

ISSN 1999-6799

Научно-методический журнал

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА



УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

16+

№2 - 2024



**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА,
СПОРТ – НАУКА
И ПРАКТИКА**

ISSN 1999-6799
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ

включен в Перечень российских рецензируемых научных журналов, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук,

включен в международные базы данных Ульрих, Google scholar, CyberLeninka и Readera, в российские базы данных ВИНТИ РАН, РИНЦ и Соционет.

Регистрационный номер
ПИ № ТУ23-01842

от 29 сентября 2021 года, зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по ЮФО (Управление Роскомнадзора по ЮФО).

Периодичность издания –
4 номера в год

УЧРЕДИТЕЛИ:

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края

Издается с 1999 года

Главный редактор

С.М. АХМЕТОВ (0000-0001-8103-4058)
Тел. (861) 255-35-17
тел/факс (861) 255-35-73

Редколлегия:

- заместитель главного редактора
А.А. ТАРАСЕНКО (0000-0003-2948-2077)
- заместитель главного редактора
Г.Д. АЛЕКСАНЯНЦ (0000-0002-3504-9483)
- Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ** (0000-0002-0482-2007)
- Е.П. ГОРБАНЕВА** (0000-0003-1598-6194)
- А.А. ГОРЕЛОВ**
- Г.Б. ГОРСКАЯ** (0000-0002-7686-8223)
- Л.С. ДВОРКИН** (0000-0002-2870-3213)
- Н.И. ДВОРКИНА** (0000-0002-3888-2331)
- Ф. ДИМАНШ** (Французская Республика)
(0000-0001-6711-6532)
- Н.Н. ЗАХАРЬЕВА**
- С.Г. КАЗАРИНА** (0000-0003-3490-3753)
- И.Н. КАЛИНИНА** (0000-0002-4029-829X)
- Л.А. КАЛЬДИТО** (Королевство Испания)
- Б.Ф. КУРДЮКОВ**
- Г.А. МАКАРОВА** (0000-0002-6807-7966)
- В.Г. МАНОЛАКИ** (Республика Молдова)
- Е.В. МИРЗОЕВА** (0000-0001-8850-0103)
- С.Д. НЕВЕРКОВИЧ** (0000-0003-1292-2734)
- А.И. ПОГРЕБНОЙ** (0000-0001-8495-4570)
- Г.С. САПАРБАЕВА** (Республика Казахстан)
- В.Н. СЕРГЕЕВ** (0000-0001-8029-5272)
- А. ФИГУС** (Итальянская Республика)
(0000-0002-8710-2469)
- Е.В. ФОМИНА**
- С.А. ХАЗОВА**
- К.Д. ЧЕРМИТ**
- Ю.К. ЧЕРНЫШЕНКО**
- С. ШАРЕНБЕРГ** (Федеративная Республика Германия) (0000-0001-6153-9884)
- А.В. ШАХАНОВА**
- М.М. ШЕСТАКОВ** (0000-0001-6051-4861)
- Б.А. ЯСЬКО** (0000-0002-6847-112X)

Ответственный секретарь

Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ
Тел./факс (861) 255-79-19

Ответственный редактор
А.В. ОВЧЕРЕНКО

Адрес редакции, издателя:
350015, г. Краснодар,
ул. Буденного, 161
Тел./факс (861) 253-37-57

Издание предназначено
для читателей старше 16 лет

Сайт: <http://journal.kgufkst.ru/>

СОДЕРЖАНИЕ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Бойкова М.Б., Курдюков Б.Ф.

Оценка эффективности процесса реализации физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в детских дошкольных организациях 3

Чернышенко Ю.К., Краснов С.Ю., Чернышенко К.Ю.

Систематика и методические особенности формирования мотивов к физкультурно-спортивной деятельности детей 8-10 лет в образовательно-оздоровительных центрах 8

Гронская А.С., Саакян Г.М.

Особенности физиологической адаптации пловцов на этапе начальной подготовки 14

Костюкова О.Н.

Обоснование научно-технологической концепции комплексной подготовки кадров по спортивным играм в образовательной среде вуза физической культуры и спорта 19

Краснов С.Ю., Чернышенко Ю.К., Медников А.Б.

Базовые направления физкультурно-спортивной работы и методические особенности развития личностных характеристик детей 8-10 лет в образовательно-оздоровительных центрах средствами физической активности в разновозрастных группах 27

Юньчи Ма, Алексанянц Г.Д., Селихова Е.Г., Краснокутский В.Н., Рудоманова А.С.

Особенности мотивации детей 8-10 лет к занятиям тхэквондо 33

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

Вэньцзе Ц., Схаляхо Ю.М.

Структурное исследование тактики контратаки в тхэквондо 41

Даценко С.С., Дмитренко Л.А., Лызарь О.Г.

Индивидуальная подготовка связующих игроков в командах волейболисток на этапе совершенствования спортивного мастерства 47

Костюков В.В., Костюкова О.Н., Ярмолинец Л.Г.

Динамика качества соревновательных действий волейболисток молодежной лиги 55

Куров А.И., Тумасян Л.Л., Хованский С.А., Лунин А.А., Новиков А.Н.

Алгоритм построения программы формирования двигательного образа при отработке боевых приемов борьбы в различных ситуациях 60

Погребной А.И., Марьяничева Е.Г., Скрынникова Н.Г., Малявин С.Д.

Пути повышения плавательной подготовленности студенческой молодежи с ориентацией на выполнение норматива комплекса ГТО 66

Танцура М.Н., Бугаец Я.Е., Схаляхо Ю.М.

Взаимосвязь координационных способностей у юных тхэквондистов 72

Татаренцев В.Л., Кочергин И.А., Бармин А.Г.

Выявление взаимосвязи между результативностью штрафных бросков в баскетболе и специализацией студентов непрофильных вузов 80

Тхорев В.И., Аршинник С.П., Анисимова Н.Ю.

Оценка различных компонентов подготовленности юношей и девушек, занимающихся гандболом на учебно-тренировочном этапе 85

Харитонов А.И., Сеимова С.Н., Калинина И.Н.

Анализ состава, объема и результативности боевых действий фехтовальщиков и фехтовальщиц на шпагах 91

Шестаков М.М.

Возможности прогнозирования индивидуальных показателей соревновательной деятельности футболистов на разных этапах спортивной подготовки 97

Коваленко В.Е., Чень чень, Дубовова А.А.

Динамика психофизиологического состояния юных спортсменов как критерий эффективности тренировочных нагрузок в спортивной гимнастике 103

CONSTITUTORS

**Kuban State University of Physical
Education, Sport and Tourism**

**Ministry of Physical Education and
Sport of Krasnodar region**

Published since 1999

Editor-in-chief

S. AKHMETOV (0000-0001-8103-4058)
phone (861) 255-35-17
fax (861) 255-35-73

Editorial board

A. TARASENKO (0000-0003-2948-2077)
G. ALEKSANYANTS (0000-0002-3504-9483)
E. BERDICHEVSKAYA (0000-0002-0482-2007)
E. GORBANEVA (0000-0003-1598-6194)
A. GORELOV
G. GORSKAYA (0000-0002-7686-8223)
L. DVORKIN (0000-0002-2870-3213)
N. DVORKINA (0000-0002-3888-2331)
F. DIMANCHE (The Republic Of France)
(0000-0001-6711-6532)
N. ZAHARYEVA
S. KAZARINA (0000-0003-3490-3753)
I. KALININA (0000-0002-4029-829X)
L. ANDRADES CALDITO (Kingdom Of Spain)
B. KURDYUKOV
G. MAKAROVA (0000-0002-6807-7966)
V. MANOLACHI (The Republic Of Moldova)
E. MIRZOYEVA (0000-0001-8850-0103)
S. NEVERKOVICH (0000-0003-1292-2734)
A. POGREBNOY (0000-0001-8495-4570)
G. SAPARBAEVA (The Republic Of Kazakhstan)
V. SERGEEV (0000-0001-8029-5272)
A. FIGUS (The Republic Of Italian)
(0000-0002-8710-2469)
E. FOMINA
S. HAZOVA
K. CHERMIT
YU. CHERNISHENKO
S. SHARENBERG (Federal Republic Of
Germany) (0000-0001-6153-9884)
A. SHAHANOVA
M. SHESTAKOV (0000-0001-6051-4861)
B. JASKO (0000-0002-6847-112X)

Executive secretary

E. BERDICHEVSKAYA
phone/fax (861) 255-79-19

Responsible for release
A. OVCHERENKO

**Address of editorial office, publishing
house**
350015, Krasnodar city,
Budyonny Str., 161
phone/fax (861) 253-37-57

Edition is dedicated for readers elder
than 16 years.

Web-site: <http://journal.kgufkst.ru/>

CONTENTS

PHYSICAL CULTURE AND PHYSICAL TRAINING

Boykova M., Kurdyukov B.

Evaluation of the effectiveness of the implementation process of physical culture
and sports complex «RLD» in children's preschool organizations.....3

Chernyshenko Y., Krasnov S., Chernyshenko K.

Systematics and methodological features of the formation of motives for physical culture
and sports activities of children 8-10 years old in educational and health centers.....8

Gronskaya A., Sahakyan G.

