

научно-методической литературы проведен анализ и разработаны критерии менеджмента с фитнес клубов. Опираясь на выявленную классификацию, описаны самые успешные клубы города Томска.

Проведено анкетирование клиентов фитнес клубов города Томска с целью выявления мотивации к занятиям в избранном фитнес-клубе. Как показывает анкетирование, большинство людей выбирают клуб ближе к дому и работе. На втором месте идет ценовая политика и предпочтительные тренеры (не исключен тот факт, что клиент может пренебречь расстоянием до дома/работы, и не учитывать экономию в деньгах). Про выбранный фитнес клуб клиенты узнали от знакомых, благодаря рекламе/баннерам, а также информации в социальных сетях. Проведен сравнительный анализ менеджмента фитнес-клубов города Томска, Москвы и Санкт-Петербурга и Казани. На основании анализа предпочтительный фитнес клуб с четко отрегулированным фитнес-менеджментом является World Class. Поработать над фитнес менеджментом стоит фитнес-клубу из Казани Jumpman. Разработаны методические рекомендации для успешной реализации менеджмента на рынке фитнес-индустрии.

Список литературы:

1. Бартдинова Г. А. Перспективы использования спортивного менеджмента на примере студенческого фитнес-центра // Молодой ученый, 2021. № 23 (365). С. 358–359.
2. Бритвина В. В Система менеджмента качества в фитнес-центрах на гостиничном предприятии // Проблемы и перспективы развития туризма, рекреации и фитнеса, материалы межкафедральной конференции, 2016. С. 36–42.
3. Садкова О. И. Проблемы профессионального выгорания в фитнес-индустрии с позиции оптимизации менеджмента // Вектор экономики, 2020. №1 (43). С. 83.
4. Усачева О. О. Проблемы и пути совершенствования системы менеджмента качества на предприятии (на примере фитнес-клуба) // Материалы Ивановских чтений, 2019. № 1 (23). С. 25–29.
5. Inozemtseva E. S., Khatskaleva E.G. Elite female gymnasts' special motor qualities required for group exercise performance success in rhythmic gymnastics / Theory and Practice of Physical Culture. 2016. № 10. P. 88–90.

УДК 796.83

АСИММЕТРИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Стельмахов А. А.

Магистрант

Новицкий П. И.

Кандидат педагогических наук, доцент

«Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»

Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье представлены данные эффективности использования на этапе начальной подготовки асимметричных упражнений с мячом для большого тенниса при решении задач билатерального развития координационных и скоростных способностей верхних конечностей юных боксеров.

Ключевые слова: координационные способности, билатеральная подготовка, юные боксеры, группы начальной подготовки, асимметричные упражнения с теннисным мячом.

Актуальность. Современный боксер, как и спортсмен многих других видов единоборств, должен обладать умением выбирать и реализовывать наиболее эффективные технические действия в вариативных ситуациях при остром дефиците информации и времени. Это предъявляет высокие требования к скоростным и координационным способностям, но главное – к универсальности (вариативности) их использования (в разносторонних стойках, в равной степени эффективно обеими руками).

Универсальность двигательной подготовленности спортсмена во многом обусловлена методикой (средствами и методами) решения этой задачи на различных этапах многолетней тренировки. При этом, по нашему глубокому убеждению и практическому опыту, а также как считают многие тренеры, всестороннюю (билатеральную) физическую и техническую подготовку боксера нужно начинать с начального этапа многолетнего тренировочного процесса [1, 2 и др.].

Практический интерес значительно возрастает, когда речь идет об обучении вариативному выполнению базовых технических приемов боксера (стойки, ударные и защитные действия) начиная с первых шагов в боксе, и при этом сопряженно осуществляется направленное билатеральное развитие двигательных способностей основных звеньев опорно-двигательного аппарата (в частности – верхних конечностей).

Цель исследования заключалась в разработке асимметричных заданий

(упражнений) и экспериментальной проверке их эффективности в разносторонней (билатеральной) физической подготовке юных боксеров, посредством регулярного использования этих упражнений координационной и скоростной направленности, параллельно с освоением боевых стоек и технических действий, выполняемых в доминантную и субдоминантную стороны.

