

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/83289>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

1.1. Особенности лыжной подготовки у детей 1 года обучения 9-12 лет 6

1.2. Разновидности подвижных игр применяемые в зимнее и летнее время, на улице и в зале применяемые в тренировочном процессе 10

1.3. Комплекс подвижных игр в лыжной подготовке у детей 1 года обучения 9-12 лет 12

1.4. Физиологические особенности детей 9-12 лет, воздействие лыжных гонок на организм занимающихся 9-12 лет 15

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ. ЗАДАЧИ. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 24

2.1. Цель, задачи, методы исследования 24

2.2. Методы исследования 24

2.2. Организация исследования 27

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ 29

3.1. Содержание игрового материала 29

3.2. Методика применения подвижных игр в лыжной подготовке у детей 1 года обучения 9-12 лет 31

3.3. Эффективность использования подвижных игр применяемых в зимнее время на улице и в зале в тренировочном процессе 46

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 53

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 53

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 58

ПРИЛОЖЕНИЕ 62

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Для Сахалина характерна продолжительная зима и занятия лыжными гонками являются одной из массовых видов спорта в данном регионе. Также физическая нагрузка в этом виде спорта хорошо дозируется как по объёму, так и по интенсивности[2].

Из-за повышения уровня спортивных достижений, а также из-за конкуренции, которая присутствует в настоящее время на международной арене, актуальным становится постоянное совершенствование подготовки спортсменов. Для этого необходимо разрабатывать новые методики обучения спортсменов, искать новые формы обучения, которые будут являться эффективными.

В настоящее время наблюдается повышение требований в отношении научно-методических аспектов различных сторон подготовительной деятельности лыжников-гонщиков, следовательно, необходимо изучать целесообразные способы и формы обучения спортсменов.

На профессиональные достижения в лыжных гонках оказывает влияние достаточно широкий спектр требований, которые предъявляются к спортсменам в процессе соревнований. Поэтому, очень важно, хорошо подготовить начинающих спортсменов к дальнейшей профессиональной карьере.

Система подготовки, как морфофункционального состояния, так и физической подготовленности лыжников-гонщиков может быть усовершенствована, как за счёт увеличения объема и интенсивности нагрузки, так и за счёт оптимизации самой методики, в частности, за счёт поиска какого-то нового способа тренировки. При этом актуальным будет широкое использование игровой методики в ходе тренировки спортсменов.

Исследования (К. В. Балдаева, Е. М. Геллера, М. А. Иванова, С. С. Коровина и других), которые были проведены для изучения того, как воздействуют игровой метод и игровые средства в формировании физических качеств в спорте, свидетельствуют о том, что навыки, которые добываются благодаря играм, обладают особой прочностью и долговечностью.

С помощью подвижной игры достигается легкая и естественная мобилизация скрытых физических и интеллектуальных ресурсов человека. В ходе игры, спортсмены по собственному желанию приходят к

непроизвольному многократному повторению учебного материала в разных его сочетаниях. Благодаря игре происходит легкая и естественная мобилизация скрытых физических и интеллектуальных ресурсов человека. Игра не находится под давлением, но по просьбе самих учеников происходит повторное повторение учебного материала в различных его сочетаниях.

Вопросы, которые обосновывают методики применения той или иной специализированной подвижной игры с целью воспитать физические качества и формировать навыки единоборства у начинающего спортсмена на начальном этапе спортивной деятельности решены в недостаточной степени.

Благодаря рациональному подбору различных игровых инструментов можно достичь успешного овладения сложнейшей тактики – тактических навыков.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс лыжников.

Предмет исследования: использование подвижных игр в тренировочном процессе спортсменов в лыжных гонках.

Цель исследования: оценить эффективность разработанных подвижных игр, использованных в тренировочном процессе лыжников-гонщиков 9-12 лет.

Гипотеза исследования. Предполагается, что использование подвижных игр с учетом индивидуальных особенностей физической подготовки спортсменов будет способствовать совершенствованию морфо-функционального состояния и физической подготовленности.

Научная новизна исследования: выявлено новые возможности использования подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов.