Features of physiological adaptation of swimmers at the stage of initial training 14

Kostyukova O. Substantiation of the scientific and technological concept

of integrated training of personnel in sports games in the educational environment
of the university of physical culture and sports 19

Krasnov S., Chernyshenko Y., Mednikov A.

Basic directions of physical culture and sports work and methodological features
of the development of personal characteristics of children 8-10 years old in educational
and health centers by means of physical activity in different age groups..... 27

Yunzhi Ma, Aleksanyants G., Selikhova E., Krasnokutsky V., Rudomanova A.

Features of motivation of children 8-10 years old to taekwondo 33

THEORY AND METHODOLOGY OF SPORT

Wenjie Jiang, Skhalyakho Y.

Structured study of counterattack tactics in taekwondo 41

Datsenko S., Dmitrenko L., Lyzar O.

Individual training of setting players in teams
of female volleyball players at the stage of improving sports skills 47

Kostyukov V., Kostyukova O., Yarmolinets L.

Dynamics of the quality of competitive actions of volleyball players
of the youth league 55

Kurov A., Tumasyan L., Khovansky S., Lunin A., Novikov A.

Algorithm for building a program for the formation of a motor image when
practicing combat techniques in various situations 60

Pogrebnoy A., Maryanicheva E., Skrynnikova N., Malyavin S.

Ways to improve the swimming fitness of students with a focus on fulfilling
the standard of the RLD complex..... 66

Tanzura M., Bugaets Ya., Shalyakho Yu.

Interrelation of coordination abilities in young taekwondo athletes 72

Tatarentsev V., Kochergin I., Barmin A.

Identification of the relationship between the effectiveness of free throws
in basketball and the specialization of students at non-core universities 80

Thorev V., Arshinnik S., Anisimova N.

Assessment of various components of the preparedness of young handball players
at the training stage 85

Kharitonov A., Seimova S., Kalinina I.

Analysis of the composition, volume and effectiveness of combat operations of fencers,
boys and girls with epee 91

Shestakov M.

Possibilities of predicting individual indicators of competitive activity
of football players at different stages of sports training..... 97

Kovalenko V., Chen chen, Dubovova A.

Dynamics of psychophysiological state of young athletes as a criterion
for the effectiveness of training loads in gymnastics..... 103

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО» В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

М.Б. Бойкова^{1,2}, кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры
Б.Ф. Курдюков¹, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики спортивных игр
¹Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар,
²Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет», г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: marina-boikova1983@yandex.ru.

Аннотация

Актуальность. Вопрос внедрения нового Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) весьма объемный и сложный, обусловлен широким охватом граждан, которые дифференцированы в соответствии с принятыми одиннадцатью возрастными ступенями. В связи с этим, целесообразно изучение данного вопроса осуществлять отдельно по каждой возрастной ступени. Настоящие исследования посвящены проблеме внедрения первой ступени комплекса ГТО «Играй и двигайся» (6-8 лет), в систему физического воспитания детей дошкольного возраста (дети шести лет), в условиях детских дошкольных организаций (ДДО). Считаем, что в сложившихся новых социально-экономических условиях, данный вопрос является актуальным.

Цель исследования – обосновать причины успеха и неудач реализации первой ступени ГТО, в условиях детских дошкольных организаций.

Методы исследования. Использовались общеизвестные, ранее опробованные диагностические методы, рекомендуемые для проведения педагогических исследований: изучение литературных источников; опрос, в его вариациях; педагогическое наблюдение и тестирование; анализ и синтез; обобщение и резюмирование; методы статистической обработки.

Результаты исследования. Установлено, что процент детей дошкольного возраста, способных



выполнить нормативы первой ступени ГТО недостаточно высок. Однако, это не следует воспринимать как проблему, так как наиболее благоприятный возраст для сдачи нормативов на получение значка ГТО, является восемь лет. Период шестилетнего возраста следует использовать как этап начальной подготовки нацеленной на сдачу норм ГТО в более позднем возрасте. Как показали результаты исследований, дети способны претендовать на сдачу первой ступени ГТО с высокими показателями физической подготовленности.

Заключение. В детских дошкольных организациях реализацию первой ступени ГТО приняли с большим энтузиазмом. Работа в этом направлении, в том числе исследовательская и поисковая ведется с большим размахом. При этом результаты сдачи норм ГТО отмечаются как низкие, что определяется как проблема. Результаты анализа данной ситуации позволили установить, что на самом деле проблемы нет. Период от 6 до 8 лет – это этап подготовки к сдаче норм ГТО первой ступени. При этом последняя распространяется на 1-2 классы.

Ключевые слова: комплекс ГТО, дети 6-8 лет, дошкольный возраст, результаты сдачи нормативных требований, первая ступень ГТО.

Для цитирования: Бойкова М.Б., Курдюков Б.Ф. Оценка эффективности процесса реализации физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в детских до-

школьных организациях // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 3-7.

For citation: Boykova M., Kurdyukov B. Evaluation of the effectiveness of the implementation process of physical culture and sports complex «RLD» in children's preschool organizations. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 2, pp. 3-7 (in Russian).

Актуальность. Забота о здоровье граждан обуславливает стремление к достижению более высоких желаемых результатов физической подготовленности всех социально-возрастных групп. Данная ситуация подталкивает к поиску инновационных, более эффективных технологических решений в области физической культуры и спорта. Одним из подобных решений, принятых на государственном уровне (Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г.), стало возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [4].

После введения данного комплекса прошло десять лет. Это срок, который позволяет судить об эффективности его внедрения, на основе достигнутых результатов. Вопрос непростой, при этом весьма объемный и сложный. Это обусловлено широким охватом граждан, которые дифференцированы в соответствии с принятыми одиннадцатью возрастными ступенями, каждая из которых имеет три уровня трудности [6].

В связи с вышесказанным, целесообразно изучение данного вопроса осуществлять отдельно, в рамках одной возрастной ступени. Настоящие исследования посвящены изучению эффективности внедрения первой ступени ГТО «Играй и двигайся», которая реализуется в возрастном диапазоне 6-8 лет. При этом рассматривается период дошкольного возраста (дети шести лет), в условиях пребывания в детских дошкольных организациях (ДДО).

Наличие данных, характеризующих состояние изучаемого процесса, а также возможность оперировать ими, с целью получения достоверной картины о нем, является необходимым условием при реализации какого-либо проекта, так как позволяет своевременно и обоснованно реагировать и производить корректирующие действия, гарантирующие достижение планируемого результата. Следовательно, исследования направленные на изучение эффективности внедрения первой ступени ГТО в условиях ДДО на данный момент являются актуальными.

Методы и организация исследования. Использовались общеизвестные, ранее опробованные диагностические методы, рекомендуемые для проведения педагогических исследований: изучение литературных источников; опрос, в его вариациях; педагогическое наблюдение и тестирование; анализ и синтез; обобщение и резюмирование; методы статистической обработки.

В исследовании приняли участие дети подготовительных групп ДДО г. Краснодара, в количестве 132

человек, а также учащиеся вторых классов (n=86) и сотрудники детских садов (n=29). Исследования проводились в естественных условиях.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ публикаций за последние десять лет, посвященных тематике реализации первой ступени ГТО «Играй и двигайся», на этапе дошкольного возраста (6 лет), позволяет констатировать проявляемый интерес и активность в изучении данного вопроса. При этом в публикациях представлены не только результаты изучения проблемы, но и рекомендации по ее решению. Следует отметить широкую географию авторов, указывающую на распространение данного процесса по всей стране.

Любознательство к данному вопросу проявляется не только со стороны специалистов и ученых, но и студентов, магистрантов, аспирантов. Конечно же это должно приветствоваться. Однако, необходимо отметить, что вопрос внедрения нового комплекса ГТО с сложившейся годами стройную систему физического воспитания, является намного сложнее, чем это кажется.

Возрождение комплекса ГТО очень важный шаг в деле дальнейшего совершенствования процесса вовлечения граждан в активную физкультурно-спортивную жизнь. В связи с этим, чтобы избежать ошибок и обеспечить достижение намеченной цели, следует обдуманно, очень внимательно и ответственно подходить к решению этой непростой задачи.

С учетом вышесказанного и основываясь на литературных данных, можно сказать, что поиск решения обозначенной проблемы в рамках ДДО в основном осуществляется в следующих направлениях:

- оценка возможностей подготовки детей 6-ти лет к сдаче нормативов первой ступени ГТО [5];
- поиск эффективных средств педагогического воздействия, способствующих подготовке к сдаче норм ГТО, в условиях детского сада [2];
- изучение результативности в достижении установленных норм ГТО первой ступени, при использовании на физкультурных занятиях различного содержания наполнения [1];
- расширение используемых физкультурно-спортивных, массовых мероприятий [6].

Наиболее интересными результатами, представленными авторами, являются:

- количественные показатели сдачи норм ГТО детьми дошкольного возраста;
- относительно стабильное процентное соотношение между количеством сдавших и не сдавших нормы первой ступени в шестилетнем возрасте;
- маркеры адекватных и посильных тестовых упражнений ГТО, соответствующих физическим кондициям дошкольников подготовительной группы [3, 7].

По сути продвижение в сторону реализации комплекса ГТО очевидно, в рамках первой его ступени «Играй и двигайся». Однако, не все так просто. Многие исследователи отмечают в качестве проблемы низкий процент детей, способных выполнить тестовые упраж-

Таблица 1.

