

ОБЩЕСТВЕННЫЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ
ПО МАТЕРИАЛАМ X МЕЖДУНАРОДНОГО
ОБЩЕСТВЕННО-НАУЧНОГО ФОРУМА
МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

WWW.SCIPRO.RU

**НАУЧНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАУКА**

Общественные и гуманитарные науки: вызовы и перспективы

**Сборник научных трудов
по материалам X Международного общественно-научного форума
молодых ученых**

13 мая 2019 г.

www.scipro.ru
Москва, 2018

УДК 001
ББК 72

Главный редактор: Н.А. Краснова
Технический редактор: Ю.О. Канаева

Общественные и гуманитарные науки: вызовы и перспективы: сборник научных трудов по материалам X Международного общественно-научного форума молодых ученых, 13 мая 2019 г., Москва: Профессиональная наука, 2019. – 35с.

ISBN 978-0-359-66859-5

В сборнике научных трудов рассматриваются актуальные вопросы развития экономики, педагогики, филологии, политологии, юриспруденции и т.д. по материалам X Международного общественно-научного форума молодых ученых «**Общественные и гуманитарные науки: вызовы и перспективы**», состоявшейся 13 мая 2019 г. в г. Москва.

Сборник предназначен для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов и студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Все включенные в сборник статьи прошли научное рецензирование и опубликованы в том виде, в котором они были представлены авторами. За содержание статей ответственность несут авторы.

Электронная версия сборника находится в свободном доступе на сайте www.scipro.ru.

При верстке электронной книги использованы материалы с ресурсов: PSDgraphics

УДК 001
ББК 72



- © Редактор Н.А. Краснова, 2019
- © Коллектив авторов, 2019
- © Lulu Press, Inc.
- © НОО Профессиональная наука, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. ПОЛИТОЛОГИЯ	5
Курбонова З.М. Место Таджикистана в системе международных отношений	5
СЕКЦИЯ 2. СОЦИОЛОГИЯ	10
Таранова В.С. Управление коммуникациями в социальных проектах.....	10
СЕКЦИЯ 3. ЭКОНОМИКА	15
Корсунова Н.Н. Основные подходы к генерированию идей создания инновационных банковских кредитных продуктов и услуг для корпоративных клиентов с использованием инновационной составляющей	15
СЕКЦИЯ 4. ТУРИЗМ И СПОРТ	25
Крылова О.В. Здоровьесберегающие технологии в профилактике травматизма метательниц молота 15-16 лет	25
Олейников Д.М. Организация тренировочного процесса подростков 13-15 лет в пауэрлифтинге на начальном этапе спортивной специализации	29

СЕКЦИЯ 1. ПОЛИТОЛОГИЯ

УДК 32

Курбонова З.М. Место Таджикистана в системе международных отношений

Place of Tajikistan in the system of international relations

Курбонова Зульфия Махманабиевна

Зав. кафедрой «Мировая экономика и международные отношения»
Таджикского государственного университета коммерции

Kurbonova Zulfiya Mahmanabievna
Head of the "World Economy and International Relations" Department
of the Tajik State University of commerce

Аннотация. В статье автор рассматривает вопрос - Место Таджикистана в системе международных отношений.

Ключевые слова: международные отношения, внешняя политика.

Abstract. In the article, the author considers the issue - The place of Tajikistan in the system of international relations.

Keywords: international relations, foreign policy.

Реалии второго десятилетия XXI века подтверждают то, что развитие международных отношений все еще находятся на переходном этапе и система многополярного мира только формируется. На геополитическом ландшафте современного мира происходят глубинные политические и экономические изменения, которые чреватны трансформацией системы международных отношений.

Все возрастающий процесс глобализации признается как самый важный характерный признак современности. Этот процесс, наряду с содействием тесному взаимодействию между народами и странами и формированием всеохватывающей системы политико-экономических и научно-культурных контактов между ними, может вызвать нежелательные последствия, такие как усиление разницы между развитыми и отсталыми странами, возрастание прессинга на национальные и культурные ценности народов и т.д. Более того, при непосредственном влиянии глобализационных процессов проблемы, вызовы и угрозы современности также приобрели глобальный характер и превратились в фактор беспокойства для человеческой цивилизации. Эти вызовы и угрозы группируются следующим образом¹:

¹ Достижения внешней политики Таджикистана, www.mfa.tj

-
- нестабильное и неравномерное экономическое развитие, усиление конкуренции за выход на мировые рынки и стратегические ресурсы, углубление финансово-экономических кризисов;
 - рост международного терроризма, контрабанды наркотиков и оружия, транснациональной организованной преступности;
 - распространение политического и религиозного экстремизма, этнического и расового противостояния, цивилизационной и идеологической конфронтации;
 - внутригосударственные и региональные конфликты, фанатизм и этнический и расовый сепаратизм, эскалация политической напряженности в различных регионах мира;
 - усиление демографических проблем, нищеты и бедности, безработицы и массовой неконтролируемой миграции;
 - нехватка или недостаточность жизненно важных материальных ресурсов, прежде всего воды и продовольствия;
 - изменение климата, экологические и санитарно-эпидемиологические проблемы.

Наряду с указанными вызовами и угрозами, оказывающими влияние на безопасность системы международных отношений и в том числе на безопасность Республики Таджикистан как составной части этой системы, имеют место и нижеследующие потенциально опасные для национальных интересов Республики Таджикистан региональные факторы:

- ввиду своего географического расположения, нахождение Республики Таджикистан в орбите геополитических интересов современного мира;
- близость Таджикистана к конфликтным регионам, источникам проявлений терроризма, учебным центрам экстремистов и зонам производства наркотиков;
- расширение в регионе деятельности террористических группировок и экстремистских партий и движений;
- возможность использования территории страны для трансграничной контрабанды наркотиков и распространения экстремистской идеологии;
- неразрешенность вопросов делимитации и демаркации границ между странами региона и возможность возникновения конфликтов между этносами и народами региона;
- наличие различного рода препятствий на пути эффективной интеграции в регионе, свободного передвижения людей, беспрепятственного движения товаров и услуг;
- отсутствие действенного сотрудничества в рациональном использовании водно-энергетических ресурсов региона;
- обострение демографических и экологических проблем в регионе и возможное их использование для создания напряженности в обществе.

Внешняя политика Республики Таджикистан будет разрабатываться и осуществляться с учетом существующих глобальных вызовов и угроз и упомянутых региональных факторов.

Превалирующей и основной задачей внешней политики Республики Таджикистан в долгосрочной перспективе является защита стратегических интересов страны на международной арене и она будет реализовываться путем формирования внешних благоприятных условий для всестороннего устойчивого развития страны, содействия большему укреплению основ государственной независимости и суверенитета Таджикистана и поступательного стремления к достижению согласия и учета обоюдных интересов с иностранными государствами и международными организациями в процессе решения приоритетных задач внешней политики страны.

Для достижения этой цели Республика Таджикистан будет осуществлять многовекторную внешнюю политику, отвечающую высшим государственным и национальным интересам, служащую целям установления дружественных и взаимовыгодных отношений с различными странами мира и основанную на безоговорочном уважении международного права.

