обеспечения строгой ответственности органов в вопросах контроля качества и безопасности бытовых услуг.

1. Налоговый кодекс Российской Федерации (НК РФ) от 31 июля 1998 №146-ФЗ // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»
2. ГОСТ Р 57137-2016 Бытовое обслуживание населения. Термины и определения // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»
3. Айрапетян Н.А. Понятие услуги как предмета договора возмездного оказания услуг // Аллея науки, 2017. Т. 3. №10. С. 164-167.
4. Бодрийяр Ж. Система вещей. – М.: «Рудомино», 1995. – С. 38.
5. Давыдянц Д.Е., Остапенко Е.А., Скребцова Т.В. К определению понятий «услуга» и «качество услуг» // KANT, 2019. №1 (30). С. 276-281.
6. Жуковская И.В., Морозов А.В. К вопросу о понятиях «услуга» и «конкурентоспособность услуг»: от дефиниций к практике // Микроэкономика, 2020. №4. С. 67-75.
7. Катренов Д.А. Определение понятия «услуги» в рамках права Европейского союза // Молодой ученый, 2018. №19 (205). С. 285-287.
8. Козлов А.А. Международная торговля услугами, их виды и классификация // Вопросы экономики и права, 2012. №1. С. 255-259.
9. Мингазова Е.Р., Игнатъева А.А. Теоретические подходы к определению сущности услуг предприятий розничной торговли и их классификация // Бюллетень науки и практики, 2016. № 10 (11). С. 237-250.
10. Платное обслуживание населения в России. 2020: Стат. сб. / П37 Росстат. – М., 2020. – 110 с.
11. Эфендиева Д.С. Совершенствование и пути развития сферы бытовых услуг // Russian Journal of Education and Psychology, 2015. №5 (49). С. 644-652.
12. Трёхсекторная модель экономики. URL: <https://kartaslov.ru/карта-знаний/Трёхсекторная+модель+экономики> (дата обращения: 1.03.2021)
13. The World Bank. URL: <https://www.worldbank.org/en/home> (дата обращения: 1.03.2021)

Парахин В.А.¹, Комаров А.М.², Еремин М.А.¹

Структура и техника исполнения перелета с контр –вращением на перекладине у гимнастов высокой квалификации

¹*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)*

²*Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/sr-10-04-2021-55

Аннотация

В статье рассматривается сравнительный анализ техники выполнения перелета с контр-вращением на перекладине, с различным положением тела гимнаста.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, упражнения на перекладине, перелеты.

Abstract

The article deals with a comparative analysis of the technique of performing a flight with a counter-rotation on the crossbar, with different positions of the gymnast's body.

Keywords: artistic gymnastics, exercises on the bar, flights.

В упражнениях на перекладине наиболее зрелищными, сложными по исполнению и наиболее высокими (по группе трудности) являются упражнения с фазой полета (перелеты, подлеты, соскоки), среди них, прогрессирующими по сложности элементами являются перелеты махом вперед с контр-вращением, через перекладину в вис.

Цель исследования. Выявить ключевые моменты и биомеханические особенности в технике исполнения гимнастического элемента, перелета с контр-вращением на перекладине, с различным положением тела гимнаста.

Объект исследования. Сложно-координационные элементы с ярко выраженной фазой полета на перекладине.

Предмет исследования. Перелет махом вперед, с контр-вращением, через перекладину в вис с различным положением тела гимнаста в фазе полета, у спортсменов высокой квалификации.

Перелет «ткачева» - это элемент выполняемый махом вперед из виса на перекладине, с контрвращением вперед и завершающийся дохватом за перекладину. Это движения было разработано и впервые предложено Гавердовским Ю.К. в 1968 г. Сегодня высококвалифицированные гимнасты выполняют этот перелет с различным положением тела, согнувшись, прямым телом и с поворотами на 180 и 360 градусов.

Структурные фазы выполнения перелета с контр-вращением через перекладину:

Разгон – расхлест – бросок – отход – полет – подготовка к дохвату – дохват – вис - подготовка к следующему элементу.

Упражнения типа перелета «Ткачев» состоят из 3 стадий: подготовительная, основная, заключительная.

В свою очередь эти стадии подразделяются на фазы.