Результаты тестирования учащихся вторых классов по программе первой ступени ГТО (n=86)

Тесты	Пол	Кол-во	Знаки ГТО (%)			
			золото	серебро	бронза	ниже нормы
Бег 30 м	м	41	9,8	26,8	61,0	2,4
	ж	45	2,2	17,8	66,7	13,3
Прыжок в длину с места	м	41	7,3	18,5	69,6	4,6
	ж	45	2,2	20,0	68,9	8,9
Поднимание туловища из положения лежа	м	41	12,2	29,3	56,1	2,4
	ж	45	6,7	26,7	57,8	8,8
Наклон вперед стоя	м	41	12,2	36,6	48,8	2,4
	ж	45	17,8	47,6	37,6	-

нения даже на бронзовый значок [1, 5, 7]. Результаты проведенных собственных исследований, с привлечением детей дошкольного возраста (6 лет), также подтвердили данный факт реальных физических возможностей в данном возрасте, указывающих на имеющие место сложности.

Но, существует ли данная проблема на самом деле? Первая ступень ГТО распространяется на возрастной диапазон с 6 до 8 лет. Следовательно, наиболее благоприятным временем сдачи нормативов на получение значка будет возраст 8 лет. Обследование учащихся вторых классов общеобразовательных школ (n=86) показали, что абсолютное большинство учащихся (96,5%) физически готовы к выполнению норм ГТО первой ступени (табл.1). А, вот период от 6 до 8 лет следует воспринимать как этап подготовки, что позволит постепенно подвести детей к достижению необходимого уровня физической подготовленности и претендовать на самый высокий результат.

Исходя из полученных данных, можно констатировать, что к концу второго класса дети в своем развитии достигают физических кондиций, которые позволяют претендовать на сдачу норм ГТО, определенной ступени сложности. Несмотря на преобладающее количество сдавших на бронзовый значок, можно считать данные показатели весьма успешными, если учитывать, что в данном случае не было никакой предварительной подготовки. А, вот высокий общий показатель выполнивших нормы, можно объяснить схожестью требований комплекса ГТО и оценок показателей физической подготовленности учащихся вторых классов.

Таким образом, желание обеспечить выполнение требований комплекса ГТО первой ступени в дошкольном возрасте, является преждевременным и необоснованным. А проблема реализации комплекса в этом возрасте является надуманной. Это становится понятным, если обратиться к методическому пособию утвержденному Министром спорта туризма и молодежной политики РФ 1 декабря 2014 года. В главе 2, раздел 2.2 дается разъяснение, что реализация комплекса ГТО осуществляется «...в учреждениях системы началь-

го, среднего, средне-специального и высшего профессионального образования...» [4]. Как видно, дошкольное образование отсутствует.

Однако, процесс принятия комплекса ГТО в сфере дошкольного образования с каждым годом все больше и больше активизируется. Ведется работа по широкому поиску рациональных и эффективных технологических решений. Было бы неправильным препятствовать этому. Ведь детские сады целенаправленно готовят к учебе в школе, а значит и к выполнению норм ГТО. При этом было бы целесообразно поменять приоритеты в данном процессе, с установки обязательной сдачи норм и получения соответствующего знака, на формирование восприятия комплекса ГТО как жизненно востребованной ценности, лежащей в основе формирования здорового образа жизни.

Следует отметить, что только верные представления о комплексе ГТО (цели, задачи, функции) позволят добиться высоких результатов по его реализации. В тоже время любые заблуждения будут сдерживать этот процесс.

Заключение. В детских дошкольных организациях реализацию первой ступени ГТО приняли с большим энтузиазмом. Работа в этом направлении, в том числе исследовательская и поисковая ведется с большим размахом. При этом результаты сдачи норм ГТО отмечаются как низкие, что определяется как проблема. Результаты анализа данной ситуации позволили установить, что на самом деле проблемы нет. Период от 6 до 8 лет – это этап подготовки к сдаче норм ГТО первой ступени. При этом последняя распространяется на 1-2 классы.

Развитие процесса реализации комплекса ГТО в детских дошкольных организациях достойно внимания и всякой поддержки. Однако, с целью достижения полного соответствия построения данного процесса принятым целям и задачам, следует внести в него некоторые коррективы. В частности, следует поменять акценты с выполнения нормативных требований на формирование понимания ценности комплекса ГТО.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Айзятуллова, Г. Р. Степень овладения нормативами Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» детьми дошкольного возраста / Г. Р. Айзятуллова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018. – № 4(26). – С. 7-12.
2. Голубева, О. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» как основа физического развития детей дошкольного возраста / О. А. Голубева, О. В. Светус, А. Д. Галиахметова // актуальные проблемы современной науки, техники и образования. – Магнитогорск. – 2023. – Т. 14, №2. – С. 81-84.
3. Зюрин, Э. А. Преемственность между дошкольным и начальным общим образованием как фактор реализации комплекса ГТО в образовательной организации в системе непрерывного образования ребенка / Э. А. Зюрин, Е. Н. Петрук, И. И. Абдюков // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 4. – С. 49-54.
4. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – 74 с.
5. Оценка готовности детей 6-7 лет к освоению нормативных требований ГТО в условиях детского дошкольного учреждения / В. Ю. Карпов, Р. В. Козьяков, Ф. Р. Сибгатулина, Р. Р. Алиходжин, Т. Ю. Федорова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 192-196.
6. Потапова, И. И. Популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди детей дошкольного возраста / И. И. Потапова, И. М. Кошкарева // От инновации к эксперименту. – 2017. – № 2. – С. 44-46.
7. Сиянский, Н. И. Физическая подготовленность детей дошкольного возраста по результатам выполнения нормативов первой ступени комплекса ГТО / Н. И. Сиянский, А. В. Фурсов // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2018. – № 4 (55). – С. 66-70.

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE IMPLEMENTATION PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «RLD» IN CHILDREN'S PRESCHOOL ORGANIZATIONS

M. Boykova^{1,2}, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

B. Kurdyukov¹, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

¹Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism», Krasnodar,

²Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kuban State University», Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, 161 Budyonny St.,

e-mail: marina-boikova1983@yandex.ru.

Annotation

Relevance. The issue of introducing the new All-Russian Complex «Ready for Labor and Defense» (RLD) is very voluminous and complex, due to the wide coverage of citizens, who are differentiated in accordance with the adopted eleven age stages.

In connection with the above, it is advisable to study this issue separately for each age stage. These studies are devoted to the study of the effectiveness of the use of the first stage of the RLD «Play and Move» (6-8 years old), the period of preschool age (children six years old), in the conditions of staying in preschool organizations (DDO). Therefore, we believe that research aimed at studying the state of the issue is relevant at the moment.

The purpose of the study is to substantiate the reasons for the success and failure of the implementation of the first stage of the RLD in the conditions of preschool organizations.

Research methods. The author uses well-known, previously tested diagnostic methods recommended for pedagogical research: the study of literary sources; survey, in its variations; pedagogical observation and testing; analysis and synthesis; generalization and summarization; methods of statistical processing.

Research results. It has been established that the percentage of preschool children who are able to meet the standards of the first stage of the RLD is very small. However, this should not be perceived as a problem, since the most favorable age for passing the standards for obtaining the RLD badge is eight years old. The period of six years of age should be used as a stage of initial training aimed at passing the RLD standards at a later age. Children are able to apply for the first stage of the RLD with high indicators of physical fitness.

Conclusion. In preschool organizations, the implementation of the first stage of the GTO was accepted with great enthusiasm. Work in this direction, including research and search, is carried out on a large scale. At the same time, the results of passing the RLD standards are noted as low, which is defined as a problem. The results of the analysis of this situation made it possible to establish that in fact there is no problem. The period from 6 to 8 years is the stage of preparation for passing the RLD standards of the first stage. At the same time, the latter applies to 1-2 Classes.

Keywords: RLD complex, children 6-8 years old, preschool age, results of passing regulatory requirements, first stage of RLD.

References:

1. Ajzyatullova G.R. Degree of Mastery of The Standards of The All-Russian Complex "Ready for Labor And Defense" By Preschool Children. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka* [Physical Education and Sports Training], 2018, no. 4(26), pp. 7-12. (in Russian)
2. Golubeva O.A., Svetus O.V., Galiahmetova A.D. All-Russian physical culture and sports complex "ready for work and defense" as the basis for the physical development of preschool children. *Aktual'nye problemy sovremennoj nauki, tekhniki i obrazovaniya* [Current problems of modern science, technology and education]. Magnitogorsk, 2023, T.14, no. 2, pp. 81-84. (in Russian)
3. Zyurin E.A., Petruk E.N., Abdyukov I.I. Continuity between preschool and primary general education as a factor in the implementation of the GTO complex in an educational organization in the system of continuous education of a child. *Vestnik sportivnoj nauki* [Bulletin of Sports Science], 2017, no. 4, pp. 49-54. (in Russian)
4. About the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO): Decree of March 24, 2014, No. 172 / President of the Russian Federation. *Sbornik oficial'nyh dokumentov i materialov* [Collection of official documents and materials]. 2014, no. 3, 74 p. (in Russian)
5. Karpov V.YU., Koz'yakov R.V., Sibgatulina F.R., Alihodzhin R.R., Fedorova T.YU. Assessing the readiness of 6-7 year old children to master the regulatory requirements of the GTO in a preschool setting. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University Named After P.F. Lesgafta], 2019, no. 2 (168), pp. 192-196. (in Russian)
6. Potapova I.I., Koshkareva I.M. Popularization of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" among preschool children. *Ot innovacii k eksperimentu* [From Innovation to Experiment], 2017, no. 2, pp. 44-46. (in Russian)
7. Sinyavskij N.I., Fursov A.V. Physical fitness of preschool children based on the results of fulfilling the standards of the first stage of the GTO complex / N.I. Sinyavsky, A.V. Fursov. *Vestnik Surgutskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Surgut State Pedagogical University], 2018, no. 4 (55), pp. 66-70. (in Russian)

Поступила / Received 23.03.2024

Принята в печать / Accepted 30.06.2024

СИСТЕМАТИКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРАХ

Ю.К. Чернышенко¹, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии.
С.Ю. Краснов¹, соискатель.