С учетом геополитического положения Республики Таджикистан, ее природных и демографических возможностей и уровня социально-экономического развития, реализм и прагматизм будут в основе проводимой внешней политики страны. Она имеет органичную связь с экономическими потребностями государства и исходя из этого нацелена на укрепление и расширение торгово-экономического сотрудничества Республики Таджикистан в системе мировых экономических связей и политико-дипломатическую поддержку экономических интересов страны.

Внешняя политика Республики Таджикистан является политикой “открытых дверей”, миролюбивой и бескорыстной и при ее осуществлении Таджикистан готов развивать отношения дружбы и признание обоюдных интересов на основе взаимного уважения, равноправия и взаимовыгодного сотрудничества со всеми ближними и дальними странами. Внешняя политика Республики Таджикистан представляет собой прозрачную и прогнозируемую политику и исходит из принципа признания и приверженности страны межгосударственным договорам и общепризнанным нормам международного права.

Республика Таджикистан в отношениях с сопредельными государствами и странами региона осуществляет политику дружбы, добрососедства и невмешательства во внутренние дела друг друга, которая нацелена на формирование пояса доверия и безопасности по периметру границ страны. Такая политика опирается на мирное разрешение всех спорных вопросов, в том числе пограничных и водно-энергетических, посредством диалога и переговоров, на основе взаимного доверия соответствующих сторон и признания принципа равенства и неделимости безопасности в регионе².

² Таджикистан и международные структуры, www.mfa.tj

С учетом поступательного развития процессов политической и экономической разноскоростной и разноуровневой интеграции в системе современных международных отношений, внешняя политика Республики Таджикистан преследует цель обеспечения активного участия страны в деятельности международных и региональных организаций, посредством чего Таджикистан намерен внести свой вклад в укрепление безопасности, стабильности, сотрудничества и созидательного международного диалога и использовать возможности этих организаций для обеспечения устойчивого развития страны.

Исходя из усиления важных геополитических региональных и международных процессов и глобализации современного мира Республика Таджикистан считает главными и важными нормами общего миропорядка, практическое соблюдение баланса между глобализационными процессами и национальными интересами каждой страны, уважение суверенитета и независимости любого государства, создание равных возможностей, формирование всеобъемлющей системы безопасности и предоставление достойных условий для каждого государства и народа, вне зависимости от их мощи, роли и значения в геополитическом распределении сил и уверена в том, что глобализация и национальные интересы государств должны взаимодополнять друг друга и служить надежным гарантом устойчивого развития международных отношений.

Республика Таджикистан является сторонником того, что формирующаяся новая мировая система должна быть полностью свободна от войн и конфликтов, грубости и насилия, религиозного и цивилизационного фанатизма и ксенофобии, и основана на равноправном и взаимовыгодном сотрудничестве и партнерстве всех государств мира, а всякого рода угрозы международному и региональному миру и стабильности должны быть нейтрализованы посредством согласия и созидательного диалога на основе законов международного права, прежде всего, Устава ООН, как главной организации, регулирующей международные отношения³.

Республика Таджикистан выступает за создание эффективных механизмов обеспечения сочетания национальных интересов и международных усилий, объединения стремлений всех государств для подготовки адекватных мер противодействия современным вызовам и угрозам. На национальном уровне, Таджикистан осуществляет политико-правовые, информационно-пропагандистские, социально-экономические и специальные меры, направленные на укрепление ключевых аспектов своей внешней политики в плане борьбы с международным терроризмом, экстремизмом, незаконным оборотом наркотиков, контрабандой оружия, религиозным радикализмом, незаконной миграцией, экологическими рисками, изменением климата и угрозами информационной и продовольственной безопасности.

³ Таджикистан и современный мир, www.mfa.tj

Библиографический список

1. Достижения внешней политики Таджикистана, www.mfa.tj
2. Таджикистан и международные структуры, www.mfa.tj
3. Таджикистан и современный мир, www.mfa.tj

СЕКЦИЯ 2. СОЦИОЛОГИЯ

УДК 316

Таранова В.С. Управление коммуникациями в социальных проектах

Communication management in social projects

Таранова В.С.

студентка

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород

Taranova V.S.

student

Belgorod State National
Research University, Russia, Belgorod

***Аннотация.** Критерием повышения эффективности реализации социальных проектов обусловлено достижение способов установления и поддержания взаимодействия и взаимопонимания между субъектами проекта. В этом важную роль играет использование современного арсенала информационно-коммуникационных технологий воздействия на данную социально-демографическую группу.*

Выделены эффективные методы и формы информационно-коммуникационной деятельности в рамках управления социальными проектами, оказывающие наибольшее воздействие на сознание и поведение объектов социального влияния.

***Ключевые слова:** социальные проекты, социальное управление, коммуникации, коммуникационная стратегия, управление коммуникациями.*

***Abstract.** The criterion for improving the efficiency of social projects is the achievement of ways to establish and maintain interaction and understanding between the subjects of the project. The use of a modern Arsenal of information and communication technologies to influence this socio-demographic group plays an important role in this.*

The effective methods and forms of information and communication activities in the management of social projects that have the greatest impact on the consciousness and behaviour of objects of social influence.

***Keywords:** social projects, social management, communications, communication strategy, communications management.*

Необходимость применения коммуникационной стратегии в управлении социальными проектами связана с целым рядом факторов. Во-первых, социальные отношения становятся все более объемными, многосторонними. Во-вторых, с потребностью разработки новых форм и методов управленческого воздействия, повышения эффективности проводимой государственной политики. В-третьих, с возрастающей актуальностью изменения социальных управленческих методов и технологий. Концептуальное осмысление параметров, определяющих качество и эффективность государственного управления, представляет собой одно из актуальнейших как для теории социального управления, так и для социальной

управленческой практики проблемное поле. Сложившееся несоответствие между функционированием органов государственной власти, с одной стороны, и потребностями регулирования изменяющихся социальных отношений - с другой, обусловили необходимость институциональных изменений государственного социального управления. Особую значимость приобретают вопросы, связанные с прогнозированием социальных последствий принимаемых решений, повышением эффективности и результативности деятельности в условиях неопределенности и ограниченности ресурсов, определением роли и функций органов государственной власти в условиях меняющегося социального контекста. Внедрение методов социального проектного управления, методологии социального проектного управления и тиражирование практик реализации социальных проектов рассматриваются в настоящее время в качестве ключевых направлений повышения эффективности деятельности органов власти. Вместе с тем, необходимо отметить, что российский опыт социального проектного управления в организационной среде органов власти свидетельствует о недостаточной инкорпорированности в деятельность органов власти методов социального проектного управления, в силу чего потенциал проектного подхода востребован ограниченно, что во многом обусловлено невозможностью сочетания принципов социального проектного управления с воспроизводимыми элементами бюрократического управления, данный диссонанс приводит к деформации сущности самой социальной проектной деятельности. Среди сдерживающих факторов можно выделить и особенности организационной структуры органов власти, и отсутствие необходимого уровня профессиональных компетенций по управлению проектами у государственных служащих, и эклектичное сочетание методов управления социальными проектами с характерным «управлением по поручениям». В этой связи важным представляется обоснование направлений повышения социальной эффективности и результативности реализации социальных проектов в молодежной среде, в том числе и связанных с формированием здорового образа жизни.

