

поставленных целей. Студенты со средней мотивацией не так упорно будут стремиться достичь цели, при этом уровень риска у тех и других средний. У тех студентов, чей уровень достижения успеха низкий, был выявлен высокий уровень по тесту «избегание неудач», что и является препятствием их мотиву достижения успеха.

При этом сопоставленные результаты исследования по данным методикам с результатами опроса о регулярных занятиях какими-либо видами спорта показало, что практически все студенты, имеющие уровень достижения успеха средний и высокий регулярно занимаются физической культурой и спортом.

С помощью проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы:

Занятия спортом формируют мотивацию «достижения успеха», развивают личностные качества и умения, необходимые для работы в команде, повышения стрессоустойчивости и заботы о здоровье. И можно предположить, что развитие уровня мотивации достижения успеха у студентов сопровождается снижением уровня мотивации к избеганию неудач.

Спорт является не просто увлечением или хобби для студентов, а важнейшим элементом их подготовки к будущей профессиональной деятельности. В условиях современного общества, требующего от молодежи высокой мобильности и конкурентоспособности, спорт становится неотъемлемой частью успешной карьеры и личной жизни студентов.

Библиографический список:

1. Усольцева, С.Л. Модель формирования системы социокультурного механизма нравственного поведения студентов / С. Л. Усольцева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12(190). С. 282-287. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.12. p282-287.
2. Усольцева, С.Л. Особенности формирования нравственного поведения студентов / С. Л. Усольцева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 12(178). С. 315-319. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2019.12.315-319.
3. Немов, Р. С. Психологический словарь / Р. С. Немов. Москва: ВЛАДОС, 2007. 559 с. ISBN 978-5-691-01515-1. Текст непосредственный.
4. Котик, М. А. Психология и безопасность / М. А. Котик. 3-е изд., испр. и доп. Таллинн: Валгус, 1989. 447 с. ISBN 5-440-00487-X (В пер.). Текст непосредственный.
5. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / редактор-составитель Д. Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2022. 667 с. ISBN 978-5-94648-092-5. Текст непосредственный.

УДК 796.814

Габдрахманов И.Р., Кетриш Е.В.
Gabdrakhmanov I.R., Ketrish E.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г.
Екатеринбург, Россия*

ОСОБЕННОСТИ И РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ В ВОЗРАСТЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИ ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ САМБО

Аннотация. В статье представлена экспериментальная методика по развитию силовых способностей, а также сравнительный анализ эффективности этой методики в двух группах. Составлен тренировочный план спортсменов, выбраны специальные упражнения и последовательность их выполнений и дозировка, а также контрольные нормативы для замера эффективности методики.

Ключевые слова: самбо, силовые способности, методика развития силовых способностей.

FEATURES AND DEVELOPMENT OF POWER ABILITIES IN ADOLESCENTS AT THE AGE OF FOURTEEN, ENGAGED IN SAMBO WRESTLING

Annotation: The article presents an experimental methodology for developing strength abilities, as well as a comparative analysis of the effectiveness of this methodology in two groups. A training plan for athletes has been drawn up, special exercises and the sequence of their performance and dosage have been selected, as well as control standards for measuring the effectiveness of the methodology.

Keywords: sambo, strength abilities, methodology for the development of strength abilities.

Галовский Н.М. в своем учебнике «Спортивная борьба» утверждает, что самбо – не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Построение тренировочного процесса в спортивных единоборствах и его реализация всегда привлекали внимание специалистов, работающих в детско-юношеских спортивных школах и в спорте высших достижений. В настоящее время в спортивных единоборствах накоплен достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обуславливают возможность более основательной и детальной разработки этой проблемы [3].

В то же время вопросы касательные особенностей и развития силовых способностей юных борцов остаются недостаточно раскрыты, либо обладают устаревшей информационной базой.

Цель – предложить комплексы упражнений и методики их выполнения. С помощью исследования обосновать эффективность предложенных средств и методов.

1. Предложить комплексы упражнений для тестирования силовой подготовки подростков, занимающихся борьбой самбо.

2. Экспериментально доказать эффективность предложенной методики.

Материалы и методы.

Выполнив анализ научно-методической литературы, были выбраны определённые средства и методы для применения на экспериментальной группе, которая на протяжении всего тренировочного периода чередовала по понедельно несколько методик.

Педагогическое наблюдение позволяло оценивать настрой занимающихся во время занятия, оценивать внешние признаки утомления, и наблюдать антропометрические изменения атлетов в ходе исследования.

Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность экспериментальной методики в сравнении с методикой контрольной группы.