К.Ю. Чернышенко², кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки.

¹ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

² Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161;
e-mail: ukcher@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. В структуре учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных организациях за последние годы существенное значение придается организационно-содержательным особенностям программно-методического обеспечения физкультурно-спортивной работы (ФСР), а также деятельности различных категорий специалистов оздоровительно-образовательных центров (ООЦ), функционирующих в каникулярных и круглогодичных режимах. При этом, особое внимание уделяется ФСР, которая популярна у детей 8-10 лет вне зависимости от их пола и возраста.

Результаты анализа научно-методических публикаций подтверждают консолидированное мнение специалистов о целесообразности формирования в ходе физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) младших школьников в ООЦ основных компонентов их личностной физической культуры, включая повышение уровня мотивации к различным видам моторно-двигательной активности с учетом особенностей ее программного обеспечения, климато-географических и ландшафтных условий, а также материально-ресурсного обеспечения.

В связи с вышеизложенным, в статье представлены результаты многолетних исследований по



проблеме систематики мотивов школьников 8-10 лет к ФСД, методических особенностей их формирования у детей в условиях их кратковременного пребывания в ООЦ в разновозрастных группах.

Цель исследования – разработать частную систематику групп мотивов к видам и формам ФСД, культивируемых в ООЦ, и обосновать основные методические особенности их формирования у детей в условиях организации краткосрочной жизнедеятельности в разновозрастных группах.

Методы исследования. Организация исследования была осуществлена в период с 2018 по 2022 годы на базе Муниципального автономного учреждения

дополнительного образования детского оздоровительно-образовательного центра «Дамхурц» МО город-курорт Пятигорск и филиала государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Солнечный» Ставропольского края. В нем приняты участие 415 детей 8-10 лет (209 мальчиков, 206 девочек). В работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, игровое проектирование.

Результаты исследования

1. Обоснована частная систематика мотивов

младших школьников к ФСД в условиях кратковременного их пребывания в ООЦ в разновозрастных группах.

2. Доказана эффективность применения в качестве дифференцированного критерия определения сущностного содержания разработанной систематики, группировку мотивов по параметрам вида и используемых форм ФСД, организационно-содержательных и методико-технологических особенностей их формирования, а также взаимодействия младших школьников в разновозрастных группах.

3. Представлены теоретико-эмпирические доказательства возможности целенаправленного использования педагогических воздействий с целью формирования групп мотивов младших школьников в ФСД в условиях их кратковременного пребывания в ООЦ в разновозрастных группах.

4. Обоснована в ходе опроса детей 8-10 лет позитивная роль их участия в ФСД в связи с усилением желания приехать в ООЦ в следующем году.

Заключение. В процессе разработки содержания ФСД младших школьников в ООЦ обоснована систематика групп их мотивов, в рамках формирования которых преимущественно используются средства физического воспитания и спорта. Важными факторами, во многом стимулирующими этот процесс, являются интенсификация различных видов и форм моторно-двигательной активности младших школьников в условиях их кратковременной жизнедеятельности в разновозрастных группах.

Ключевые слова: младшие школьники 8-10 лет, образовательно-оздоровительный центр, физкультурно-спортивная деятельность, мотивы, разновозрастные группы.

Для цитирования: Чернышенко Ю.К., Краснов С.Ю., Чернышенко К.Ю. Систематика и методические особенности формирования мотивов к физкультурно-спортивной деятельности детей 8-10 лет в образовательно-оздоровительных центрах // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 8-13.

For citation: Chernyshenko Y., Krasnov S., Chernyshenko K. Systematics and methodological features of the formation of motives for physical culture and sports activities of children 8-10 years old in educational and health centers. *Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 2, pp. 8-13 (in Russian).

Актуальность. Результаты аналитической работы по проблеме совершенствования программно-методического сопровождения процесса начального общего образования свидетельствуют о понимании специалистами роли в повышении его эффективности аргументировано организованного отдыха и оздоровления младших школьников, как в каникулярном, так и в круглогодичном формате [2, 4, 6].

В данном контексте системообразующую роль играет профессиональная деятельность педагогических

коллективов ООЦ, решающих значительный перечень учебно-воспитательных задач, включая формирование у детей 8-10 лет мотивации к различным видам и формам ФСД, являющейся одним из базовых компонентов их личностной физической культуры [3, 5].

В соответствии с общепринятыми в научной среде представлениями эффективность процесса формирования каких-либо личностных характеристик младших школьников, в том числе в ФСД, во многом зависит от определения сущностных особенностей мотивами и состава методических подходов к развитию [1, 7].

В связи с вышеизложенным в данной статье представлены результаты исследований по проблеме систематики мотивов детей 8-10 лет к ФСД и методических особенностей их формирования в условиях кратковременного пребывания в ООЦ в разновозрастных группах.

Цель исследования – разработать частную систематику групп мотивов к видам и формам ФСД, культивируемых в ООЦ, и обосновать методические особенности их формирования у детей в условиях организации краткосрочной жизнедеятельности в разновозрастных группах.

Методика исследования. В многолетних исследованиях, организованных на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования детского оздоровительно-образовательного центра «Дамхурц» МО город-курорт Пятигорск и филиала государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Солнечный» Ставропольского края с 2018 по 2022 годы, приняли участие 415 младших школьников (209 мальчиков, 206 девочек).

Алгоритм используемых методов исследования включал следующие мероприятия: проведение организационно-деятельностной игры с педагогами ООЦ, результаты которой позволили определить формирования мотивации учащихся к ФСД как одного из приоритетных направлений развивающей работы; моделирование, в связи с разработкой частной систематики мотивов и технологических подходов к их формированию у детей 8-10 лет в условиях кратковременного пребывания в ООЦ в разновозрастных группах; опросы младших школьников в начале и по окончании лагерной смены с целью выявления желания приехать в ООЦ на следующий год.

Результаты исследования.

Полученные результаты позволяют дифференцировать следующие группы мотивов (таблица):

Основные подходы к формированию групп мотивов:

1. Мотивы, обусловленные организационно-содержательными признаками:

– формирование детализированных планов ФСР, обеспечивающих реализацию значительного состава потребностей младших школьников в разнообразных видах и формах активностей моторно-двигательной, интеллектуальной, творческой направленности со значительным физкультурно-спортивным содержанием;

Таблица.

Систематика групп мотивов детей 8 и 10 лет к осознанной ФСД

Группы мотивов	Базовые основания классификации
Организационно-содержательные	Оригинальность содержания ФСД детей, обеспечивающего их многогранные потребности в интеллектуальной, моторно-двигательной, индивидуальной, групповой и командной деятельности в ходе кратковременного пребывания в климатогеографических и ландшафтных условиях ООЦ
Образовательно-обучающиеся	Удовлетворенность младших школьников системой освоения теоретико-методического и практического контента различных видов и форм ФСД, организованной, в том числе в самостоятельном формате в рамках интеллектуальных, теоретических и специфических для регионального расположения ООЦ видах моторно-двигательной активности, в том числе в разновозрастных группах
Комплексного освоения разнообразных видов, форм, средств и методов ФСД	Уровень интеграции комплексных видов ФСД игрового, соревновательного, творческого и праздничного характера, организованных в разно- и разновозрастных группах в индивидуальном и командном форматах
Интеллектуально-творческого участия детей в разработке образовательного содержания отрядных и лагерных физкультурно-спортивных мероприятий	Степень вовлечения младших школьников в процесс определения образовательно-воспитывающего содержания в рамках используемых в ООЦ видов, форм, средств и методов личностного развития детей с преимущественным акцентированным вниманием к их интеллектуальным и творческим сущностным характеристикам
Увеличения объемов и разнообразия направленности видов и форм ФСД	Абсолютные значения объемов ФСД с преимущественным использованием ее моторно-двигательных вариантов, количество реализуемых в ООЦ программ и методик физкультурно-спортивной работы в одно- и разновозрастных группах и творческими элементами содержания
Адекватно-амбициозные, личностно направленные	Наличие у младших школьников амбициозных мотивов, направленных на постановку и достижение индивидуально значимых результатов ФСД как фактора системного формирования их характерологических особенностей, чувства ответственности и позитивной независимости

– широкомасштабное использование в ходе организации ФСД младших школьников климатогеографических и специфических ландшафтных условий функционирования ООЦ;

– формирование элементов культурологической развивающей физкультурно-спортивной среды в местах повседневной жизнедеятельности детей и на территории ООЦ;

– создание в рамках основных режимных процессов в ООЦ условий для реализации прав каждого ребенка на индивидуальный выбор характера моторно-двигательной и других видов ФСД.