Создание оптимальных условий социального развития реализуется методами и средствами информационных и коммуникационных технологий. Сочетание разнонаправленных тенденций, социокультурные флуктуации, стилевая дифференциация, множественность факторов, предопределяющих выбор жизненной стратегии актуализируют проблемы исследования образа жизни молодежи. В условиях глубинных социальных преобразований все большую, практически определяющую, роль играют знания и информация как субстраты информационного общества. Одним из важнейших ресурсов улучшения ситуации является признание приоритета информационной политики, наряду с политикой экономической, и в контексте развития информационной информационно экономики.

Изменение информационно-коммуникативного пространства, широкое применение информационно-коммуникативных технологий во всех сферах жизнедеятельности общества,

каждого человека все больше определяют сущностные черты происходящих социальных, экономических и культурных трансформаций, в этих условиях эффективное государственное управление оказывается перед вызовом поиска новых управленческих подходов и методов воздействия, в том числе и в реализации государственной социальной политики.

Социальные проекты служат своего рода инструментами в реализации социальной политики государства и стратегическом планировании деятельности субъекта по решению социально-значимых проблем территориально сообщества. Таким образом, социальные проекты осуществляются на всех уровнях государственного и муниципального управления и охватывают различные группы населения, в том числе молодежь.

Применение проектного подхода к решению социально значимых проблем позволяет разработать комплексный план взаимосвязанных действий, предполагающее их координированное выполнение для достижения определенных социально значимых целей в условиях временных и ресурсных ограничений.

Ключевой особенностью в управлении социальными проектами является то, что на каждом его этапе, начиная от инициации происходит тесное взаимодействие с обществом, включающее проведение социологических исследований для определения проблемы и точной постановки цели проекта, получение обратной связи, анализ и формирование общественного мнения по проекту на стадии разработки и реализации, оценка эффективности социально-экономических последствий внедрения проекта для населения. Отсюда следует, что для эффективного управления социальными проектами все большую значимость приобретет управление коммуникациями проекта и формирование комплексной коммуникационной стратегии.

Эффективность социальных программ и проектов, реализуемых органами государственной власти, напрямую зависит от качества разработки и реализации управления в сфере коммуникаций этих проектов, а также применения современных инструментов по воздействию на целевую аудиторию в публичном пространстве. Для решения данных задач необходим стратегический подход, направленный на формирование единой целостной коммуникационной системы по достижению запланированных социально-значимых результатов.

Основой эффективного развития любого комплексного (системного) процесса является рациональное и адекватное применение принципов преемственности тактики и стратегии.

Управление любым социально-значимым проектом включает в себя осуществление необходимых для достижения целей и задач данного проекта коммуникаций.

Коммуникация реализации социального проекта в широком смысле - это глобальная комплексная программа по управлению внешними и внутренними коммуникациями в рамках социального проекта, направленная на достижение его главной цели.

Ф.И. Шарков раскрывает термин коммуникация как процесс взаимодействия и способы общения, позволяющие создавать, передавать и принимать разнообразную информацию [5].

В другой трактовке коммуникация определена как социально обусловленный процесс передачи и восприятия информации в условиях межличностного и массового общения по разным каналам при помощи различных коммуникативных средств [5].

Важным аспектом коммуникационной стратегии реализации социальных проектов становится работа профессионального экспертного сообществ с так называемыми «новыми медиа», в частности социальными медиа, позволяющими получать своевременную обратную связь от объектов влияния. В современной практике связей с общественностью смывается грань между использованием современных и традиционных средств коммуникации [4].

По мнению авторов, доступнее всего донести информацию до определенной категории населения способна именно эта категория населения, поэтому для реализации коммуникационной стратегии целесообразно задействовать авангард общества, рассказывающий о социальном проекте, его воздействии доступным для данной категории населения языком. Эффективные коммуникационные стратегии используют концепции, которые варьируются на психосоциальном обучении теории ролевых моделей, переданные через средства массовой информации в целях пропаганды и социальной мобилизации. Для достижения социальных изменений важен диалог с представителями целевой аудитории [6].

Целесообразно осуществлять информирование объекта воздействия посредством размещения понятного и близкого для него контента в интернете и социальных сетях. Формировать интерес к проекту и вовлекать ее в его реализацию через проведение в рамках реализации социального проекта специальных интересных мероприятий (фестивали, конкурсы, акции, открытые лекции). Осуществлять проведение интерактивных лекций и мероприятий, развивать партнерские отношения с организациями-единомышленниками в рамках реализации проекта. Важным аспектом разработки социального проекта и формирования коммуникативной стратегии его реализации является определение отношения к своему здоровью, оценки рисков и поиск эффективных информационного воздействия в контексте.

Таким образом, существует комплексный подход к управлению коммуникациями в социальных проектах. Он включает три основных содержательных блока:

организацию межсекторального и межведомственного взаимодействия мотивационных социальных проектов;

систему управления внутренними и внешними коммуникациями социального проекта;

управление коммуникационными рисками социально проекта.

Библиографический список

1. Катаева Т.М., Крук М.Г. Социальное проектирование в молодежной политике РФ: особенности, проблемы и направления реализации // Вестник ТИУиЭ. – 2016. - №2.
2. Сулейманова Ш.С. (2016). Журналистика в управлении информационно-коммуникативными процессами. М.: Этносоциум.
3. Сурина И.А. (2000). Ценностно-ориентированные группы молодежи в ценностном пространстве России // Социологический сборник. Выпуск 7. С. 84-90.
4. Шарков Ф.И., Силкин В.В. Коммуникология: теория и практика массовой информации. М.: Дашков и К, 2017.
5. Шмелева А.В. Роль экспертного блогер сообщества в реализации коммуникационной стратегии органа государственной власти // Коммуникология: электронный научный журнал. - 2018. - Том 3. - №3.
6. Юрьева Т.А. Проектный подход как инструмент реализации стратегических целей // Экономические науки. - 2014. - №11 (120). - С. 7-10.

СЕКЦИЯ 3. ЭКОНОМИКА

УДК 336.01

Корсунова Н.Н. Основные подходы к генерированию идей создания инновационных банковских кредитных продуктов и услуг для корпоративных клиентов с использованием инновационной составляющей

Main approaches to generating ideas for creating innovative banking credit products and services for corporate clients using the innovative component

Корсунова Надежда Николаевна,

Магистрантка 2 курса,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)
Научный руководитель

Уразова С.А., д.э.н., профессор кафедры Банковское дело,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)

Korsunova Nadezhda Nikolaevna,
Undergraduate 2 courses,
Rostov state University of Economics (RINH)
Scientific adviser

Urazova S. A., doctor of Economics, Professor of banking Department,
Rostov state University of Economics (RINH)

***Аннотация.** В результате сегментации корпоративных клиентов на банковском кредитном рынке привлекать их на стандартный набор услуг становится довольно сложной задачей для банков. Достаточно высокий уровень конкуренции в работе банков привел к тому, что условия предоставления и цены на банковские кредитные продукты и услуги стали постоянными и приблизились к границе рентабельности. Принимая во внимание данную тенденцию, банкам становится проще привлекать корпоративного клиента на какую-либо новую услугу либо продукт. В результате от корпоративного клиента не требуется принятия стратегического решения о полном переходе на обслуживание в другой банк, поскольку основные операции он проводит через прежний банк, а в новом банке он пользуется услугой либо продуктом, которую не предлагает его базовый банк.*