Необходимо отметить, что обе группы занимались, одинаковое количество времени (90 минут) в течение трех раз в неделю. Для экспериментальной группы был подобран еженедельный сменный комплекс упражнений. При этом экспериментальная группа придерживалась своей методики их выполнения. Тогда, как первая группа выполняла все упражнения, используя средства и методы спортивной школы. Экспериментальная группа занималась, чередуя много повторный тренинг, силовой (с предельными отягощениями) и метод гипертрофии. Чередование обусловлено тем, что для некоторых не крупных, но значимых для борца мышц более эффективен много повторный тренинг, в свою очередь непостоянный силовой тренинг с предельными весами позволяет поднять планку максимальной силы спортсмена. Так же нужно отметить, что данная экспериментальная методика позволит полностью проработать и вовлечь в процесс тренировки и быстрые и медленные мышечные волокна спортсмена. Отличительные черты данной методики заключаются в чередовании разного рода мышечных нагрузок, что позволяет сделать каждую тренировку максимально эффективной и не дает организму возможности адаптироваться к однотипной нагрузке. Так же данная методика позволяет вовлекать с работу как быстрые, так и медленные мышечные волокна, что положительно сказывается на развитии силовых способностей. Так же нужно отметить, что чередующийся характер нагрузок положительно влияет на людей с разным типом строения тела. [1]

Тренировки проходили по следующему графику:

- Вторник (тренировка мышц груди и сгибателей рук)

- Четверг (тренировка мышц ног и разгибателей рук)
- Суббота (тренировка мышц спины и мышц плечевого пояса)

Тренировочный план первой недели (основная часть):

День: вторник

Группа мышц: грудные мышцы

1. Жим штанги лежа
2. Жим штанги под углом 60 градусов вверх
3. Жим штанги под углом 40 градусов вниз

Группа мышц: сгибатели рук

1. Подъем штанги на бицепс стоя
2. Подъем штанги на бицепс обратным хватом
3. «Молотки»

День: четверг

Группа мышц: мышцы ног

1. Приседания со штангой на плечах
2. «Мертвая тяга»
3. Жим ногами

Группа мышц: разгибатели рук

1. Жим штанги узким хватом
2. «Французский жим»
3. Тяга блока с узкой постановкой рук

День: суббота

Группа мышц: мышцы спины

1. Подтягивания широким хватом с отягощением
2. Тяга штанги в наклоне
3. Тяга гантели к поясу
4. Гиперэкстензия

Группа мышц: плечевой пояс

1. Жим штанги стоя
2. Жим штанги, стоя за голову

Тренировочный план второй недели (основная часть):

День: вторник

Группа мышц: грудные мышцы

1. Жим штанги лежа
2. Жим гантелей под углом 60 градусов вверх
3. Жим гантелей под углом 40 градусов вниз

Группа мышц: сгибатели рук

1. Подъем штанги на бицепс, сидя на скамье Скотта
2. Подъем штанги на бицепс обратным хватом

3. Тренировка бицепса в блоке

День: четверг

Группа мышц: мышцы ног

1. Приседания со штангой на груди
2. «Мертвая тяга»
3. Жим ногами при узкой постановке ног

Группа мышц: разгибатели рук

1. Отжимания на брусьях с отягощением
2. «Французский жим»
3. Тяга блока с узкой постановкой рук

День: суббота

Группа мышц: мышцы спины

1. Подтягивания широким хватом с отягощением
2. Тяга блока обратным хватом
3. Тяга двух гантелей к поясу, одновременно
4. Наклоны со штангой

Группа мышц: плечевой пояс

1. Жим штанги стоя
2. Жим штанги, стоя за голову
3. Удары по скату

Две данные вариации упражнений, чередовались в течение всего эксперимента, сменяя друг друга каждую неделю. Это было создано в первую очередь для разнообразия и смены степени включения в работу тех или иных мышц. Конечно, необходимо отметить тот факт, что в программе тренировок присутствуют упражнения направленные на так называемую «изоляцию» или узконаправленную проработку тех или иных мышц, и выполнять их, к примеру, по «силовой» методике не имеет особого смысла [3].

После выбора методик, составив программу тренировок, учитывая мнение авторов [4] были выбраны упражнения для контрольного тестирования:

1. Жим штанги лежа
2. Приседания со штангой на плечах
3. Жим штанги стоя
4. Подтягивания на перекладине
5. Отжимания на параллельных брусьях
6. Подъем штанги на бицепс, стоя

В случае с жимом штанги, лежа, приседаниями со штангой на плечах, жимом штанги, стоя и подъемом штанги на бицепс будет учитываться максимальный взятый спортсменом вес на 1 повторение, без явных отклонений в технике выполнения. А в случае с отжиманиями и подтягиваниями, будет учитываться

максимальное количество повторений, выполненных без отягощения, при соблюдении техники упражнения.

После чего нужно провести ряд математических операций, для установления роста показателей спортсменов и оценки этого роста в процентном соотношении [4].

Ход сравнительного исследования:

В первую тренировочную неделю были проведены контрольные тесты из составленных упражнений, которые позволили выявить начальный уровень, впоследствии они будут сравниваться с результатами, полученными после того, как каждая группа отзанимается в течение всего времени по выбранной для нее методике.

Таблица 1.