Подготовительная стадия:

1-ая фаза- разгон, оборот с набором амплитуды с броском за перекладину

2-ая фаза- расхлест, стадия замаха, последующий оборот с броском в точку вперед-вверх

3-ая фаза- бросок, окончание оборота в точке набранной скорости с последующим отпусканием рук и подготовке к полету

В последней фазе гимнаст после отпускания рук начинает менять, движение по сальто вперед и положение тела из согнутого в прогнутое в зависимости от разновидности выполняемого перелета

Основная стадия:

1-ая фаза- отход, стадия реализации, после отпускания рук гимнаст выполняет резкий прогиб в тазобедренных суставах с последующим вращением по сальто

2-ая фаза- фаза полета, где в зависимости от набранной высоты и скорости гимнаст может форсировать свое положение тела

3-я фаза – подготовка к дохвату

Минуя вертикальное положение, гимнаст готовится взяться за перекладину. Ускорение и набранная высота позволяет гимнасту ориентироваться для более эффективного захвата за перекладину

Завершающая стадия:

Двигаясь по инерции, гимнаст разгибается из положения согнувшись, берется за перекладину и полностью выпрямляется в нижней вертикали.

Движение заканчивается фазой входа в оборот, играющей здесь совокупную роль реализующих и завершающих действий.

Нами была проведена попытка анализа техники выполнения элемента, типа перелета махом вперед с контр-вращением через перекладину в вис, в исполнении спортсменов высокой квалификации.

На рисунке представлен перелет «Ткачева» в положении согнувшись рис 1.

Рис.1. Перелет через перекладину с контр-вращением в вис.

При выполнении перелета в положении согнувшись рисунок 1, в опорном периоде тело гимнаста перемещается из вертикального положения в горизонтальное набирая скорость, а затем снизу вверх по окружности. В момент прохождения вертикали в руках наступает момент силы тяжести.

При движении по окружности сверху вниз момент силы тяжести увеличивается и достигает своего максимума при горизонтальном положении тела. После этого он уменьшается и в момент пересечения нижней опорной вертикали становится равным нулю.

После прохождения вертикального положения момент силы тяжести становится отрицательным.

Волнообразный хлестообразный мах гимнаст выполняет следующим образом.

Проходя стойку на руках гимнаст сгибается в тазобедренных и плечевых суставах, слегка округляя спину.

При приближении к нижней вертикали в фазе замаха гимнаст активно провисает в плечевых суставах и прогибается, отводя ноги назад и слегка расслабляя их в коленях. После пересечения нижней вертикали гимнаст начинает хлестообразный бросок с активного нажима руками на перекладину с последующим сокращением предварительно растянутых в замахе мышц передней поверхности тела. Гимнаст сгибается в плечевых и тазобедренных суставах.

Это начало контр-темпа. В момент, когда основной центр массы тела пересекает горизонталь, гимнаст прогибается в тазобедренных и плечевых суставах. Затем он отталкивается от перекладины за счет быстрого и кратковременного отведения рук назад и отпускает руки.

В полете гимнаст из положения прогнувшись переходит в положение согнувшись.

Далее гимнаст выводит руки вперед и выпрямляется, готовясь взяться за перекладину.

Траектория поступательного движения тела гимнаста в свободном полете при выполнении перелета «Ткачев» представляет собой кривую, называемую параболой. Ее параметры определяет состояние тела гимнаста в момент прекращения связи с опорой. Время полетной части (безопорной фазы) элемента составляет 0,68 с.

Еще одной частью в нашем исследовании было выявление времени полетной части перелетов с различным положением тела гимнаста таблица 1.

Таблица 1.

Время полетной части.

№	Перелет с контр-вращением через перекладину	согнувшись	прогнувшись	прогнувшись с поворотом на 360 градусов
	Время полетной части	0,68 с	0,7 с	0,72 с

С помощью цифровой камеры «МЕ-ТР-284-С» мы зафиксировали несколько выполнений перелетов с различным положением тела и получили следующие показатели: время полетной части перелета согнувшись составило (0,68 с), время полетной части перелета прогнувшись составило (0,7 с) и время полетной части перелета прогнувшись с поворотом на 360 градусов, составило (0,72 с).

Упражнения для обучения перелету «Ткачев».

Основные обучающие упражнения. В обобщающей форме могут быть выделены четыре группы упражнений (рис 2).

Рис. 2 Основные упражнения для перелета «Ткачев».

Это, прежде всего, выполнение больших оборотов назад с учетом системы всех подготовительных действий, которые характерны для технических форм перелета «ткачев». Представляется полезным давать гимнасту сравнения некоторых контрастных форм выполнения *большого оборота назад* в частности большие обороты с вариациями действий во второй части упражнения, а именно – обороты с прямым телом и обороты с выраженным броском ногами.