***Ключевые слова:** инновационные банковские продукты и услуги, корпоративные клиенты, подходы к генерированию идей*

***Abstract.** As a result of the segmentation of corporate clients in the banking credit market to attract them to a standard set of services is becoming quite a challenge for banks. A fairly high level of competition in the work of banks has led to the fact that the terms and prices of Bank credit products and services have become constant and close to the border of profitability. Taking into account this trend, it becomes easier for banks to attract a corporate client for any new service or product. As a result, the corporate client is not required to make a strategic decision on the full transition to the service to another Bank, since he conducts the main operations through the former Bank, and in the new Bank he uses a service or product that is not offered by his base Bank.*

***Keywords:** innovative banking products and services, corporate clients, approaches to generating ideas*

Сотрудничество может начинаться с одного продукта либо услуги. Чем большее количество новых банковских кредитных продуктов и услуг будет создавать и внедрять банк, тем больше банковских операций нового корпоративного клиента он сможет провести вследствие чего произойдет увеличение удельного веса банковских кредитных продуктов в портфеле корпоративного клиента, между ним и банком установятся доверительные отношения. Спустя некоторое время банк сможет представить комплексное льготное предложение и претендовать на перевод значительной части финансовых потоков корпоративных клиентов.⁴

При создании инновационного банковского кредитного продукта, в процессе генерирования идей по его созданию нами были предложены инновационный комплексный подход, проектный подход, ценностный подход. При этом учтены их такие особенности подходов как ориентация на ассортиментную линейку инновационных банковских кредитных продуктов, отбор наиболее жизнеспособных идей создания банковских кредитных продуктов для корпоративных клиентов, а также обеспечение поиска новых идей по их созданию.

Таблица 1

Инновационный комплексный подход в генерировании идей создания банковских кредитных продуктов для корпоративных клиентов⁵

Название метода в подходе	Содержание
Метод мозгового штурма	Производится дискуссия, участники которой по очереди выдвигают идеи и пытаются их развить. Процесс формулировки идей и критика предложений не должны происходить одновременно. Создается список креативных решений, которые идут дальше на реализацию, производство лучшей идеи. Позже производится анализ полученных решений. При этом подготовка идеи осуществляется заранее, а также отсутствует ограничение на генерацию идей.
Метод бенчмаркинга	Производится непрерывный поиск новых идей и последующее их использование на практике. В ходе применения данного метода осуществляется сравнение показателей работы своего банка с показателями конкурентов, а также изучении лучшего опыта идей создания банковских кредитных продуктов для корпоративных клиентов.
Design Thinking	На первом этапе, который называется эмпатия производится изучение потребностей корпоративных клиентов. Далее идет определение характера проблемы и

⁴Корнилова Е.Ю.Комплексный подход к разработке нового банковского продукта// Вестник Белгородского университета кооперации, экономики и права.2011.№2. -С.304

⁵ N.N.Korsunova. The main approaches to the development of banking credit products for corporate clients using the innovative component// Вестник магистратуры.2019.№4-2(91).-С.152

Название метода в подходе	Содержание
	продумывание идей по созданию банковских кредитных продуктов для корпоративных клиентов с использованием принципа прототипирования и тестирования

Согласно данным таблицы 1 можно сделать вывод о том, что инновационный комплексный подход позволяет отобрать наиболее жизнеспособные идеи создания банковских кредитных продуктов для корпоративных клиентов, а также обеспечить поиск новых идей по их созданию.

Таблица 2

Проектный подход в генерировании идей создания банковских кредитных продуктов для корпоративных клиентов⁶

Название метода в подходе	Содержание
SWOT-анализ	Позволяет выявить сильные и слабые стороны банка при создании банковского кредитного продукта. Главной его особенностью является хорошее понимание потребностей корпоративных клиентов, использование уникальных технологий, эффективной рекламы, обеспечение расширения ассортимента продуктовой линейки банка, а также его выхода на новые рынки.
Матрица BCG	Графическое представление результатов создания банковских кредитных продуктов для корпоративных клиентов. Главной ее особенностью является наглядность получаемых результатов и простота ее построения, при ее помощи легко разработать стратегию для банков. При правильном построении отмечается объективность анализируемых параметров
ABC-анализ	Позволяет определить насколько важна ассортиментная линейка банковских кредитных продуктов корпоративным клиентам. А-важна; В-менее важна; С-неважна. Проста в применении и легко воспринимается
Метод Кано	Позволяет классифицировать банковские кредитные продукты по степени их значимости для корпоративных клиентов: необходимые, привлекательные, не имеющие значения

⁶ Составлено автором по материалам курса лекций Основы бизнес-планирования и маркетинга на платформе COURSEERA. Электронный ресурс. [Режим доступа]: <https://www.coursera.org/learn/osnovy-biznes-planirovaniya-marketinga/lecture/> (дата обращения 16.03.2019)

Согласно данным таблицы 2 можно сделать вывод о том, что данный подход позволяет определить насколько важна ассортиментная линейка банковских кредитных продуктов корпоративным клиентам, а также определить возможность их создания в банке на определенном этапе его развития.

Таблица 3

Ценностный подход в генерировании идей создания банковских кредитных продуктов для корпоративных клиентов ⁷

Название метода в подходе	Содержание
Идентификация ценности при помощи P2M	Определение ценности идеи создания банковского кредитного продукта для корпоративных клиентов, переосмысливает систему трансформации идей в создание новых ценностей.
Программа идей Kunio Nakamura	Позволяет избавиться от старой системы идей создания банковских кредитных продуктов для корпоративных клиентов, а также обеспечения развития основы для креативности и роста. Она обеспечивает создание ценностных идей через проекты и предполагает их развитие с малых и простых решений
Тотальная оптимизация от управления банковскими кредитными продуктами к банковскому бизнесу	Предполагает частичную оптимизацию бизнес-идей по созданию банковских кредитных продуктов для корпоративных клиентов, посредством консолидации их разработки, внедрения на банковский рынок и развития

Согласно данным таблицы 3 можно сделать вывод о том, что при помощи данного подхода банки могут определить в чем заключается ценность идеи создания банковских кредитных продуктов для корпоративных клиентов.

На основе предложенных подходов к генерированию идей создания банковских кредитных продуктов для корпоративных клиентов предложить модель сбалансированных инноваций.

⁷ Составлено автором по материалам курса лекций Управление инновационными проектами на платформе COURSERA. Электронный ресурс.[Режим доступа]: https://d3c33hcgjwv3.cloudfront.net/_74a5afd2d062fa09ebdb31c059e8fc56_part1.pdf?Expires=1552867200&Signature=bgEfwxwuaYvFPz7-cTNg6vTtQgizqzHPGQF38kGZFPMKBKZzDrK7ZyWcx2Hge8Uf179v2GfPMKwBA-7ia9H34IMiql~LhJ-LTqGqulJ9Q1hdmgijvJ3Sr~aFIIQ~ECF3JTZo1tOSmzJDkMg1FPEM~AeS2fYQDSQPc39lo0-TMv7s_&Key-Pair-Id=APKAJLTNE6QMUY6HBC5A (дата обращения 16.03.2019)



Рисунок 1. Модель сбалансированных инноваций⁸

Согласно данным рисунка 1 данная модель включает блок ключевых и вспомогательных технологий банка, используемый в ходе создания инновационных банковских кредитных продуктов для корпоративных клиентов.

На основе предложенных подходов можно рассмотреть идею создания инновационного банковского кредитного продукта.



