

редриенко // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции (18 мая 2019 г.) – Красноярск: СибЮИ МВД России. – С. 232-234.

2. Передриенко, С.В. Использование облегченных видов плавания в работе матросов-спасателей / С.В. Передриенко, И.Л. Александрович // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXII (70) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов (15 февраля 2018 г.) – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова. – Т. 1. – С. 406-407.

3. Передриенко, С.В., Обучение технике спортивного плавания с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности студентов / С.В. Передриенко // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XIX (66) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов (13-14 марта 2014 г.). – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова. – Т. 2. – С. 188-190.

Е.Н. Осипчик

ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЯТИБОРЦЕВ ГРУПП НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Современное пятиборье является олимпийским видом спорта, и достижение высоких соревновательных результатов во многом зависит от технической, тактической и физической подготовленности спортсменов. В последние годы произошли значительные изменения в содержании спортивной подготовки – кроссовый бег и стрельба были объединены в один комбинированный вид. Эти изменения оказывают значительное влияние на методику обучения некоторых видов спорта современного пятиборья и ставят задачу разработки оптимальных тренировочных программ, обеспечивающих развитие ведущих физических качеств, характерных для этого вида спорта.

Следует учесть, что основная масса людей, пришедших в современное пятиборье – это пловцы, то есть уже физически развитые спортсмены. Ключевой проблемой специальной подготовки является оптимальный подбор средств. При этом взаимодействие средств должно накладывать положительный эффект и не создавать благоприятную среду для застоя или спада уже наработанных физических качеств.

Большинство научных работ по проблеме подготовки пятиборцев опубликованы до значительных изменений правил, а научных исследований, направленных на поиск новых подходов в спортивной подготовке пятиборцев, в настоящее время достаточно мало. Однако С.С. Черкасова [3] в 2017 году раскрыла проблему подготовки высококвалифицированных спортсменов, делая акцент на беговой подготовке пятиборцев.

Таким образом, возникает необходимость разработки и оптимизации системы средств специальной физической подготовки пятиборцев групп начального обучения. В теории и практике спортивной тренировки лишь А.П. Варакин и В.А. Дрюкова [1, 2] анализировали систему многолетней подготовки, рассматривая все пять видов в комплексе. Но в некотором смысле их исследования потеряли свою актуальность, так как проводились в условиях на данный момент устаревших программ. На сегодняшний день олимпийский цикл подготовки предусматривает несколько иную последовательность соревновательной деятельности: фехтование, плавание, конкур, комбинированный вид (бег+стрельба). И система начисления очков по отдельно взятым видам спорта несколько видоизменилась. Ранее определяющими видами были плавание и фехтование – при достижении определенного уровня мастерства эти виды спорта давали большое количество очков, а в новых условиях спортивных соревнований и правил ключевым видом стал бег со стрельбой. Так как это завершающий вид и старт производится по системе гандикапа, он и определяет окончательного победителя и призеров соревнований. Здесь возникает другая проблема: многие тренеры направляют свои силы на воспитание общей выносливости, на техническую и психологическую составляющую спортивной подготовки в комбинированном виде (бег+стрельба), за счет чего показатели других видов спорта современного пятиборья или остаются неизменными, или падают.

Чтобы изменить отрицательную динамику показателей, необходимо определить средства специальной физической подготовки, установить объем и интенсивность нагрузки на подготовительном этапе спортивной тренировки, а также разработать методику сопряженного развития физических качеств с учетом исходного уровня физической подготовленности.

До сих пор совершенствование тренировочного процесса в современном пятиборье осуществлялось в основном эмпирико-аналитическим путем, через практику, изучение и обобщение с помощью различных исследований, анализирующих физиологические, биохимические, анатомо-морфологические стороны жизнедеятельности организма. Улучшение тренировочного процесса шло средствами естественного и искусственного отбора более эффективных упражнений и методов, осуществляемых или в педагогических экспериментах, или в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Таким образом, успешным решением проблемы подготовки пятиборцев в современных условиях будет корректно разработанная методика сопряженного развития физических качеств и грамотно назначенные средства специальной физической подготовки на подготовительном этапе спортивной тренировки.

Библиографический список

1. Варакин, А.П. Основы отбора и построения тренировки в современном пятиборье: метод. пособие для тренеров и спортсменов пятиборья / А.П. Варакин. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 365 с.
2. Дрюков, В.А. Система построения черырехлетних циклов подготовки спортсменов высокого класса к олимпийским играм (на материале современного пятиборья) : дис... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01 / В.А. Дрюков. – Киев: Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины, 2002. – 410 с.
3. Черкасова, С.С. Методика беговой подготовки пятиборков высокой квалификации на этапах годичного микроцикла / С.С. Черкасова, В.В. Черкасов // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 3. – С. 66-68.

Т.И. Ратманская

**ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ KANGOO-JUMPS FITNESS
В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ЗДОРОВЫХ СТУДЕНТОК**

Отчеты специалистов в области здравоохранения и медицины указывают на преобладание негативной динамики ухудшения основных показателей физического здоровья значительной части современных молодых людей. Подобное ухудшение связано с недостатком регулярной двигательной активности и отсутствием стойкой мотивации к занятиям спортом и фитнесом у молодежи. Специалисты рекомендуют использовать новые виды оздоровительного и спортивного фитнеса в практике физического воспитания молодых людей для повышения уровня двигательной активности занимающихся. Статья содержит анализ данных об использовании Kangoon-Jumps fitness в практике физического воспитания девушек-студенток. Обоснована высокая эффективность использования комплексов Kangoon-Jumps fitness для увеличения уровня функциональной подготовленности относительно здоровых студенток.

Известно, что образ жизни современных молодых людей, как студентов, так и школьников, характеризуется значительным недостатком двигательной активности и отсутствием мотивации к ведению здорового образа жизни. Данные негативные тенденции формируют потребность