1 группа «Контрольная группа»

<i>Контрольное упражнение</i>	<i>Было</i>	<i>Стало</i>	<i>t-критерий Стьюдента</i>	<i>Прирост %</i>
Жим штанги лежа	44,70±6,18	53,50±6,09	p≤3,04	20%
Приседания со штангой на плечах	47,30±7,06	57,10±7,20	p≤2,92	21%
Жим штанги стоя	31,30±5,53	40,10±4,30	p≤2,92	28%
Подъем штанги на бицепс, стоя	24,60±2,11	31,90±3,05	p≤5,90	30%
Подтягивания на высокой перекладине	5,70±1,79	10,01±2,02	p≤5,87	76%
Отжимания на параллельных брусьях	9,50±2,16	14,40±3,77	p≤3,38	52%

Выводы по наблюдению за первой группой:

В целом применение данной методики оказалось эффективно, контрольная группа показала стабильный рост результатов во всех контрольных упражнениях. В связи с анализом результатов контрольной группы, мы можем утверждать о том, что средства и методы, используемые спортивной школой, оказались крайне эффективны для достижения своих целей.

Педагогический вывод:

Установлено, что во всех контрольных упражнения различия между результатами группы до и после занятий являются статистически достоверными (по критерию Стьюдента) т.е. принципиально значимыми. По этим данным мы делаем вывод, что средства и методы, используемые спортивной школой эффективны.

Таблица 2.

2 группа «экспериментальная методика»

<i>Контрольное упражнение</i>	<i>Было</i>	<i>Стало</i>	<i>t-критерий Стьюдента</i>	<i>Прирост %</i>
Жим штанги лежа	48,75±4,68	59,25±5,76	p≤3,74	22%
Приседания со штангой на плечах	46,50±5,12	61,00±4,06	p≤5,69	31%
Жим штанги стоя	32,94±2,53	43,63±3,60	p≤6,43	32%
Подъем штанги на бицепс, стоя	25,25±1,79	33,94±1,57	p≤9,73	34%
Подтягивания на высокой перекладине	7,25±1,92	13,50±2,29	p≤5,50	86%
Отжимания на параллельных брусьях	12,13±2,09	18,38±2,39	p≤5,19	52%

Выводы по наблюдению за второй группой:

Наблюдая за результатами второй группы, мы видим так же стабильный прирост, однако нужно отметить, что если в первом упражнении разница в приросте составила всего 2%, что нельзя назвать весомой суммой, то в приседаниях мы видим разница целых 10%. В таких упражнениях как жим штанги стоя, подъем штанги на бицепс и подтягивания мы видим разницу в 4% и более, а это достаточно ощутимая разница.

Так же можно сделать соответствующий вывод, о том, что чередование нагрузки благоприятно повлияло на маленькие мышцы и дало больший прирост, нежели у контрольной группы.

Что касается первого упражнения, может быть разница в 2% это и не такой большой прирост в сравнении с контрольной группой, но и все же, это прирост, а значит, в этом отношении методика себя оправдала. Что касается отжиманий на брусьях, мы наблюдаем одинаковый прирост в обеих группах.

Установлено, что во всех контрольных упражнения различия между результатами группы до и после занятий являются статистически достоверными (по критерию Стьюдента) т.е. принципиально значимыми.

Так как прирост экспериментальной группы в процентном соотношении, в сравнении с контрольной группой больше, можно считать метод «чередования» оправданным [4].

Библиографический список:

1. Габдрахманов, И.Р. (ВКР: Особенности и развитие силовых способностей у подростков в возрасте четырнадцати лет занимающихся борьбой самбо.) 2018г.
2. Галковский, Н.М, Катулин А.З. Спортивная борьба.
3. Коблев, Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо.

4. *Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2003.*

УДК 37.013.32

Гаёв¹ М.А., Вербицкая² Н.О.

Gaev M.A., Verbitskaya N.O.

Уральский государственный лесотехнический университет¹,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State Forestry Engineering University,

Yekaterinburg, Russia

Уральский государственный экономический университет²,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Economics,

Yekaterinburg, Russia

**НЕЙРО-КОГНИТИВНАЯ КОНЦЕПЦИЯ MINDFULNESS
В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Аннотация. В последние несколько лет всё больше социологов, психологов и педагогов обращают внимание на концепцию mindfulness (концепция осознанности), как перспективного направления в развитии и укреплении психофизического состояния студенческой молодёжи. Однако данная методика может способствовать не только улучшения общего состояния организма, но и быть помощником в улучшении освоения учебного материала и применении его на практике.

Ключевые слова: mindfulness, осознанность, психофизическое состояние, профессиональное образование.

**THE NEURO-COGNITIVE CONCEPT OF MINDFULNESS IN THE HEALTH-
SAVING SYSTEM OF STUDENTS OF PROFESSIONAL EDUCATIONAL
INSTITUTIONS**

Abstract. In the last few years, more and more sociologists, psychologists and educators have been paying attention to the concept of mindfulness as a promising direction in the development and strengthening of the psychophysical state of students. However, this technique can contribute not only to improving the general condition of the body, but also to be an assistant in improving the development of educational material and its application in practice.

Keywords: mindfulness, awareness, psychophysical state, vocational education.

В течение последних лет в зарубежных источниках, в особенности в книгах по психологии, набирает свою популярность концепция mindfulness (осознанности), которая представляет собой саморегуляцию внимания с