Рисунок 2. Идея создания инновационного банковского кредитного продукта⁹

⁸ Составлено автором по материалам курса лекций Управление инновационными проектами на платформе COURSEERA. Электронный ресурс.[Режим доступа]:https://d3c33hcgjwv3.cloudfront.net/_74a5afd2d062fa09ebdb31c059e8fc56_part2.pdf?Expires=1552867200&Signature=jk9~l7UGPBIDz8mdRjwFnnohE1m593imdAxt4g1LD0GUkTHbWOebiMJS-xKMoEQ0iFETL0cV20dIGubsJmnds-vwQbjZCDhRD5maTNeV3iYBRMzgFPurjKq-Qt0tAyu~s~YMWvm-d2~-DXPISF2Sjy0jiErQtMnL0UAECW4524Tc_&Key-Pair-Id=APKAJLTNE6QMUY6HBC5A (дата обращения 16.03.2019)

⁹ Составлено автором по материалам курса лекций на платформе COURSEERA по курсу «Разработка

Согласно данным рисунка 2 идея создания инновационного банковского кредитного продукта для корпоративных клиентов включает 4 этапа. На уровень восприятия инновационного банковского кредитного продукта корпоративными клиентами могут повлиять развитие банковской системы страны, инновационно-технологический потенциал банка, нормативно-правовая база и уровень информационной грамотности корпоративных клиентов.¹⁰

Таблица 4

Критерии генерирования идей создания инновационного банковского кредитного продукта¹¹

Критерий	Способ проверки
Соответствие идеи создания банковского продукта ожиданиям корпоративных клиентов	Качественные исследования (тестирование прототипов корпоративным клиентам и т.д.)
Эффективность работы маркетинговых каналов, коммуникации, позиционирования и стратегии ценообразования	Количественное исследование (например-выделенная интернет-страница банковских кредитных продуктов на сайте банка)
Техническая реализуемость банковских продуктов, пригодность к массовому созданию, обслуживанию и т.д.	Анализ и оценка с участием инженерно-производственных функций
Патентная чистота, соответствие нормам законодательства и стандартам	Анализ и оценка с участием соответствующих функций
Соответствие стилю и бренду банка, позиционированию, платформенным решениям и т.п.	Анализ и оценка с участием соответствующих функций

Согласно данным таблицы 4, существует пять основных критериев создания инновационного банковского кредитного продукта для корпоративных клиентов, которые необходимо постоянно исследовать, анализировать и оценивать. Таким образом, создание банковских продуктов для корпоративных клиентов является ответственным направлением, требующим от банка систематизированного подхода.

Процесс разработки инновационных банковских кредитных услуг для корпоративных клиентов является частью продуктовой стратегии банка и состоит из двух этапов:

- 1) исследование имеющейся продуктовой линейки;
- 2) разработка комплексной стратегии развития продуктового ряда.

На первом этапе оцениваются все услуги, которые банк предлагает корпоративным

инновационного продукта. Электронный ресурс. Режим доступа : <https://www.coursera.org/learn/developing-products-new-market>(дата обращения 1.11.2018)

¹⁰Корнилова Е.Ю.Комплексный подход к разработке нового банковского продукта// Вестник Белгородского университета кооперации, экономики и права.2011.№2. -С.305

¹¹ Составлено автором по материалам курса лекций на платформе COURSERA по курсу «Разработка инновационного продукта. Электронный ресурс. Режим доступа : <https://www.coursera.org/learn/developing-products-new-market>(дата обращения 1.11.2018)

клиентам на данном этапе. Далее необходимо ответить на вопросы о целесообразности структурных изменений, предлагаемых банковских продуктов, а также расширения имеющегося продуктового ряда посредством оказания новых банковских услуг. Исследование имеющегося ряда инновационных банковских кредитных продуктов может содержать: структурный анализ ассортимента, которое предполагает сравнение в определенной рамках товарной категории с другими игроками рынка по ассортиментному направлению, цене и по потребительским свойствам. Экономическое исследование ассортимента предполагает определение роли ассортиментной линейки в структуре продаж банка.

По нашему мнению, наиболее перспективные стратегии разработки и внедрения новых банковских кредитных продуктов и услуг необходимо дифференцировать, а также производить сегментацию банковского рынка. Процесс дифференциации является достаточно дорогостоящим для банка и его успех во многом зависит от того, смог ли банк убедить клиента в уникальности предложения своего банковского продукта. Сегментация банковского рынка позволяет выделить определенные категории корпоративных клиентов¹²

По нашему мнению, для создания инновационного банковского кредитного продукта для корпоративных клиентов можно выделить принцип прототипирования (рис.3). По нашему мнению, данный принцип можно применить при внедрении зарубежных банковских продуктов для корпоративных клиентов на российский рынок. При помощи данного принципа банки смогут понять отношение и уровень востребованности корпоративными клиентами вновь созданного банковского кредитного продукта. Также при создании инновационного банковского кредитного продукта для корпоративных клиентов необходимо учитывать модели покупательских ролей.

Согласно данным рисунка 4 выделяют четыре вида покупательских ролей, которые влияют на принятие решения об использовании того или иного банковского продукта. Также при создании банковского продукта необходимо учитывать такое понятие как лояльность корпоративного клиента. Его смысл состоит в предоставлении банками инновационных банковских кредитных продуктов корпоративным клиентам в сжатые сроки и с минимальными затратами. Кроме того, данный принцип ориентирован на успешный опыт предоставления данного вида инновационных банковских кредитных продуктов другими банками.

¹²Корнилова Е.Ю. Комплексный подход к разработке нового банковского продукта // Вестник Белгородского университета кооперации, экономики и права. 2011. №2. - С.305

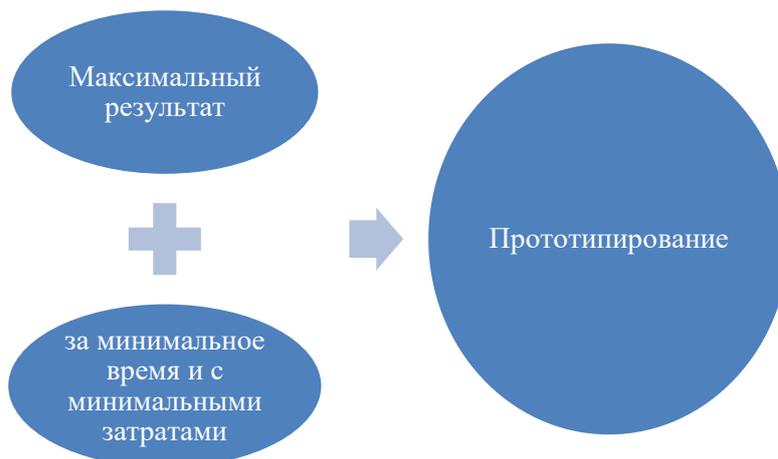


Рисунок 3. Принципы прототипирования при внедрении на банковский кредитный рынок инновационных банковских кредитных продуктов для корпоративных клиентов¹³

Также нами предложены модели покупательских ролей при принятии решения корпоративными клиентами об использовании банковских продуктов.

