Школа социальной адаптации / Г.В. Залевский, В. И. Ревякина, Б.А. Разумов. - М.: АСОПиР, 1993. - С. 110-124.

4. Алибеков О.А., Магомедов А.М. Воспитание учащейся молодежи в современных социально-экономических условиях // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, 19 ноября 2014 г. / Под ред. Ш.О. Исмаилова, О.М. Омарова и др. - Махачкала: ДГПУ, 2014.-С. 4-5.

5. Андрющенко Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов предмету «Физическая культура»//Теория и практика физической культуры - 2002.-№2. - с.47-54.

6. Федеральный образовательный стандарт 3 поколения (ФГОС 3+) (в соответствии с пунктом 5.2.41 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2013 г. № 466 и пунктом 17 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 661 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 33, ст. 4377).

7. Пономарев Г.Н. Физическая культура в образовательном пространстве России: тенденции развития. Культура физическая и здоровье. 2014. № 2 (49). С. 23-28.

УДК 796.325.011.13

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УТЯЖЕЛЕННОЙ СКАКАЛКИ В ТРЕНИРОВКЕ СПОРТСМЕНОВ - СТУДЕНТОВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Викулов И.И.

Научный руководитель: Григораш Е.Е.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: gorahelena@yandex.ru*

В статье рассматривается методика обучения прыжкам на скакалке, которая при минимуме затрат можно улучшить скоростные качества волейболиста, вертикальный прыжок, выносливость, силу мышц плечевого пояса, взрывную мощь и ловкость спортсмена.

Ключевые слова: волейбол, студент, прыгучесть, скакалка.

Тренировка со скакалкой - отличное средство для развития прыгучести и ловкости спортсмена, синхронных движений рук и ног, легкости и ритмичности движений. Скакалка является нехитрым инструментом развивающим выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, способствует развитию прыгучести, развивает гибкость, координацию, чувство равновесия, делает фигуру стройной и привлекательной, а также избавляет от жировых запасов. Не зря скакалку стали называть самым не дорогим, но очень эффективным инструментом, так как результаты, которые показывали люди, что применяли данный «тренажер» являются феноменальными.

Если подойти к задаче со сжиганием лишних калорий, то скакалка опережает даже, казалось бы, безнадежно оторвавшихся вперед лидеров данного направления – велосипед, плаванье, теннис. При тесте среднего человека весом 70 килограмм, он за один час занятий со скакалкой расходует 720 калорий (при 120 – 140 прыжках в минуту). Если учесть, что скакалка является самым доступным инструментом, то она законно занимает позицию лидера, на ней можно заниматься почти везде (дома, в парке, в зале и много где еще).

Особенно эффективны упражнения со скакалкой для высокорослых игроков, у которых обычно несовершенна координация движений. Тренировка со скакалкой помогает им почувствовать взаимосвязь движений верхней и нижней частей тела, сосредоточиться на работе ног, научиться переходу от расслабления к быстрой мобилизации. В теории и методике физической культуры принято выделять пять физических качеств: сила, ловкость (координация), быстрота, выносливость и гибкость. Как мы видим, среди них нет прыгучести как отдельного качества, это связано с тем, что прыгучесть, или как еще ее называют взрывная сила, есть не что иное, как совокупность силы и быстроты. Отсюда получаем: прыжок = сила + быстрота. Для развития максимального усилия, например при выполнении приседа со штангой, требуется 0,4-0,7с., время же отталкивания при прыжке составляет 0,2-0,25с. Из этого следует, что высота прыжка зависит от силы, которую прыгающий спортсмен развивает за время отталкивания, если смотреть глубже, то зависит от количества мышечных волокон задействованных при отталкивании.

Для развития специальных скоростно-силовых качеств волейболистов очень эффективны упражнения с утяжеленными скакалками, которые были внедрены в учебно-тренировочный процесс в 70-80-е годы прошлого века американскими тренерами [Качанов]. Многочисленные повторения этих упражнений на значительной скорости увеличивают взрывную мощность, проявляемую при вертикальном прыжке и рывке с места.

Использование утяжеленной скакалки дает возможность подбирать необходимую интенсивность упражнений, в зависимости от возраста и

уровня подготовленности отдельных волейболистов. Варьируя вес скакалки, частоту прыжков (скорость вращения), продолжительность и количество серий, продолжительность периодов отдыха, тренер может составить тренировочную программу для занятий в спортзале, на свежем воздухе и для самостоятельных индивидуальных занятий.

Таблица 1 - Программа для занятий в спортзале, на свежем воздухе и для самостоятельных индивидуальных занятий

№	1-2года обучения	3-4 года обучения	5 года обучения
1	время выполнения 1 мин.	время выполнения 1 мин.	время выполнения 1 мин.
2	вес скакалки 1 кг.	вес скакалки 1,5 кг.	вес скакалки 1, 1,5 кг.
3	кол-во прыжков 60-70 раз.	кол-во прыжков 90-100 раз.	кол-во прыжков 80-140 раз.
4	время отдыха 1 мин.	время отдыха 1 мин.	время отдыха 1 мин.
5	кол-во повторений 6-8 серий	кол-во повторений 10-15 серий	кол-во повторений 8-10 серий
6	улучшает развитие силы мышц рук, плеч, груди и ног.	улучшение развития в спринтерском беге, в ускорениях-рывках, вертикальных прыжках.	улучшает развитие силы мышц рук, плеч, груди и ног.

При малой частоте прыжков (60-70 прыжков в минуту) игрок должен совершить 1 прыжок за полный круг вращения скакалки; при большой скорости (90-100 прыжков в минуту) он делает два прыжка за полный круг вращения скакалки. Наилучшей следует считать скорость в 140 прыжков в минуту.