Вторая группа упражнений относится к освоению *контртемпа* – резкого прогибания тела с толчковыми действиями руками на опоре, непосредственно предшествующими переходу в безопорное положение. Наиболее типичным упражнением этой группы является описанный контртемпа, выполняемый без отпускания рук. Упражнение выполняется, как правило, в лямках, страхующих кисти во избежание срыва со снаряда. Фактически, это упражнение является воспроизведением всей опорной части упражнения и варьируется по времени исполнения, высоте окончания действий броскового движения и собственно контртемпа.

Решающим в освоении перелета является третий шаг освоения основных упражнений, в ходе которого выполняются движения в соскок с контрвращением в полете – как без перелета, так и с попытками перелета через снаряд.

Последняя группа упражнений связана с более тонкой коррекцией двигательных действий, когда гимнаст, добившись качественно верной, но параметрически неадекватной формы движения, уже ранее описанным способом постепенно параметрически «подтягивает» движение и постепенно добивается возвращения в вис. Эти упражнения могут делаться на подвесном поясе, а в заключительной стадии освоения упражнения уже только со страховкой, как это обычно и делается при освоении любых других гимнастических упражнений.

Заключение.

Сравнительный анализ представленных в статье перелетов, дает возможность сделать вывод, что для овладения перелетами группы «Ковач», нужен большой базис техники и простых элементов в различных висах и положениях.

В идеале тренер всегда рассчитывает на положительную динамику качества исполнения упражнения или, по крайней мере, на сохранение уровня обученности, достигнутого на предшествующих занятиях. Наиболее успешное обучение падает, как правило, на максимум работоспособности в занятии, тогда как продолжение

интенсивного обучения на фоне явно нарастающего утомления, чаще всего, непродуктивно, а нередко – просто опасно. Тренер должен стремиться завершать занятие со спортсменом не только на удачной, хотя бы на «благополучной», реализации упражнения.

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов – теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: ФиС, 2004. – 325 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Упражнения на перекладине / Ю.К. Гавердовский. – М.: ФиС, 1975. – 173 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным движениям / Ю.К. Гавердовский. – М.: ФиС, 2007. – 912 с.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : Попул. учеб. пособие / Гавердовский Юрий Константинович. - М.: Терра-спорт, 2002. - 508 с.
5. Гавердовский Ю.К. Двигательное умение и двигательный навык в спорте : учеб. пособие для студентов РГУФКСиТ специализирующихся в спортив. видах гимнастики / Ю.К. Гавердовский. - М., 2010. - 43 с.: ил.
6. Гимнастика спортивная. Правила судейства соревнований среди мужчин. – ФИЖ, 2009.
7. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т. 1/ Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2014. – 368 с. : ил.

Радионова О.Р., Алиева Э.Ф.

Программы и педагогические технологии социализации детей и подростков в современном информационном пространстве

*НИЦ ФИРО РАНХиГС
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/sr-10-04-2021-56

В ситуации пандемии, с которой столкнулась система российского образования, обострились многочисленные зоны дефицитов. По словам А.Г.Асмолова мир столкнулся с тремя дефицитами: дефицитом смысла, дефицитом понимания и дефицитом доверия. И никакого доверия, никакого смысла, никакого понимания не возникнет, если наши дети и подростки сегодня не будут развиваться как активные строители проектов собственного жизненного пути. Особенно важно учитывать то обстоятельство, что социализация современных детей и подростков происходит в условиях расширения и трансформации информационного пространства. Социальные сети все чаще заменяют реальное общение с друзьями. Виртуальные игры формируют особый стиль взаимоотношений между игроками в игровом пространстве. Обучение в он-лайн режиме акцентирует внимание обучающихся на образовательной компоненте, а влияние воспитательной составляющей образования уходит на второй план. К сожалению, все чаще стали возникать ситуации агрессии, в том числе в виртуальных формах общения и обучения. Особенно остро они ощущаются в нестандартных ситуациях, а в критических ситуациях, порой, становятся нормой.

И для всего педагогического и родительского сообщества работа с проявлениями агрессивного поведения также стала вызовом, с которым необходимо работать, создавая в организации и дома обстановку конструктивного взаимодействия и диалога между всеми членами образовательного процесса, включая взрослых и детей. Причины агрессии в страхе лежат в неизвестности, в невозможности самому повлиять и изменить ситуацию. Но, если мы не можем поменять ситуацию, то по крайней мере можем изменить к ней отношение.

О причинах агрессии в критической ситуации сейчас очень много говорится и пишется, потому что мы все находимся в непривычных условиях, время выхода из которых пока неизвестно. Ситуация неопределенности и нестабильности продолжается. Известный израильский историк Юваль Ной Харари в своих публикациях пишет, что единственный способ победить пандемию – это налаживание кооперации и доверия