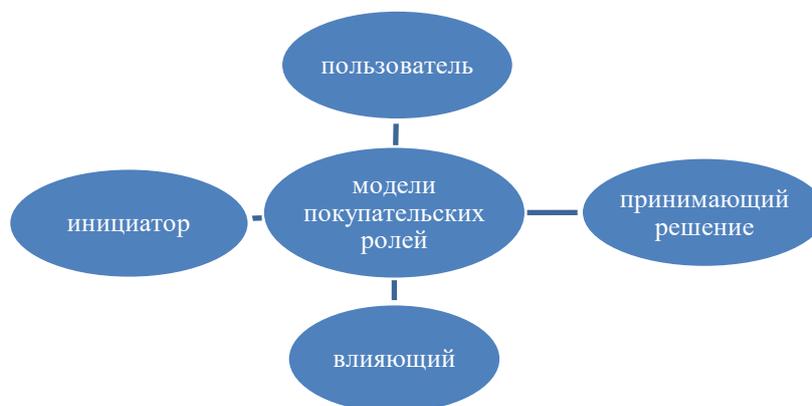


Рисунок 4. Виды покупательских ролей¹⁴

По нашему мнению, понятие лояльности является системообразующим при использовании банковских продуктов корпоративными клиентами.

¹³Составлено автором по материалам курса лекций на платформе COURSERA по курсу «Разработка инновационного продукта. Электронный ресурс. Режим доступа : <https://www.coursera.org/learn/developing-products-new-market>(дата обращения 1.11.2018)

¹⁴Составлено автором по материалам курса лекций на платформе COURSERA по курсу «Разработка инновационного продукта. Электронный ресурс. Режим доступа : <https://www.coursera.org/learn/developing-products-new-market>(дата обращения 1.11.2018)

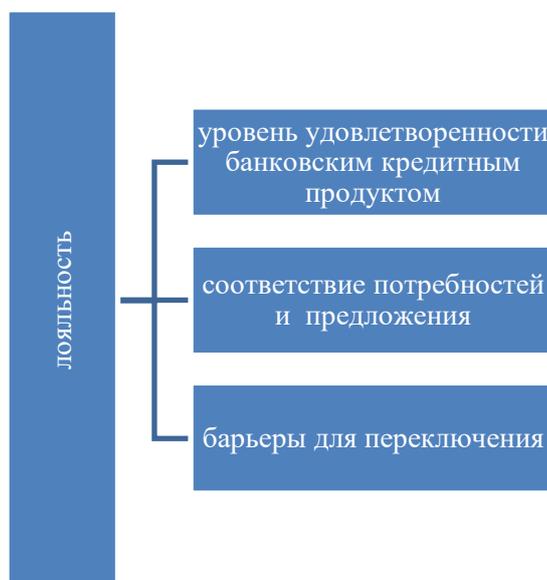


Рисунок 5. Понятие лояльности корпоративных клиентов по отношению к инновационным банковским кредитным продуктам¹⁵

Согласно данным рисунка 5 банковские продукты должны быть гибкими по отношению к рынку, предполагать возможность изменения условий их предоставления, а также переход корпоративных клиентов от одного банковского кредитного продукта к другому.



Рисунок 6. Характеристика создания успешного инновационного банковского кредитного продукта для корпоративных клиентов¹⁶

¹⁵Составлено автором по материалам курса лекций на платформе COURSERA по курсу «Разработка инновационного продукта. Электронный ресурс. Режим доступа : <https://www.coursera.org/learn/developing-products-new-market>(дата обращения 1.11.2018)

¹⁶Составлено автором по материалам курса лекций на платформе COURSERA по курсу «Разработка инновационного продукта. Электронный ресурс. Режим доступа : <https://www.coursera.org/learn/developing-products-new-market>(дата обращения 1.11.2018)

Таким образом, создавая свою продуктовую линейку, банк должен формировать его, исходя из потребностей не «среднестатистического корпоративного клиента», а определенной группы корпоративных клиентов, классифицируемой по определенным показателям. В свою очередь сервисная дифференциация, и рыночная сегментация могут дать результат для привлечения корпоративных клиентов и обеспечения прибыли от продажи новых банковских кредитных продуктов и услуг, они обычно эффективны лишь как краткосрочные стратегии.

Библиографический список

1. Корнилова Е.Ю. Комплексный подход к разработке нового банковского продукта // Вестник Белгородского университета кооперации, экономики и права. 2011. №2. - С. 304

2. N.N. Korsunova. The main approaches to the development of banking credit products for corporate clients using the innovative component // Вестник магистратуры. 2019. №4-2(91). - С. 152

3. Составлено автором по материалам курса лекций Основы бизнес-планирования и маркетинга на платформе COURSERA. Электронный ресурс. [Режим доступа]: <https://www.coursera.org/learn/osnovy-biznes-planirovaniya-marketinga/lecture/> (дата обращения 16.03.2019)

4. Составлено автором по материалам курса лекций Управление инновационными проектами на платформе COURSERA. Электронный ресурс. [Режим доступа]: https://d3c33hcgivew3.cloudfront.net/_74a5afd2d062fa09ebdb31c059e8fc56_part1.pdf?Expires=1552867200&Signature=bgEfwxwuaYvFPz7-cTNg6vTtQgiqzghPGQF38kGZFPMBKZzDrK7ZyWcx2Hge8Uf179v2GfPMKwBA-7ia9H34IMiql~LhJ-LTqGquIJ9Q1hdmgivJ3Sr~aFIIQ~ECF3JTz01tOSmzJDkMg1FPEM~AeS2fYQDSQPc39Io0-TMv7s_&Key-Pair-Id=APKAJLTNE6QMUY6HBC5A (дата обращения 16.03.2019)

5. Составлено автором по материалам курса лекций на платформе COURSERA по курсу «Разработка инновационного продукта. Электронный ресурс. [Режим доступа]: <https://www.coursera.org/learn/developing-products-new-market> (дата обращения 1.11.2018)

СЕКЦИЯ 4. ТУРИЗМ И СПОРТ

УДК 796

Крылова О.В. Здоровьесберегающие технологии в профилактике травматизма метательниц молота 15-16 лет

Health saving technologies in the prevention of injuries metallic hammer throw 15-16 years

Крылова Ольга Викторовна,

консультант, ГБУ МО «Центр спортивной подготовки по олимпийским видам спорта», г. Москва

Krylova Olga Viktorovna,

consultant, GBU MO "Center for sports training in Olympic sports", Moscow

***Аннотация.** В данной статье рассмотрены здоровьесберегающие технологии для профилактики травматизма в условиях СШОР №2. Рассмотрена рациональная организация учебно-тренировочного процесса необходима для предотвращения перегрузок, перенапряжения и обеспечения условий успешного обучения спортсменов, сохранения их здоровья.*

***Ключевые слова:** Здоровьесберегающие технологии; учебно-тренировочный процесс; здоровье; нагрузка; травматизм.*

***Abstract.** This article describes the health-saving technology for the prevention of injuries in the conditions of SHOR 2. The rational organization of educational and training process is necessary for prevention of overloads, overstrain and ensuring conditions of successful training of athletes, preservation of their health.*

***Keywords:** Health-saving technologies; training process; health; load; injury.*

Сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни населения страны является приоритетной задачей государственной политики Российской Федерации.