Частота сердечных сокращений в этих упражнениях достигает максимальной уже после 15-20 секунд, и потому спортсмен сначала выдерживает такую нагрузку не более минуты, а между сериями прыжков необходимо делать одноминутные паузы отдыха. Американские специалисты рекомендуют включать упражнения со скакалкой в заключительную часть тренировки.

На занятиях 1-го и 2-го года обучения следует использовать скакалки с весом в 1 кг в 6-8 одноминутных сериях. На занятиях 3-го и 4-го года обучения физически сильные волейболисты могут постепенно увеличивать вес скакалки и общую продолжительность всех серий до 12-15 минут. На занятиях пятого года обучения эффективным оказалось чередование также двух одноминутных серий с 1- или 1,5 килограммовой скакалкой. Такой вид тренировки позволяет варьировать скоростно-силовую нагрузку и делает ее более разнообразной.

Специальное тестирование подготовленности спортсменов – студентов волейболистов показало, что после шестинедельной работы с утяжеленной скакалкой (по 3 дня в неделю, - 6 серий прыжков по 1-2 мин. каждая с одномоментным отдыхом между сериями) было отмечено заметное улучшение результатов в спринтерском беге, в ускорениях-рывках, в вертикальных прыжках [1].

В результате тренировки со скакалкой был зафиксирован значительный прогресс и двух других аспектов физической подготовленности - выносливости и силы мышц плечевого пояса.

Шесть и более одномоментных серий прыжков с кратковременным отдыхом между ними при ЧСС, близкой к максимальной, значительно повышают специальную выносливость спортсмена.

Волейболисты, тренирующиеся с утяжеленной скакалкой, были выносливее и сильнее и сохраняли достаточно сил для успешного завершения игры в пятисетовом матче. Игроки команд-соперниц, не принявших на вооружение упражнения со скакалкой, не выдерживали нагрузки и высокий темп игры, что выражалось в многочисленных заменах и тайм-аутах.

Скакалки в 1,5-2-килограмма стимулирует более активную работу почти всех мышц рук, развивая мышцы верхнего плечевого пояса, что позволяет игрокам постоянно поддерживать уровень своей физической подготовленности.

Волейбол относится к числу видов спорта, где необходим высокий уровень взрывной силы и мощности для быстрой и силовой атаки, быстрое переключение с одной ситуации на другую. Поэтому в процессе тренировки обязательно должен быть отработан быстрый переход от покоя к максимальной активности. Тренировка с утяжеленной скакалкой в этом отношении достаточно эффективна.

Ценным в настоящей методике является то, что при минимуме затрат можно улучшить скоростные качества волейболиста, вертикальный прыжок, выносливость, силу мышц плечевого пояса, взрывную мощность и ловкость спортсмена.

Библиографический список

1. Качановская З.П. Использование утяжеленной скакалки в тренировке [режимдоступа]:http://www.rusnauka.com/8_NMIW_2008/Sport/28314.doc.htm 22.01.2016 г.

УДК 799.3:159.913

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА

Зайцев А.В.

коммуникативный код.....	
Линк А.В.	
Жанровые признаки аннотаций англоязычных научных статей.....	86
Зайнуллин Р.М.	
Жанровые признаки англоязычного образовательного блога.....	89
Плахотник А.В.	
Особенности организации научно-исследовательской деятельности обучающихся	91
Латушкина А.Н.	
Методические приемы преднамеренного создания «Информационного неравновесия» в обучении иностранным языкам.....	94
III. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.....	97
Прошина Н.М., Ким А.Р., Ким Р.И.	
Физическая культура в вузе с позиции ФГОС 3+.....	97
Викулов И.И.	
Использование утяжеленной скакалки в тренировке спортсменов - студентов волейболистов.....	99
Зайцев А.В.	
Психологическая подготовка спортсмена-стрелка.....	102
Арикян С.А., Филинберг И.Н.	
Развитие творческого мышления студентов технического вуза при обучении шахматам.....	106
Гапеева Т.С., Филинберг И.Н.	
Тактическое и стратегическое мышление в шахматах.....	108
Дроздова А.В., Губина А.А.	
Формирование мотивации на здоровый образ жизни средствами ритмической гимнастики.....	110
Панькова А.А., Филинберг И.Н.	
Использование интеллектуального потенциала шахмат в развитии личности студента.....	112
Бутаков А.Ю., Осипова А.О.	
Студенческая хоккейная лига – проблемы и перспективы развития.....	115
Жукова Н.А., Маркалин Ю.Г.	
Роль шахмат в развитии мышления.....	118
Стрела А.С.	
О пользе плавания для организма человека.....	120
Котыло А.А., Филинберг И.Н.	
Психологический портрет шахматистов СибГИУ.....	122

Научное издание

НАУКА И МОЛОДЕЖЬ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

ГУМАНИТАРНЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ

Часть III

*Труды Всероссийской научной конференции студентов,
аспирантов и молодых ученых*

Выпуск 21

Под общей редакцией

М.В. Темлянцева

Технический редактор

Г.А. Морина

Компьютерная верстка

Н.В. Ознобихина

Подписано в печать 19.09.2017 г.

Формат бумаги 60x84 1/16. Бумага писчая. Печать офсетная.
Усл. печ. л.17,4 Уч.-изд. л.19,5. Тираж 300 экз. Заказ № 432

Сибирский государственный индустриальный университет
654007, г. Новокузнецк, ул. Кирова, 42
Издательский центр СибГИУ