2. Мотивы, обусловленные образовательно-обучающим контентом ФСД:

– ознакомление младших школьников с возможностями их физкультурно-спортивного совершенствования и проведения оздоровительно-досуговых мероприятий в рамках кратковременного пребывания в ООЦ;

– организация в ходе проведения мероприятий по ФСР кратковременных теоретических включений с целью повышения уровня знаний младших школьников по проблемам ФСД, являющихся методической основой когнитивного подхода к формированию и развитию их мотивации к различным видам физической и двигательной активности;

– использование в содержании ФСД интеллектуальных и творческих форм с участием разновозрастных детей на стадии их подготовки и реализации;

– увеличение количества используемых экскурсионных и походных форм ФСД со значительным объемом прикладного и краеведческого материала.

3. Мотивы, обусловленные комплексированием возможностей видов, форм, средств и методов ФСД:

– организация комплексных видов соревновательной и игровой деятельности младших школьников с участием команд, сформированных по разновозрастному признаку;

– организация комплексных видов спортивной и игровой деятельности с участием команд, сформированных по одновозрастному и индивидуальному признакам участия детей;

– выполнение старшими школьниками роли помощников педагогов в ходе проведения физкультурно-спортивных мероприятий в разновозрастных группах;

– комплексирование в ходе специально организованного физкультурно-спортивных мероприятий возможностей проявления детьми моторно-двигательных, интеллектуальных, творческих и других индивидуальных способностей.

4. Мотивы, обусловленные содержательной деятельностью младших школьников в реализации физкультурно-спортивных мероприятий:

– участие детей в разработке интеллектуальных составляющих мероприятий с физкультурно-спортивной направленностью, проводимых, в том числе, в разновозрастных группах;

– организация конкурсов результатов ручного тру-

да с физкультурно-спортивной тематикой в рамках образовательно-воспитательного направления «Город мастеров»;

– составление детьми кратких индивидуальных рассказов о впечатлениях об участии в различных физкультурно-спортивных мероприятиях (посещение в ходе туристических походов достопримечательностей региона расположения ООЦ и т. д.).

5. Мотивы, обусловленные масштабным увеличением различного характера объемов ФСД:

– расширение объемов физкультурно-спортивной моторно-двигательной, интеллектуальной, организационно-содержательной, творческой и других видов жизнедеятельности младших школьников как важнейшего фактора их личностного и собственно-биологического становления и развития;

– организация самостоятельной физической и двигательной активности детей, в том числе и в разновозрастных группах;

– увеличение количества праздничных, соревновательных, интеллектуальных, творческих и других форм ФСД младших школьников в индивидуальном, групповом, командном и разновозрастном формате;

– включение досуговых физкультурно-спортивных мероприятий в содержание режимных процессов ежедневной жизнедеятельности детей.

6. Мотивы, обусловленные личностно-направленными индивидуальными адекватными амбициями младших школьников:

– ежедневная оценка достижений ребенка в ходе различных видов и форм ФСД;

– организация отрядного информационного уголка, освещающего достижения конкретного школьника;

– использование в качестве критериев успешности в ФСД показателей темпов прироста анализируемых личностных характеристик детей;

– систематическое адресное поощрение детей за улучшение качества теоретической подготовленности младших школьников как фактора повышения уровня сформированности когнитивного компонента их мотивации к физической и двигательной активности;

– дифференциация педагогических воздействий с целью системной индивидуализации всего состава компонентов ФСД (целеполагания, выбора форм, средств и методов, система оценивания результатов) детей.

Реализация представленного достаточно широкого состава методических подходов к процессу формирования и развития мотивации младших школьников к ФСД в условиях их кратковременного пребывания в ООЦ предполагает отбор педагогами конкретного их перечня, способствующего решению, прежде всего, индивидуальных задач личностного развития каждого ребенка.

Заключение. Значительный образовательно-воспитательный потенциал эффективно организованной ФСД младших школьников в ходе их отдыха и оздоров-

ления в ООЦ является эффективным дополнением программного обеспечения и сопровождения развития у детей широкого спектра личностных характеристик, в составе которых важную роль играет развитие мотивации к моторно-двигательной активности.

Результаты проведенной теоретико-эмпирической экспериментальной работы позволили решить ряд частных задач, методически обеспечивающих процесс формирования у детей 8-10 лет мотивов к ФСД, в том числе:

– совершенствование программно-нормативной базы процесса ФСД в ходе отдыха и оздоровления младших школьников в ООЦ;

– дифференцированное выделение групп мотивов с обоснованием их сущностных характеристик, позволяющих целенаправленно определить перечень методико-эмпирических подходов к их развитию;

– соотнесение сущностных характеристик групп мотивов с целевыми установками процесса ФСД младших школьников в ООЦ и, на этой основе определение соответствующих дидактически оправданных приемов их развития с учетом многих факторов, включая кратковременную жизнедеятельность в разновозрастных объединениях детей 8-10 лет.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Артемьев, А. А. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в детских образовательных центрах / А. А. Артемьев // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2015. – № 4. – С. 54-59.
2. Захлабаева, В. В. Психолого-педагогические условия успешной социализации ребенка в условиях летнего оздоровительного центра / В.В. Захлабаева // Синергия. – 2016. – № 3. – С. 7-12.
3. Краснов, С. Ю. Мотивы детей 8-10 лет к физкультурно-спортивной активности в условиях жизнедеятельности в разновозрастных группах в оздоровительно-образовательных центрах / С. Ю. Краснов, Ю. К. Чернышенко // Научный альманах. – 2024. – № 2/1. – С. 61-63
4. Кудинова, В. А. Физкультурно-спортивные интересы учащихся как направление повышения качества формирования физической культуры личности / В. А. Кудинова, А. А. Кудинов // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 11-2. – С. 325-328.
5. Мареева, А. С. Организация дополнительного образования детей в условиях детского оздоровительного лагеря / А. С. Мареева // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-1. – С. 192-195.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
7. Чельшева, И. В. Психолого-педагогические аспекты социальной адаптации детей и подростков во временном коллективе оздоровительного центра / И. В. Чельшева, О. И. Ефремова. – Москва-Берлин : ООО «Директмедиа Пабблишинг», 2019. – 195 с. – ISBN 9785449903129.

SYSTEMATICS AND METHODOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF MOTIVES FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF CHILDREN 8-10 YEARS OLD IN EDUCATIONAL AND HEALTH CENTERS

Y. Chernyshenko¹, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology.
S. Krasnov¹, applicant.

K. Chernyshenko², Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Training.

¹Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism», Krasnodar

²Federal State Public Educational Institution of Higher Education «Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonny St., 161;
e-mail: ukcher@mail.ru.

Annotation

Relevance. In the structure of the educational process in general educational institutions in recent years, significant importance is attached to the organizational and substantive features of the program and methodological support of physical culture and sports work, as well as the activities of various categories of specialists of health and educational centers (HEC) operating in vacation and year-round regimes. At the same time, special attention is paid to the FSR, which is popular among children 8-10 years old, regardless of their gender and age.

The results of the analysis of scientific and methodological publications confirm the consolidated opinion of experts on the expediency of forming the main components of their personal physical culture in the course of physical culture and sports activities (PhCSA) of primary school students in the educational center, including increasing the level of motivation for various types of motor activity, taking into account the features of its software, climatic, geographical and landscape conditions, as well as material and resource support.

In connection with the above, the article presents the results of many years of research on the problem of the systematics of motives of schoolchildren of 8-10 years old to the PhCSA, the methodological features of their formation in children in the conditions of their short-term stay in the educational center in different age groups.

The purpose of the study is to develop a particular systematics of groups of motives for the types and forms of PhCSA cultivated in the educational center, and to substantiate the main methodological features of their formation in children in the context of the organization of short-term life activities in groups of different ages.

Research methods. The organization of the study was carried out in the period from 2018 to 2022 on the basis of the Municipal Autonomous Institution of Additional Education of the Children's Health and Educational Center «Dam-

khurts» of the Municipal Municipality of the resort city of Pyatigorsk and the branch of the State Budgetary Institution of Additional Education «Solnechny» of the Stavropol Territory. 415 children of 8-10 years old (209 boys, 206 girls) took part in it. The following research methods were used in the work: analysis of scientific and methodological literature, survey, game design.

Results of the study

1. A particular systematics of motives of primary school children to PhCSA in the conditions of their short-term stay in the educational center in different age groups is substantiated.

2. The effectiveness of using as a differentiated criterion for determining the essential content of the developed systematics, the grouping of motives according to the parameters of the type and forms of the FSD, the organizational, content, methodological and technological features of their formation, as well as the interaction of younger schoolchildren in different age groups is proved.

3. Theoretical and empirical evidence of the possibility of purposeful use of pedagogical influences in order to form groups of motives of younger schoolchildren in the in the conditions of their short-term stay in the educational center in multi-age groups is presented.

4. In the course of a survey of children aged 8-10, the positive role of their participation in the was substantiated in connection with the increased desire to come to the educational center next year.