Теоретическая значимость проведенного исследования: заключается в научном обосновании значимости рассматриваемой проблемы. Полученные результаты являются теоретико-методологическим основанием для разработки путей и способов совершенствования спортивного мастерства в лыжных гонках.

Структура и объем работы. Дипломная работа содержит введение, три главы, выводы, практические рекомендации, библиографический список.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕТЕЙ 9-12 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

1.1. Особенности лыжной подготовки у детей 1 года обучения 9-12 лет

Подготовка лыжников-гонщиков осуществляется в соответствии с программой, которая разработана согласно Федеральному стандарту подготовки спортсменов по виду спорта[3].

Подготовка спортсменов высокого класса предполагает бережное отношение к юным спортсменам. Построению методологии в спортивной тренировке сопутствуют выявленные биологические особенности раннего формирования спортивных умений наряду с дисгармоничным развитием физических качеств[4]. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.

В системе многолетней подготовки выделяют 5 этапов:

- к первому этапу можно отнести этап начальной подготовки спортсменов;
- ко второму этапу можно отнести этап предварительной базовой подготовки;
- к третьему этапу относится этап специализированной базовой подготовки;
- к третьему этапу относится этап максимальной реализации индивидуального резерва организма спортсмена;
- к пятому этапу относится этап сохранения спортивных достижений спортсмена[5].

Рассмотрим особенности этапа начальной спортивной подготовки.

Задачами данного этапа являются:

- разносторонняя физическая подготовка;
- укрепление здоровья детей;
- обучение технике избранного вида спорта;
- устранение недостатков в уровне физического развития;

- обучение технике разнообразных специально-подготовительных и вспомогательных упражнений.

Подготовка юных спортсменов характеризуется:

- широким применением подвижных игр и материала различных видов спорта;
- разнообразием методов и средств;
- применение игрового метода.[6]

Первый этап является базовым в детской спортивной школе, так как здесь происходит первый отбор для дальнейшего развития. В этом возрасте закладывается фундамент для ребенка. Тренерская задача на этом этапе – это подготовить детей к профессиональному спорту.

У лыжников-гонщиков на начальном этапе спортивной подготовки закладывается разносторонняя техническая база, которая предполагает овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. Такой подход – это основа для дальнейшего технического совершенствования[7] [8].

Учебно-тренировочные занятия проводятся не чаще двух, трех раз в неделю, с продолжительностью каждого занятия до шестидесяти минут. Учебно-тренировочные занятия сочетаются с занятиями физической культурой в общеобразовательном учреждении и носят в преимуществе своем игровой характер.

У юных спортсменов годовой объем работы на рассматриваемом этапе небольшой и колеблется в пределах 100-150 часов. В значительной мере годовой объем работы зависит от продолжительности этапа начальной подготовки, которая связана со временем начала занятий спортом.

Необходимым условием максимального повышения общей и специальной работоспособности являются постоянно возрастающие объемы и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, которые требуют учета и контроля функционального состояния организма спортсмена в режиме реального времени, а также в ходе подготовки в целом.

Поэтому важнейшим разделом в тренировке является функциональная диагностика, в частности, тестирование физической работоспособности, адаптационных процессов, оценка деятельности центральной нервной системы (далее - ЦНС) и других характеристик функционального состояния юных спортсменов.

Динамические наблюдения за функциональным состоянием спортсменов позволяют обеспечивать высокую работоспособность, повысить эффективность тренировочного процесса, что способствует достижению высоких спортивных результатов.

Процесс подготовки лыжников-гонщиков включает такие организационные формы: групповые тренировочные и теоретические занятия, индивидуальная работа, медико-восстановительные мероприятия, спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практики [9].

Дети на этапе начальной спортивной подготовки развиваются достаточно ровно, но пока еще неокрепший организм подвержен высокой степени травматизма. Кроме того, в возрасте 9-12 лет дети не способны к продолжительной концентрации внимания, они в высокой степени активны и подвижны, при этом быстро теряют интерес к продолжительным и однообразным занятиям

На начальном этапе в программу следует включать преимущественно игровые упражнения, направленные на развитие общих двигательных функций и разностороннее физическое развитие.