Здоровье обучающихся мы рассматриваем как определяющий критерий качества образования, поскольку результаты и достижения наших воспитанников не могут быть оправданы ценой перегрузок, ведущих к потере здоровья. Поэтому на базе школы создана система комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

В помещениях СШОР № 2 созданы необходимые условия для сбережения здоровья обучающихся. Все помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и труда. Школа оснащена автоматической установкой пожарной и тревожной сигнализации, внутренней и наружной системой видеонаблюдения. В СШОР № 2 оборудованы и модернизированы спортивные залы для игровых видов спорта, современный бассейн и зал для единоборств. В них соблюдаются все необходимые требования по освещенности, температурному режиму. Каждый объект имеет раздевалки и душевые комнаты, оборудованные мебелью, соответствующей росту обучающихся [2, 3].

Структура образовательного процесса выстроена с учётом гигиенических требований к режиму и объёму спортивных нагрузок на всех ступенях обучения. Расписание тренировок в полном объёме соответствует гигиеническим требованиям к максимальной величине недельной образовательной нагрузки и чередованию по уровням сложности и двигательной активности.

Формирование здорового и безопасного образа жизни осуществляется посредством учебно-воспитательной работы с обучающимися через реализацию рабочих учебных программ, внешкольную деятельность, патриотическое воспитание и разнообразие в выборе двигательной активности. Основные задачи деятельности спортивной школы:

- укрепление здоровья детей посредством занятий физической культурой и спортом;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- поддержка и развитие детского и взрослого спорта.

На сегодняшний день на базе СШОР № 2 постоянно проводятся соревнования по различным дисциплинам как городского, так и областного уровня. Просветительско-воспитательная работа с обучающимися и их родителями, направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Результатом комплексной целенаправленной работы по здоровьесбережению являются высокие достижения наших обучающихся в спорте. Постоянные занятия вырабатывают у воспитанников дисциплинированность, способность к ускоренной адаптации, укрепляют здоровье, улучшают общий психоэмоциональный фон [1, 4].

Сохранение и укрепление здоровья – одна из приоритетных задач тренерско-преподавательского состава и администрации СШОР № 2.

С этой целью тренеры-преподаватели:

- следят за соблюдением санитарно-гигиенических требований;
- проводят инструктаж по технике безопасности;
- воспитывают ответственное отношение к здоровью.

Углубленное медицинское обследование учащиеся проходят один раз в год и два раза в год осмотр врача. Перед соревнованиями обязательный осмотр врача и специалистов [7].

В СШОР № 2 разработаны инструкции и положения комплексной безопасности учащихся. Концепция комплексной безопасности школы включает в себя следующие направления:

- обеспечение безопасности участников учебного процесса на территории и в здании школы;
- охрана имущества СШОР 2;
- безопасность жизнедеятельности и здоровья сотрудников учащихся;

- создание безопасных условий труда.

Ежегодно составляется план мероприятий по безопасности СШОР № 2 направленный, прежде всего, на обеспечение жизни и здоровья участников учебно-тренировочного процесса и включающий в себя следующие направления:

- * соблюдение в учебно-тренировочном процессе норм и правил охраны труда;
- * контроль за безопасностью оборудования и спортивного инвентаря;
- * своевременное проведение инструктажа обучающихся по технике безопасности;
- * контроль безопасности использования спортивных снарядов и инвентаря;
- * контроль своевременного проведения диспансеризации учащихся.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем [5]:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;

- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

- тщательное проведение разминки;

- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);

- осуществление постоянного контроля состояния обучающихся;

- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность);

- индивидуальный подход к обучающимся по видам спорта;

- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

- постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов,

воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.) [6, 8].

Таким образом, от правильной организации учебно-тренировочного процесса, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние спортсменов в процессе тренировок, возможность длительно поддерживать работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления и получения травм.

Библиографический список

1. Бабанский Ю.К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 2012г. – 480 с.
2. Здоровьесберегающие технологии в школе. Учебное пособие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fan-5.ru/better/article-219207.php>
3. Ковалько И.И. Здоровьесберегающие технологии в школе. 10-11классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
4. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся // Е.А. Менчинская. – М.: Вентана-Граф, 2008. – 112 с. – (Педагогическая мастерская).
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
6. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
7. Соколова. О.А., Здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.shkolnymir.info/>
8. Цибульникова В.Е., Леванова Е.А. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании. – М.: МПГУ, 2017 – 150 с.

УДК 796

Олейников Д.М. Организация тренировочного процесса подростков 13-15 лет в пауэрлифтинге на начальном этапе спортивной специализации

Organization of training process for 13-15 year olds in powerlifting at the initial stage of sports specialization

Олейников Дмитрий Максимович,

Магистрант, кафедра Физической культуры и технологии физического воспитания
Московский Педагогический Государственный Университет
Научный руководитель

Цибульникова.В.Е., Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания,

Московский Педагогический Государственный Университет

Oleynikov Dmitry Maksimovich

Master's degree student, Department of physical culture and technology of physical education

Moscow State Pedagogical University

Scientific adviser

Tsibulnikova.V.E., Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor of sports disciplines and methods of teaching,

Moscow State Pedagogical University

***Аннотация.** На первый взгляд может показаться, что пауэрлифтинг не требует особых технических навыков. Три соревновательных движения в пауэрлифтинге выглядят довольно простыми и казалось бы, при наличии определенной физической подготовленности и силы можно показывать значительные результаты. Однако, как и в любом виде спорта, в пауэрлифтинге имеется множество нюансов и факторов, не считаясь с которыми невозможно говорить о результатах в силовом виде спорта.*

***Ключевые слова:** пауэрлифтинг, силовое троеборье, тренировочный процесс*

***Abstract.** At first glance it may seem that powerlifting does not require special technical skills. Three competitive movements in powerlifting look quite simple and it would seem that with the presence of certain physical fitness and strength, it is possible to show significant results. However, as in any sport, in powerlifting there are many nuances and factors, regardless of which it is impossible to talk about the results in the power sport*

***Keywords:** powerlifting, powerlifting training process*

Особенностью занятий в пауэрлифтинге является широкий диапазон регламентирующих параметров в зависимости от условий тренировки и индивидуальных возможностей спортсмена. Для получения ощутимого эффекта необходим 3-5 разовый режим занятий в неделю, со сменой комплекса упражнений через 3-4 недели. В тренировочном процессе важно создать основу развития общей спортивной работоспособности, поэтому в пауэрлифтинге силовые упражнения составляют значительную долю всего объема тренировочных средств. Высокие требования к максимальной силе и силовой выносливости занимает высокое положение в

пауэрлифтинге. Для спортсменов рекомендуется использовать комплекс из 6-8 упражнений общего силового характера и упражнения на тренажерах, а также 2-3 раза в неделю работать с достаточно максимальными весами. Упражнения должны отличаться разнообразием средств и воздействием на большинство мышечных групп разных звеньев тела, при этом показатель должен быть в пределах 80-85%. Приседание, жим лежа и становая тяга с большими весами (90-95% от максимального) делают три раза в начале недели после отдыха, но тренировки не повторяют друг друга. В конце недели - тренировка с легкими весами (с весом 60-65% от максимального) и направленно на технику движения.

Тренировочный процесс любой направленности сопровождается регуляторными, структурными метаболическими перестройками, но степень выраженности этих адаптационных изменений зависит от величины применяемых отягощений, режима и скорости мышечного сокращения, от продолжительности тренировки и индивидуальной композиции мышечной ткани, что находит отражение в выборе методов развития отдельных силовых способностей [2].