Методики и организация исследования. Для определения эффективности специально разработанных нами комплексов асимметричных заданий с мячом для большого тенниса, проводился педагогический эксперимент, в котором приняли участие юные боксеры групп начальной подготовки ДЮСШОР «Комсомолец» г. Витебска. Были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ) по 10 учащихся (мальчики и девочки в возрасте 10–11 лет), существенно не отличающихся уровнем физической подготовленности (по результатам выполнения тестовых заданий в начале педагогического эксперимента). Тренировочные занятия проводились соавтором данной публикации Стельмаховым А. А., согласно расписания: 3 раза в неделю по 90 мин. Для оценки показателей, отражающих билатеральное развитие координационных и скоростных способностей верхних конечностей, юные боксеры, участвовавшие в педагогическом эксперименте, выполняли контрольные упражнения: удары (за 10 с) правой, левой и двумя руками в левосторонней стойке, раз; удары (за 10 с) правой, левой и двумя руками в правосторонней стойке, раз; удары (за 10 с) правой, левой и двумя руками во фронтальной стойке, раз; набивания теннисного мяча правой, левой и двумя руками, раз.

Результаты исследования и их обсуждение. На тренировочных занятиях в ЭГ регулярно использовались комплексы упражнений, которые разрабатывались нами и отбирались на основе изучения специальной литературы, а также анализа многолетнего практического опыта тренерского коллектива СДЮШОР «Комсомолец». При разработке тренировочных заданий, а также в процессе их применения при направленном формировании способностей симметричного владения техническими действиями, опирались на рекомендации и результаты исследований Соловьева П. Ю., Чермита К. Д., Огуренкова, В. И.,

Белоусова, С. Н., Анисимова М. П. и других специалистов в данной области.

В ходе практического использования упражнений в доминантную и субдоминантную стороны, реализуя индивидуальный подход, мы учитывали мнение специалистов, что для повышения мотивации и устранения отрицательного отношения спортсменов к неудобным движениям, движения в субдоминантную сторону, следует изучать в примерном объеме около 30 % [2].

В настоящем материале проведенного исследования остановимся на асимметричных упражнениях с мячом для большого тенниса, которые вошли в число основных средств, осуществляемой нами специальной физической подготовки юных боксеров. Основные задачи используемых с теннисным мячом заданий направлялись на развитие координации движений в исходных положениях и во время передвижений в разных стойках, развитие точности и скорости выполнения удара, чувства дистанции. В контрольной группе тренировки проводились по общепринятой методике без использования разработанного нами комплекса этих заданий (упражнений). Целенаправленное использование упражнений асимметричной направленности (в частности с мячом для большого тенниса) здесь осуществлялось не постоянно (как в ЭГ), а в различных микроциклах учебного года в соответствии с годовым планированием. При этом, задача акцентированного, целенаправленного воздействия специальными упражнениями на развитие координационных и скоростных способностей обеих рук не предусматривалось.

Ниже приводим примеры упражнений с мячом для большого тенниса, более расширенный перечень которых представлялся нами в ранее опубликованных материалах [3]. Двигательные задания выполнялись с повторением и чередованием действий правой и левой рукой, а также в структуре выполнения различных технических приемов и в разносторонних стойках (левосторонней, правосторонней, фронтальной).

Упражнения с мячом для большого тенниса (т.м.) [3]:

– набивать т.м. левой и правой рукой (с передвижением) вперед-назад, влево-вправо, по кругу в левую и правую сторону вокруг мяча.

– набивая т.м. (левой, правой) наносим 1 удар (прямой, снизу или сбоку, правой или левой рукой) и продолжаем набивать т.м. Тоже упражнение на 2, 3, 4 удара (прямой, снизу или сбоку, правой или левой рукой, повторяем или чередуем руки) и продолжаем набивать т.м.

– ударяя или набивая т.м. о пол, ловим т.м. в структуре удара (прямой, снизу, сбоку).

– бросок т.м. в стену (левой, правой рукой) в структуре удара, наносим удар (снизу, сбоку, прямой) и ловим т.м.

– бросок т.м. в стену (левой, правой рукой) в структуре удара, наносим два удара (снизу, сбоку, прямой, или повторные удары в любом сочетании) и ловим т.м.

– бросок т.м. в стену в структуре удара (левой, правой рукой), делаем разворот на 360° (влево или вправо) и ловим т.м.