В тренировочную программу нужно включить и уделить достаточно времени упражнениям, развивающим основные двигательные функции – бег, разнообразные прыжки, кувырки, бросание и ловлю мячей и пр. Обязательно должны присутствовать различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами, ручной мяч, хоккей, мини-футбол, мини-баскетбол, волейбол и пр. Таким образом, кроме вышеперечисленных основных задач, такие игры помогают создать легкую и непринужденную атмосферу во время занятия.

Однако следует отметить, что при достаточно свободном и творческом подходе к формированию тренировочных программ на данном этапе, нужно следить, чтобы техника выполнения упражнений была правильной, соблюдались правила игр. Важно на данной стадии приучать детей к самоконтролю, обозначать правила спортивной этики и честной игры.

Этап начальной физической подготовки в силу особенностей развития детей этого возраста и их быстрой обучаемости является самым подходящим временем для развития гибкости и координации движений, поэтому в программу следует включить соответствующие упражнения. Эти упражнения также можно представить в игровой форме.

Не следует на этом этапе уделять большое внимание узкоспециальным упражнениям, включая эти элементы постепенно и в небольшом количестве. Эффективность учебной работы по лыжной подготовке во

многом зависит от правильной организации занятий и предварительной подготовки.[10]. Во избежание получения травм и психологических срывов нужно изыскать возможность проведения соревнований между участниками примерно одного уровня физического развития и подготовленности.

Таким образом, соревновательная практика должна способствовать повышению технической, физической и психологической подготовленности юного спортсмена.

1.2.Разновидности подвижных игр применяемые в зимнее и летнее время, на улице и в зале применяемые в тренировочном процессе

В современной педагогической практике применяется огромное многообразие подвижных игр. Устремимся к их классификации. Нужно заметить, что единая утверждённая классификация подвижных игр отсутствует.[11]. Подвижные игры в научной литературе нашли свою классификацию по различным признакам.[12]

Педагогами из основных принципов практических и научных занятий предлагаются разные группировки (рис.1.1).

Рис. 1.1.-Группирование подвижных игр (по В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова, 2003).[16]

В соответствии с тем, какая реализация и как видоизменяется положение во взаимоотношении положения играющего в отношении окружающих его предметов, можно разделить групповые игры (рис. 1.2).[17]

Рис. 1.2. - Разделение групповых игр

Самые распространённые два вида подвижных игр — сюжетные и несюжетные (игровые упражнения). Подвижные игры, которые содержат двигательный и речевой материал подразделяются на сюжетные, несюжетные и игры с элементами спорта (рис.1.3).

Рисунок 1.3. - Разделение подвижных игр

Итак, следует отметить большое многообразие подвижных игр. Широкое использование и разнообразная классификация подвижных игр говорит о том, что они используются с большим успехом в спортивной практике.

1.3. Комплекс подвижных игр в лыжной подготовке у детей 1 года обучения 9-12 лет

Условно подвижные игры можно разделить на четыре группы игр и игровых упражнений, которые будут оказывать преимущественное влияние на лыжников-гонщиков:

- 1) игры, направленные на физическую и психическую кондицию;
- 2) игры, направленные на спортивную технику;
- 3) игры, направленные на спортивную тактику;
- 4) игры, направленные на интеграцию всех компонентов соревновательной деятельности в единый комплекс двигательных способностей, которые объединяют психофизические качества, технику и тактику в единую функциональную систему в соответствии с требованиями приема и переработки информации.[18]

Подвижные игры выступают как эффективный элемент мотивации в процессе формирования оптимального мотивационного комплекса при занятиях спортом.[13]

Разнообразные варианты применения игровых упражнений или подвижных игр помогают избежать однообразия и монотонности на учебно-тренировочных занятиях, положительно влияют на эмоциональный фон занимающихся, способствуют развитию физических качеств.[14]

Под игровыми упражнениями понимаются методически организованные двигательные действия, которые специально подобраны с целью физического воспитания, их суть заключается в выполнении конкретных заданий.[15]

Подвижная игра является активной и сознательной деятельностью занимающегося, которая содержит комплекс различных двигательных заданий, выполнить их необходимо точно и в установленные сроки, с соблюдением всеми играющими необходимых правил.