По своему характеру все упражнения, способствующие развитию силы, подразделяются на основные группы: общего, регионального и локального воздействия на мышечные массивы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее 2/3 общего объема мышц, регионального от 1/3 до 2/3, локального менее 1/3 всех мышц.

Направленность воздействий силовых упражнений в основном определяется:

- видом и характером упражнений;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторения упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- темпом выполнения упражнений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами [3].

При проведении занятий с юношами используется групповой метод обучения. Групповой метод тренировки хорош тем, что при изучении техники классических (соревновательных) упражнений, все ученики группы повторяют друг за другом показанное тренером упражнение. И когда тренер указывает на ошибку одного из спортсменов, другие стараются избежать ошибки в упражнении. Бывает что новички уже сами указывают друг другу на допущенные ошибки при выполнении упражнения, это облегчает процесс обучения новичков и ускоряет формирование навыков. При обучении на начальном этапе новичков обязательно применять подводящие упражнения. Это

упражнения которые по координации близки к отдельным частям обучаемого упражнения,но значительно проще его. Например бывает, что в приседании долго объясняешь как держать спину,колени но у спортсменов не получается в полной мере освоить технику данного упражнения, а стоит сделать приседания на скамейку, с нужной высотой то спортсмен делает более технично. Для того, чтобы легче научить прогибе в жиме, мы просто подкладываем под поясницу валик и постепенно в течении месяца спортсмен привыкает принимать правильное положение тела при жиме лежа. Что же касается становой тяги то по нашим наблюдениям научить правильному движению спортсмена,если начинать обучение подъема штанги с блинчиков,причем первую неделю гриф должен быть выше колен на 10см, а в сочетании с приседаниями на блинчиках техника выполнения становой тяги улучшается и закрепляется намного быстрее. У тяжелоатлетов это упражнение называлось «Приседания в глубину»-спортсмен встает на два блинчика высотой 5-6-см стоящих друг от друга на расстоянии 7-8-см,в опущенных руках держит гирю или гантелю не наклоняя спины,делает 5-8 разовые приседания{6}.

Таким образом,начинающие атлеты сначала осваивают один способ упражнения, а затем другой. Юноши часто переоценивают свои возможности так как у них сильно развито чувство соперничества с друг другом на каждой тренировке и они на каждой тренировке стараются поднимать максимальные веса, а это может привести к травмам. Еще один немало важный момент:надо стараться, чтобы в группу набирались юноши 13-14 лет или 14-15 лет без отсутствия противопоказаний к занятиям силовым видом спорта. Тренер всегда должен помнить, что во время изучения техники выполнения классических упражнений, главное значение имеет не вес штанги, а количество повторений в подходе.» При выполнении упражнений со штангой нельзя допускать больших напряжений и пренебрегать разминочным упражнениям. По мере освоения упражнения и улучшения общего физического состояния спортсмена вес штанги постепенно увеличивается. Как сильные так и слабые раздражители не являются оптимальными, наиболее выгодными при формировании условного рефлекса поэтому только средние отягощения могут обеспечивать успешное закрепление эффективных форм движения в структуре упражнения и способствовать лучшему развитию специальных физических качеств, которые необходимы приподнятии штанги максимального веса.» М.Т. Лукьянов, А.И. Фаламеев «Тяжелая Атлетика для юношей ФмС Москва 2009. В конце месяца мы проводим соревнования среди новичков на лучшую технику классических упражнений. Все три соревновательных упражнения не обязательно делать в строгом порядке:присед,жим, становая тяга. Проводили соревнования в таком порядке: понедельник-приседания пятница- жим лежа понедельник- становая тяга, тем самым эти соревнования помогают тренеру выявить эффективность обучения,выявляют ошибки в

выполнении техники упражнений, что позволяет вовремя внести коррективы в методику обучения и дополнительно включить упражнения влияющие на исправление ошибок {3}.

Таким образом главной задачей при написании месячного плана для группы новичков является обучение технике классических упражнений а также улучшение общей физической подготовки.

Также хочется обратить внимание на недопустимость быстрой о необдуманной сгонки веса молодых атлетов. Любая сгонка веса отрицательно скажется на здоровье молодого спортсмена задержит его общее физическое развитие и притормозит рост спортивных результатов. Поэтому совершенно недопустимо искусственное снижение веса у подростков и юношей физическое становление и развитие еще не завершено так как это может привести к нарушению правильной деятельности эндокринных желез и сердечной сосудистой системы, повлиять на рост тела юношей в длину(Л.И. Стогова).

Объем нагрузки выражается в количестве подъемов штанги мы считаем что на данном этапе этого достаточно.В связи с тем что на данном периоде трудно определить истинный предел новичка то планы пишутся в колограммах от минимального веса,который берут за X.

Обязательно надо соблюдать вариативность как внутри недели так и в месячном цикле.(См.таблица)

Таблица 1

Примерное распределение нагрузки в недельных циклах подготовительного периода при 3-х тренировках.

Дни недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
Понедельник	Средняя	Большая	Средняя	малая	Большая
Среда	Малая	Малая	Малая	большая	Средняя
Пятница	Средняя	Средняя	Большая	средняя	большая

В связи с тем, что в неделю проводится три тренировки, то вариативность будет не столь велика как при 4-5 тренировках в неделю. Первые две недели в план тренировок желательно включать только одно из трех базовых движений. Остальные упражнения могут быть подводящими или направлены на развитие общей физической подготовки. На начальном этапе упражнения из общей физической подготовки будут превалировать над упражнениями специальной подготовки, но потом произойдет выравнивание с дальнейшим увеличением раоты над техникой классических упражнений.

Библиографический список

1. Медведев А.С. Влияние направленности содержания тренировочного процесса тяжелоатлетов в подготовительном периоде на результат.//Теория и практика физической культуры.- 2011.-№12.-с.5-7.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки:Учебное пособие для институтов физической культуры.-М.:Физкультура и спорт,2007.-280с.
3. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки(статьи первая и вторая)//Теория и практика физической культуры.-2000.-№2.-С.28-37;№3.-С.-28-37.
4. Миндиашвили Д.Г.,Завьялов А.И.Учебник тренера по борьбе.Красноярск, 2012-145с.
5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты.-СПБ.: Лань,2005.-384с.
6. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике:учебное пособие для тренеров.-М.:Физкультура и спорт,2016.-272с.
7. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг.Путь к силе.Москва.Издательство «Светлага П».2008-130с.
8. Набатчикова М.Я. Основы управления подготовки юных спортсменов.- М.:Физкультура и спорт, 2012.-280с.

Электронное научное издание

Общественные и гуманитарные науки: вызовы и перспективы

сборник научных трудов по материалам
X Международного общественно-научного форума молодых ученых

13 мая 2019 г.

По вопросам и замечаниям к изданию, а также предложениям к сотрудничеству
обращаться по электронной почте mail@scipro.ru

Подготовлено с авторских оригиналов



ISBN 978-0-359-66859-5



90000



9 780359 668595

Формат 60x84/16. Усл. печ. Л 1,5. Тираж 100 экз.

Lulu Press, Inc. 627 Davis Drive Suite 300

Morrisville, NC 27560

Издательство НОО Профессиональная наука

Нижний Новгород, ул. М. Горького, 4/2, 4 этаж, офис №1