Conclusion. In the process of developing the content of the FSD of primary school children in the educational center, the systematics of groups of their motives is substantiated, within the framework of the formation of which the means of physical education and sports are mainly used. Important factors that largely stimulate this process are the intensification of various types and forms of motor activity of primary school children in the conditions of their short-term life in different age groups.

Keywords: *primary school children 8-10 years old, educational and health center, physical culture and sports activities, motives, multi-age groups.*

References:

1. Artem'ev A.A. Organization of Physical Culture and Health Activities in Children's Educational Centers. *Nauchnoe obozrenie: gumanitarnye issledovaniya* [Scientific Review: Humanitarian Research], 2015, no. 4, pp. 54-59. (in Russian)
2. Zahlebaeva V.V. Psychological and Pedagogical Conditions for The Successful Socialization of a Child in a Summer Health Center. *Sinergiya* [Synergy], 2016, no. 3, pp. 7-12. (in Russian)
3. Krasnov S.YU., CHernyshenko YU.K. Motives of children 8-10 years old for physical education and sports activity in conditions of life in groups of different ages in health-improving and educational centers. *Nauchnyj al'manah* [Scientific Almanac], 2024, no. 2/1, pp. 61-63. (in Russian)
4. Kudinova V.A., Kudinov A.A. Physical culture and sports interests of students as a direction for improving the quality of personal physical culture formation. *Nauchnyj al'manah* [Fundamental Research], 2013, no. 11-2, pp. 325-328. (in Russian)
5. Mareeva A.S. Organization of additional education for children in a children's health camp. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of Modern Pedagogical Education], 2019, no. 62-1, pp. 192-195. (in Russian)
6. *Prikaz Ministerstva prosveshcheniya Rossijskoj Federacii ot 31 maya 2021 g. № 286 «Ob utverzhdenii Federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta nachal'nogo obshchego obrazovaniya»*. [Order of the Ministry of Education of the Russian Federation dated May 31, 2021 No. 286 "On approval of the Federal State Educational Standard for Primary General Education."] (in Russian)
7. CHelysheva I.V., Efremova O.I. *Psihologo-pedagogicheskie aspekty social'noj adaptacii detej i podrostkov vo vremennom kollektive ozdorovitel'nogo centra* [Psychological and pedagogical aspects of social adaptation of children and adolescents in the temporary team of a health center]. Moscow-Berlin: Directmedia Publishing LLC, 2019, 195 p.

Поступила / Received 21.05.2024

Принята в печать / Accepted 30.06.2024

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

А.С. Гронская, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физиологии.

Г.М. Саакян, обучающаяся факультета магистерской подготовки.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,

e-mail: gro_al@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. Специфика спортивной деятельности предъявляет особые требования к физиологическим возможностям спортсменов, поэтому эффективное управление тренировочным процессом на всех его этапах возможно только при условии учета особенностей текущего состояния адаптивных процессов.

Целью исследования явилось выявление особенностей динамики физиологических показателей, характеризующих специфику адаптации представителей специализации плавания на начальном этапе спортивной подготовки.

Методы и организация исследования. Исследование проведено и организовано на базе МАОУ ДО СШ №6 г. Краснодара в два этапа в период с сентября 2021 по май 2023 года. Использовались методики оценки параметров деятельности центральной нервной, вестибулярной сенсорной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В выборку вошли 20 пловцов 7-10 лет.

Полученные данные были подвергнуты статистической обработке с применением программы Medstatistica. Для выявления статистической значимости различий в параметрах, предварительно проверенных на принадлежность закону нормального распределения, на этапах исследования использовался парный t – критерий Стьюдента для связанных совокупностей.

Результаты исследования. Установлено, что наиболее устойчивыми компонентами физиологического статуса начинающих спортсменов-пловцов являются индикаторы функционального состояния центральной нервной и сердечно-сосудистой си-



стем, а более лабильными – параметры дыхательной производительности, статокINETической устойчивости и текущего психологического состояния.

Заключение. Устойчивость и совершенство адаптивных реакций в период II детства достигается перестройкой регуляторных механизмов и незначительной мобилизацией физиологических резервов на фоне продолжающегося активного роста и развития организма в целом.

Ключевые слова: адаптация, функциональное состояние, физиологический статус, плавание, спорт, начальная подготовка

Для цитирования: Гронская А.С., Саакян Г.М. Особенности физиологической адаптации пловцов на

этапе начальной подготовки // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 14-18.

For citation: Gronskaya A., Sahakyan G. Features of physiological adaptation of swimmers at the stage of initial training. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 2, pp. 14-18 (in Russian).

Введение. Специфика спортивной деятельности предъявляет особые требования к физиологическим возможностям, что определяется психомоторной сложностью технических элементов, интенсивными физическими нагрузками и высоким уровнем эмоционального напряжения [1]. Физиологический статус характеризует особенности личности человека и морфофункциональные компоненты, на основе которых реализуется адаптация организма к конкретным условиям существования. Эффективность адаптационного процесса при этом зависит не только от специфики

фактора воздействия, но и от величины «психофизиологического потенциала индивида», реализующего личностно-когнитивные, энергетические и регуляторные механизмы [4]. Некоторые нейродинамические параметры в значительной степени заложены генетикой и мало поддаются изменениям в течение жизни, что приобретает особую важность их изучения в тренировочном процессе на начальном этапе спортивной подготовки.

Систематические комплексные исследования психофизиологических параметров пловцов, в соответствии с литературными данными, крайне немногочисленны [4, 6]. Поэтому представленный в работе анализ параметров физиологического статуса представителей специализации плавания в динамике двухлетнего периода начальной подготовки представляется актуальным.

Цель исследования – выявление особенностей динамики физиологических показателей, характеризующих специфику адаптации представителей специализации плавания на начальном этапе спортивной подготовки.

Исследование было организовано на базе МАОУ ДО СШ №6 г. Краснодара в период с сентября 2021 (I этап) по май 2023 года (II этап). В выборку вошли 20 пловцов в возрасте от 7 до 10 лет, от родителей которых было получено письменное соглашение о добровольном участии детей в исследовании и публикации полученных данных.

Для диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) измеряли частоту сердечных сокращений (ЧСС, мин⁻¹), систолическое и диастолическое артериальное кровяное давление (АДсист и АДдиаст, мм рт.ст.). Определение адаптационного потенциала ССС (АП, баллы) проводили на основе методики кибернетического анализа сердечного ритма,

предложенной Р.М. Баевским и А.П. Берсеновой [1]. Для оценки производительности дыхательной системы (ДС) измеряли частоту дыхания (ЧД, мин⁻¹), жизненную емкость легких (ЖЕЛ, л), время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге, с) и на выдохе (проба Генчи, с). Для диагностики состояния вестибулярной сенсорной системы (ВСС) регистрировались показатели в сенсibilизированной пробе Ромберга (с) и тесте Яроцкого (с). Для определения силы, выносливости и работоспособности ЦНС были использованы показатели теппинг-теста, на основе которых рассчитывали коэффициенты силы и утомления нервной системы (КСНС, % и Ку, % соответственно). Оценка текущего функционального состояния производилась на основе теста «индивидуальная минута» (ИМ, с) [4, 6].

Полученные данные были подвергнуты статистической обработке с применением программы Medstatistica. Для выявления статистической значимости различий в параметрах, предварительно проверенных на принадлежность закону нормального распределения, на этапах исследования использовался парный t – критерий Стьюдента для связанных совокупностей.

Физиологические параметры юных пловцов представлены в таблице.

На основе анализа средних результатов, полученных на первом этапе исследования, было установлено, что параметры ЧСС, АП, ИМ и ВСС находились за пределами границ возрастной нормы. Отрицательные значения КСНС и Ку соответствовали нормативам, так как ЦНС в этом возрасте находится на стадии активного развития и данные критерии, как правило, совершенствуются и стабилизируются вплоть до юношеского периода [1]. Параметры ДС находились на оптимальном уровне. На втором этапе средние показатели АП, ДС, ВСС и теста ИМ находились выше границ нормы, что

Таблица.

Динамика показателей психофизиологического статуса пловцов (M±m)

Наименование показателей	1 этап	2 этап	t	P
ЧСС (мин ⁻¹)	96,60±0,70	88,15±0,80	7,95	<0,001
АДсист (мм.рт.ст.)	109,00±1,87	105,70±1,63	1,33	>0,05
АДдиаст (мм.рт.ст.)	72,05±1,25	66,30±1,54	2,90	<0,01
АП ССС (баллы)	2,09±0,05	1,88±0,05	2,97	<0,01
ЧД (мин ⁻¹)	24,05±0,35	19,65±0,37	8,64	<0,001
ЖЕЛ (л)	1,72±0,06	1,92±0,06	2,36	<0,05
ПробаШтанге (с)	33,65±1,73	58,75±4,57	5,14	<0,001
ПробаГенчи (с)	18,55±1,24	35,55±2,76	5,62	<0,001
ПробаРомберга (с)	13,80±0,44	23,80±0,83	10,64	<0,001
ТестЯроцкого (с)	26,55±0,85	36,15±0,86	7,94	<0,001
КСНС (%)	-11,64±5,30	-8,40±5,17	0,44	>0,05
Ку(%)	-0,73±0,10	-0,71±0,10	0,14	>0,05
ИМ (с)	65,90±2,59	58,65±1,69	2,34	<0,05

Примечание – * критическое значение t-критерия 2,093

свидетельствовало о благоприятном функциональном фоне.