Игра благоприятствует равномерному развитию опорно-двигательного аппарата, т.к. в работу включаются все мышечные группы, а тренировки, особенно групповые, где присутствует соревновательный аспект, требуют значительных физических нагрузок.

Оптимальные физические нагрузки при выполнении различных спортивных игр снимают усталость, увеличивают интерес к занятиям. Игры также благоприятствуют и нравственному воспитанию.

Подвижные игры связаны с соревновательным компонентом, ситуативными действиями, эмоциональностью, определяющие моторную и интеллектуальную активность спортсменов. Занятия подвижными играми характеризуются высокой эмоциональностью, разнообразием и привлекательностью, что способствует формированию мотива к регулярным занятиям.

Все игровые задания и игры на лыжах можно условно поделить на 3 группы:

- игры для совершенствования техники способов передвижения на лыжах;
- игры на развитие физических качеств –силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости;
- игры комплексного функционального воздействия.

Игровые способы тренировки с использованием баскетбола, футбола, тенниса, других спортивных игр очень популярны среди лыжников-гонщиков.

Подвижные игры с успехом решают все виды как общей, так и специальной подготовки спортсмена: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка и психологическая подготовка. Использование подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях оказывает большой эффект тренировок. Подвижные игры используются в процессе всей спортивной тренировки, так как в нем находит отражения специфичность этого процесса. Нельзя также понимать использование подвижных игр как стремление к уменьшению требований к тренировочным нагрузкам на нагрузку начинающих лыжников-гонщиков.

С учетом особенностей подвижных игр, их используют преимущественно в тех случаях, когда решают задачи, для которых строгая регламентация действий не требуется.

Комплексы подвижных игр в учебно-тренировочных занятиях тренера составляют в зависимости от задач, которые решаются на занятии, учитывая при этом периоды подготовки.

Все игровые упражнения тренера строят согласно принципам от простого к сложному, от двигательных действий в медленном темпе к более быстрому, от двигательных действий в одном суставе к полисуставным, от движений на твердой, неподвижной опоре к движению на скользкой опоре.

Игры подразделяются на ряд групп:

I. Игры с простыми (симплексными) двигательными действиями: игры, которые вырабатывают стойку спортсмена на месте и лыжах, игры, которые вырабатывают равновесие; игры с переносом тела с лыжи на лыжу; игры для обучения правильной и грамотной постановки палок и для обучения отталкивания.

II. Комплексные игры: игры с обучением совместному отталкиванию рукой и ногой; игры, которые направлены на движение в коленных суставах; игры с упором на махе и для отталкивания ногами; игры с упором на толчке одной ногой и в дальнейшем одношажном скольжении; игры с упором для обучения грамотному подседанию с дальнейшим отталкиванием.

Итак, подвижная игра является потребностью, дарит радость и удовольствие, развивает способность осознавать свои действия и поступки, способствует формированию внутреннего отношения к тому, что его окружает. То есть подвижная игра является для детей своеобразной формой познания мира, удовлетворяя их познавательные, социальные, нравственно-этические потребности. Но подвижные игры будут замечательным развивающим, формирующим, воспитательным средством только при условии, если будет обеспечено правильное руководство со стороны тренерского состава питателя. Это требование обусловлено своеобразным характером двигательной деятельности детей.

1.4. Физиологические особенности детей 9-12 лет, воздействие лыжных гонок на организм занимающихся 9- 12 лет

По мнению В. М. Смирнова и В. И. Дубровского каждодневные занятия физическими упражнениями значительно воздействуют на рост и физическое формирование детей и молодежи. Занятия должны планироваться с учетом возраста, пола и морфофункциональных особенностей.