Использование в тренировочном процессе упражнений с мячом для большого, безусловно, оказало определенное влияние на развитие координационных и скоростных способностей верхних конечностей юных боксеров, которое достаточно объективно можно проследить в проявлении этих способностей у участников ЭГ и КГ в действиях (контрольных упражнениях), непосредственно связанных с манипуляциями мячом для большого тенниса. На первых тренировках начала занятий боксом в ГНП-1 юные боксеры, вошедшие ЭГ и КГ существенно не отличались по результатам выполнения теста «Набивание теннисного мяча в течение 10 с» ($P > 0,05$).

В таблице 1. представлены результаты набивания теннисного мяча в течение 10 с ведущей, не ведущей и обеими руками спортсменами экспериментальной и контрольной групп в начале занятий в группах начальной подготовки (ГНП-1) и на втором году обучения в ГНП-2.

Таблица 1 – Результаты выполнения тестов с теннисным мячом спортсменами ЭГ и КГ (тестировал Стельмахов А.)

Статистические	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
----------------	----	----	----	----	----	----

показатели	Набивание т.м. пра- вой рукой	Набивание т.м. пра- вой рукой	Набивание т.м. левой рукой	Набивание т.м. левой рукой	Набивание т.м. двумя руками	Набивание т.м. двумя руками
ГНП-1 (октябрь 2020)						
М	18,3	16,5	15,5	14,4	16,9	16,3
σ	2,05	2,67	2,63	3,30	1,66	1,82
p	0,1		0,42		0,45	
ГНП-2 (октябрь 2021)						
М	20,8	18,9	19,8	16,7	20,6	17,2
σ	1,98	4,08	1,6	3,71	3,85	2,67
p	0,22		0,03		0,04	

Тестирование, проведенное в начале второго года обучения (ГНП-2) показало, что количество набиваний теннисного мяча правой рукой по среднegrupповому показателю в ЭГ стало несколько выше, чем в КГ. Однако эта разница оказалась статистически не достоверной. Более выражено в группах различались результаты выполнения тестов левой и обеими руками ($P < 0,05$).

Более высокий уровень билатерального владения действиями с мячом, выполняемых боксерами экспериментальной группы, может свидетельствовать об эффективности постоянного использования в тренировочном процессе специальных асимметричных упражнений разностороннего воздействия. Систематическое асимметричное использование рассматриваемых средств специальной физической подготовки параллельно с обучением базовым техническим приемам боксера не оказало негативного воздействия на результативность решения образовательных задач начального этапа спортивной подготовки. Это подтверждалось результатами учебных поединков участников ЭГ и КГ, а также успехами большинства участников ЭГ в соревнованиях.

Заключение. Систематическое использование на этапе начальной подготовки в течение учебного года специально разработанных асимметричных заданий координационной и скоростной направленности (с мячом для большого тенниса), выполняемых параллельно с освоением всех основных боевых стоек и технических действий, выполняемых в доминантную и субдоминантную стороны способствует билатеральному развитию этих способностей обеих рук (ведущей и не ведущей руки), не снижая результативности решения образователь-

ных задач.

Список литературы:

1. Анисимов М. П. Методика обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений / М. П. Анисимов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2019. 174 с.
2. Соловьев П. Ю. Методика билатерального обучения боксеров-юношей 13–15 лет / П. Ю. Соловьев: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 2003. 210 с.
3. Стельмахов А. А. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей боксера / А. А. Стельмахов // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. / ГрГУ им. Янки Купалы; редкол.: Л. Г. Харазян (гл. ред.), В. А. Барков. Гродно: ГрГУ им. Янки Купалы, 2021. С. 157–160.

УДК 37.02

**ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ**

*Степкина С. С.
Преподаватель
Основина Л. В.
Преподаватель
ГБПОУМО «УОР №2»
Звенигород, Россия*

Аннотация. В данной статье описан процесс разработки программы рабочей программы внеурочной деятельности по лёгкой атлетике. Раскрыто влияние занятий лёгкой атлетикой на подрастающий организм обучающихся средней школы.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, рабочая программа, внеурочная деятельность.

Актуальность. Легкая атлетика является одним из самых массовых видов спорта, в её дисциплинах разыгрывается наибольшее количество медалей на Олимпийских играх, популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия и соревнования в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Но, в современном мире виртуальная реальность манит своими безграничными возможностями, от которых просто невозможно отказаться. Современные дети не представляют свою жизнь без компьютера, планшета и телефона, что приводит к малоподвижному досугу, а впоследствии, и образу жизни. Кроме того, в условиях современной