Эффективность тренировочной деятельности зависит от степени мобилизации систем организма, и доминирующими в данном аспекте являются параметры кардиореспираторной системы. Известно, что двигательная активность является мощным активатором деятельности сердца растущего организма, но даже при систематических занятиях у детей, как правило, не развивается экономизация функций, и работоспособность реализуется за счёт чрезмерного напряжения ССС [2, 5, 6]. В нашем исследовании, на основе сопоставления данных, полученных с интервалом 2,5 года, выявлены статистически значимые различия показателей ЧСС и АП ($P < 0,05$), что свидетельствует о повышении адаптационных возможностей ССС. Однако стоит отметить, что средняя величина ЧСС ($88,15 \pm 0,80 \text{ мин}^{-1}$) несколько превышала значения возрастной нормы. Изменения АД относительно небольшие, что может быть обусловлено низкой мощностью сердечной мышцы, а следовательно, и малым систолическим объёмом, а также широким просветом и высокой эластичностью стенок сосудов [5, 6].

Анализ индивидуальных результатов АП ССС на втором этапе (Рисунок 1) показал, что у 5-ти пловцов все еще отмечалось чрезмерное напряжение механизмов управления деятельностью ССС, что рассматривается в качестве одной из причин риска снижения защитных и компенсаторных возможностей организма [2].

Чрезмерные нагрузки при ранней специализации могут отрицательно влиять на процессы роста и развития детей, а снижение адаптивных возможностей является не только неблагоприятным фактором, лимитирующим уровень физической работоспособности, но и причиной возникновения многих заболеваний [3, 4]. Следовательно, необходимо пересмотреть параметры нагрузки, применительно к данным исследуемым, для снижения риска ухудшения деятельности ССС и возникновения патологических состояний.

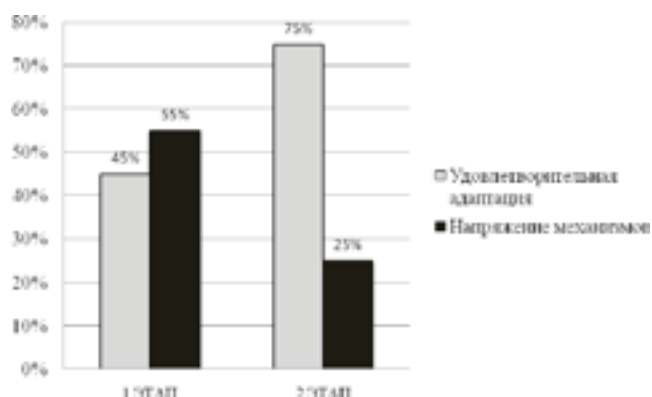


Рисунок 1. Сравнение оценок адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы пловцов в динамике исследования

Показатели ДС находились в диапазоне возрастной нормы, а различия поэтапных показателей были статистически значимыми ($P < 0,05$). Показатель ЖЕЛ,

напрямую отражающий функциональные возможности и силу дыхательной мускулатуры, возрос на 11%. В пробах Штанге и Генчи прирост составил 25% и 17% соответственно (Рисунок 2). Высокие значения данных параметров свидетельствуют об оптимальной адаптивности дыхательного центра к гипоксии, высокой скорости обменных процессов и, в целом, эффективной мобилизации ДС [3, 4].

Изменение параметров, характеризующих силу и выносливость нервных процессов (КНС и Ку), на 28% и 1% соответственно, было статистически не значимым ($P > 0,05$).

На основе анализа средних показателей теста ИМ, позволяющего оценить текущее психологическое состояние человека, был выявлен слабый уровень психической устойчивости на первом этапе, характеризующийся высокой тревожностью, рассеянностью внимания и сложностью процессов саморегуляции в напряженных ситуациях [4].

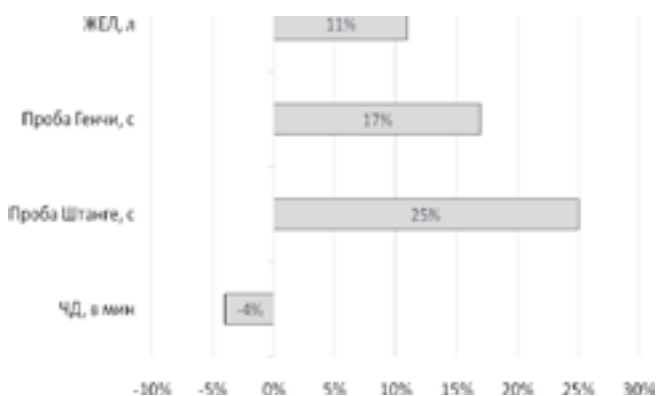


Рисунок 2. Динамика функциональных показателей дыхательной системы пловцов

На втором этапе исследования наблюдалось преобладание оптимального уровня ($P < 0,05$), определяющего хорошую адаптацию ЦНС спортсменов к воздействию различных факторов (Рисунок 3).

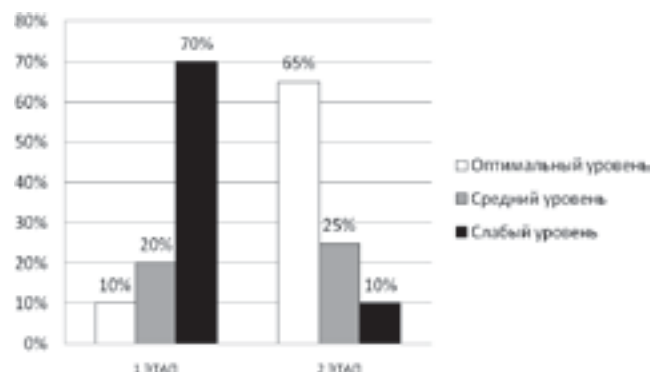


Рисунок 3. Сравнение оценок уровня психологического состояния пловцов в динамике исследования

Данные изменения позволяют сделать вывод о благоприятном влиянии плавания на текущее состояние НС детей периода II детства.

Показатели вестибулярной устойчивости на первом этапе у 75% пловцов находились значительно

ниже границ нормы и лишь у 25% на должном уровне. На втором этапе выявлены статистически значимые ($P < 0,05$) улучшения параметров, которые абсолютно у всех пловцов достигли границы нормы и даже выше. Известно, что систематические занятия спортом, в частности плаванием, способствуют повышению устойчивости ВСС в результате многократных воздействий различного рода ускорений, приводящих к структурно-функциональным изменениям в соответствующих участках рецепторного аппарата [3, 6]. Данные изменения свидетельствуют о благоприятном влиянии плавания на ВСС, что создаёт предпосылки для оптимальной пространственно-временной организации движений и формированию технической составляющей практически любого вида спорта.

Заключение. Таким образом, более устойчивыми компонентами физиологического статуса пловцов на этапе начальной подготовки являются параметры ЦНС и резервов ССС, а более лабильными – показатели ДС, статокINETической устойчивости и текущего психологического состояния. Устойчивость и совершенство адаптивных реакций в период II детства достигается перестройкой регуляторных механизмов и незначительной мобилизацией физиологических резервов, вследствие продолжающегося активного роста и развития организма в целом.

Результаты исследования могут быть использованы тренерами и педагогами по физической культуре и спорту в целях разработки индивидуальных программ обучения с учётом особенностей физиологического развития детей. Знание особенностей физиологической адаптации пловцов позволит осознанно подойти к выбору средств и методов педагогического воздействия, что, в целом, повысит эффективность тренерской и учебно-воспитательной работы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бердичевская, Е. М. Возрастная физиология физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие для магистрантов / Е. М. Бердичевская, Е. С. Тришин. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 78с.
2. Волох, Е. В. Адаптационный потенциал как показатель оценки риска развития заболеваний детей и подростков / Е. В. Волох, Т. С. Борисова // БГМУ в авангарде медицинской науки и практики : рецензир. сб. науч. трудов / М-во здравоохранения Республики Беларусь, Бел.гос. мед. ун-т; редкол. : А. В. Сикорский, В. Я. Хрыщанович. – Минск : БГМУ, 2019. – Вып. 9. – С. 184-188.
3. Ольховская, О. Г. Структурирование амплитудно-пространственных характеристик цикла плавания юных кролистов / О. Г. Ольховская, О. Е. Понимасов, А. В. Антонов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – № 11 (177). – 2019. – С. 325-328.
4. Погодина, С. В. Технология интегральной оценки функциональных возможностей высококвалифицированных спортсменов разного возраста на основе моделирования адаптационных процессов / С. В. Погодина, Г. Д. Алексанянц // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 68-73.
5. Саакян, Г. М. Степень напряжения адаптационных механизмов сердечно-сосудистой системы детей в связи с началом обучения в школе / Г. М. Саакян, А. С. Гронская // Актуальные вопросы науки и образования: сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции. – Ульяновск : ФГБОУВО «УлГПУ им. И. Н. Ульянова». – 2022. – С. 916-919.
6. Шепилов, А. О. Мониторинг морфофункционального и метаболического состояния юных пловцов / А. О. Шепилов, А. В. Ненашева, А. В. Шевцов [и др.] // Человеч. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18, № 1. – С. 60-73.