Чтобы добиться большого прироста какого-либо физического качества в лыжных гонках, понадобятся месяцы регулярных тренировок. Чтобы улучшить данное качество, требуется больше времени. Поэтому тренер должен лучше изучить особенности развития и совершенствования двигательных качеств у детей в разные возрастно-половые периоды

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абатуров Р.А., Огольцов, И.Г. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде /Р.А. Абатуров, И.Г. Огольцов//Лыжный спорт. -2014. -Вып. 1. -С. 35.
2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва: КноРус, 2013. - 239 с.
3. Волков М.В. Основы адаптации систем организма лыжников-гонщиков к тренировочным и соревновательным нагрузкам [Текст] / Матер. III Всеросс. научно-практ. конфер. тренеров по лыжным гонкам и биатлону «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов высокой квалификации» / Под ред. В.В. Ермакова, А.В. Гурского. – Смоленск, СГАФКСТ, 2015. – С.50-54.
4. Гилязов Р.Г. Особенности развития силы и выносливости лыжников-гонщиков в структуре многолетней тренировки /Р.Г. Гилязов //Лыжный спорт. -2015. -Вып. 2. -С18-20.
5. Гурский А.В. Педагогические технологии формирования структуры движений и сопряженного развития физических качеств лыжников-гонщиков / А. В. Гурский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2014. – №7 (113). – С. 58-62.
6. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник / Ю.Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Академия, 2013. – 216 с.
7. Заболотская О.В. Ходьба на лыжах за здоровьем /О.В. Заболотская //Перспективы развития науки и образования. Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции, 2017.-С.55.
8. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - Физическая культура» .- М.: Советский спорт, 2013.- 299 с.
9. Ковязин В.М. Целенаправленные технологии управления индивидуальной спортивной работоспособностью лыжников - гонщиков и лыжниц - гонщиц в годовых циклах многолетней тренировки

- от новичка до мастера спорта: учебно-методический материал / В. М. Ковязин. - Тюмень: ОСДЮСШОР, 2011.
10. Коц Я. М. Спортивная физиология: учеб. / Я. М. Коц – М.: Физическая культура и спорт, 1998. – 389 с.
11. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков /В.Н.Манжосов. -М.: Физкультура и спорт, 2014. -96 с.
12. Мизера Е.М. Особенности подготовки лыжников учебно-тренировочных групп на занятиях в спортивной школе /Е.М. Мизера //Вопросы физической культуры, спорта и здоровья.-2019.-С.119-121.
13. Михалев В.И. Планирование интенсивности нагрузки при применении различных тренировочных средств лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. -М., 2014. -19 с.
14. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 254 с.
15. Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне [Текст] / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. – М.: Советский спорт, 2014. – 178 с.
16. Предигер А.В. Особенности организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий с детьми младшего школьного возраста [Текст] / Предигер А.В. // Молодой ученый. — 2015. — №1.2. — С. 42-44.
17. Приказ Министерства спорта России от 14.03.2013 № 111 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28765)
18. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Игры и упражнения / Составитель Н.А. Ноткина, СПб ЛОУУ, 1995. – 156 с.
19. Ракинцева И.Р. Средства общей физической подготовки в программе физического воспитания по лыжной подготовке /И.Р. Ракинцева // XLIII Научно-практическая конференция преподавателей, аспирантов и сотрудников сахалинского государственного университета. Сборник материалов / Сост. С.Ломов 2014. Изд.: Сахалинский государственный университет (Южно-Сахалинск), 2014.-С.125.
20. Солодков А.С. Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. – М.: Спорт, 2017. – 840 с.
21. Спортивные игры и методика преподавания: учебник для пед. фак. ин-тов физ. культуры / под ред. Портных Ю.И. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 320 с.
22. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Физическая культура" / [Ю.М. Макаров [и др.] ; под ред. Ю.М. Макарова. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 271
23. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта: лыжные гонки (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденного приказом Минспорта России № 111 от 14.03.2013). – Москва, 2015. – 108 с.
24. Физиология человека: учеб. Пособие /А.А.Семенович [и др.]; под ред. А.А.Семеновича. – Минск.: Выш. шк., 2019 – 544 с.
25. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова А.В. Коробкова и др. - М.: Высшая школа, 2003. – 230 с.
26. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2016. - 480 с.
27. Хрисанфов Г.А. Особенности развития специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков в годичном цикле подготовки: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Л., 2015. -20 с.
28. Шпак, В.Г. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / В.Г. Шпак. - ВГУ им. П.М. Машерова, 2017. – С. 80-84.
29. Якуш Е.М. Средства, методы и принципы физического воспитания / Е.М. Якуш – Минск: БГУФК, 2017. – 86 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/83289>