FEATURES OF PHYSIOLOGICAL ADAPTATION OF SWIMMERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

A. Gronskaya, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physiology.

G. Sahakyan, a student of the Faculty of Master's Studies.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism», Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonny St., 161,

e-mail: gro_al@mail.ru.

Annotation

Relevance. The specifics of sports activity impose special demands on the physiological capabilities of athletes, therefore, effective management of the training process at all its stages is possible only if the characteristics of the current state of adaptive processes are taken into account.

The purpose of the study was to identify the peculiarities of the dynamics of physiological indicators that characterize the specific adaptation of representatives of the swimming specialization at the initial stage of sports training.

Methods and organization of the study. The study was carried out and organized on the basis of Secondary School No. 6 in Krasnodar in two stages from September 2021 to May 2023. Methods were used to assess the parameters of the central nervous, vestibular sensory, respiratory and cardiovascular systems. The sample included 20 swimmers aged 7-10 years.

The obtained data was subjected to statistical processing using the Medstatistica program. To identify the statistical significance of differences in parameters, previously tested for belonging to the law of normal distribution, at the stages of the study, the paired *t* – Student's test for related populations was used.

Research results. It has been established that the most stable components of the physiological status of beginning swimmers are indicators of the functional state of the central nervous and cardiovascular systems, and the more labile components are the parameters of respiratory performance, statokinetic stability and current psychological state.

Conclusion. The stability and perfection of adaptive reactions during the second childhood is achieved by the restructuring of regulatory mechanisms and a slight mobilization of physiological reserves against the background of continuing active growth and development of the organism as a whole.

Keywords: adaptation, functional state, physiological status, swimming, sports, initial training.

References:

1. Berdichevskaya E.M., Trishin E.S. *Vozrastnaya fiziologiya fizicheskoy kul'tury i sporta* [Age-related physiology of physical culture and sports]. Krasnodar: KGUFKST, 2021, 78 p.
2. Voloh E.V., Borisova T.S. Adaptation potential as an indicator for assessing the risk of developing diseases in children and adolescents. *BGMU v avangarde medicinskoj nauki i praktiki: recenzir. sb. nauch. trudov / M-vo zdravoohraneniya Respubliki Belarus', Bel.gos. med. un-t.* [BSMU at the Forefront of Medical Science and Practice: Reviewer. Sat. scientific works / Ministry of Health of the Republic of Belarus, Bel.gos. honey. University]. Minsk: BSMU, 2019, issue. 9, pp. 184-188.
3. Ol'hovskaya O.G., Ponimasov O.E., Antonov A.V. Structuring the amplitude-spatial characteristics of the swimming cycle of young rabbits. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University Named After P.F. Lesgafta], 2019, no. 11 (177), pp. 325-328. (in Russian)
4. Pogodina S.V., Aleksanyanc G.D. Technology of integral assessment of the functional capabilities of highly qualified athletes of different ages based on modeling adaptation processes. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Culture, Sport – Science and Practice], 2018, no. 3, pp. 68-73. (in Russian)
5. Saakyan G.M., Gronskaya A.S. The degree of tension in the adaptation mechanisms of the cardiovascular system of children in connection with the beginning of schooling. *Aktual'nye voprosy nauki i obrazovaniya: sbornik nauchnyh trudov I Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii.–Ul'yanovsk: FGBOUVO «UIGPU im. I.N. Ul'yanova»* [Current issues of science and education: collection of scientific papers of the I International Scientific and Practical Conference]. Ulyanovsk: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "UISPU im. I.N. Ulyanov", 2022, pp. 916-919. (in Russian)
6. Shepilov A.O., Nenasheva A.V., Shevcov A.V. [et al.] Monitoring the morphofunctional and metabolic state of young swimmers. *Chelovek. Sport. Medicina* [Man. Sport. Medicine], 2018, T. 18, no. 1, pp. 60-73. (in Russian)

Поступила / Received 10.06.2024

Принята в печать / Accepted 30.06.2024

ОБОСНОВАНИЕ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ КОНЦЕПЦИИ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.Н. Костюкова, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета повышения квалификации и переподготовки кадров.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар. Контактная информация для переписки: 350015, Россия, Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: sport-igry@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. Комплексную подготовку кадров (КПК) по спортивным играм, осуществляемую в образовательной среде вуза физической культуры и спорта Российской Федерации необходимо воспринимать как научно-педагогическую совокупность взглядов и подходов, позитивно характеризующих учебно-педагогический процесс в этом профильном высшем учебном заведении.

Научно-технологическая концепция КПК характеризуется достижением целевых ориентиров такой подготовки, как важного педагогического условия и совокупности педагогических мер, обеспечивающих высокое качество процесса обучения приемам педагогического обеспечения и сопровождения комплексного подхода в подготовке тренерско-спортивных кадров по спортивным играм.

Способы эффективной реализации разработанной научно-технологической концепции КПК, обуславливают систематическое обновление методических решений в образовательном процессе, в котором системообразующими становятся педагогические технологии проблемного и развивающего обучения, необходимые организационно-методические требования, моделирование профессиональных ситуаций посредством игровых заданий, построение алгоритмов индивидуальных образовательных траекторий подготовки трене-



ров и спортсменов в спортивных играх, применения информационных онлайн-технологий и электронных средств обучения.

Целью исследования является теоретическое и научное обоснование научно-технологической концепции комплексной подготовки кадров (КПК) по спортивным играм в условиях образовательной среды отечественного вуза физической культуры и спорта на примере Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма для дальнейшей экспериментальной проверки ее эффективности.

Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Результаты исследования

В статье приводится материал, обосновывающий научно-технологическую концепцию комплексной подготовки кадров по спортивным играм в образовательной среде отечественного вуза физической культуры (Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма), раскрываются её принципы, организационно-методические требования, педагогическая технология и алгоритм действий обучающихся.

Заключение.

Анализ итогов проведенного исследования позволяет сделать заключение о том, что обоснованная научно-технологическая концепция КПК по

спортивным играм после успешной экспериментальной проверки её эффективности может рекомендоваться для применения в образовательной деятельности вузов физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный вуз, образовательная среда, концепция, комплексная подготовка, тренеры по спортивным играм, спортсмены-игровики.

Для цитирования: Костюкова О.Н. Обоснование научно-технологической концепции комплексной подготовки кадров по спортивным играм в образовательной среде вуза физической культуры и спорта // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 19-26.

For citation: Kostyukova O. Substantiation of the scientific and technological concept of integrated training of personnel in sports games in the educational environment of the university of physical culture and sports. *Fizicheskaia kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 2, pp.19-26 (in Russian).

Актуальность. Изучение и анализ отечественных и зарубежных источников специальной научно-методической литературы, посвященной вопросам оптимизации процессов повышения квалификации и переподготовки тренеров во время обучения и стажировок по спортивным играм, а также проблемам повышения качества процессов спортивной подготовки игроков специализирующихся в волейболе, баскетболе, гандболе, пляжном волейболе и обучающихся в физкультурно-спортивном вузе, позволило выявить повышение интереса к этим процессам, происходящим в образовательной среде физкультурно-спортивных учебных заведений со стороны профессорско-преподавательского состава, тренеров и студентов, свидетельствующем об их актуальности и необходимости поиска резерва повышения эффективности и результативности этих направлений вузовской спортивно-образовательной деятельности [2, 9, 14].

В настоящее время возможности увеличения компетентности тренеров по спортивным играм, повышающих квалификацию и переподготавливаемых в профильных вузах, а также вопросы, повышения качества спортивной подготовки студентов-спортсменов, занимающихся спортивными играми, усложняются в связи с тем, что с одной стороны оптимизационные резервы этих процессов в значительной степени уже задействованы, а с другой – современные социальные условия осуществления тренировочно-образовательной деятельности, характеризуются появлением все новых и новых внешних и внутренних рисков и форс-мажорных обстоятельств её реализации. В связи с этим возрастает необходимость поиска, разработки, обоснования и экспериментальной проверки эффективности современных направлений повышения качества тренировочно-образовательных действий, осуществ-

ляемых в условиях вузовской образовательной среды [1, 4, 15].

Одним из таких перспективных, но до настоящего времени в достаточной степени научно и технологически не разработанных направлений является на наш взгляд использование комплексного подхода в подготовке тренеров по спортивным играм и спортсменов-игровиков, осуществляемого в условиях образовательной среды профильного физкультурно-спортивного вуза (в нашем исследовании – Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма).

Комплексная вузовская подготовка тренеров по спортивным играм и студентов-игровиков в данном контексте – это задействование в процессе тренировок и практических занятий средств смежных видов двигательной активности, а также профессиональной деятельности, привносящих в неё итоговый положительный развивающе-формирующий образовательный эффект [3, 8, 13].

В качестве научно-технологического основания для улучшения сложившейся ситуации, теоретико-методологической основы её позитивного решения, может послужить использование в практической деятельности с обучающимися соответствующей концепции комплексной подготовки кадров (КПК) по спортивным играм в образовательной среде физкультурно-спортивного вуза – института, академии, университета физической культуры, спорта и туризма [5, 7, 12].

Обоснование научно-технологической концепции комплексной подготовки кадров по спортивным играм в образовательной среде вуза физической культуры и спорта включает в себя разработку принципов, причинно обуславливающих её методологическую и теоретическую направленность, а также раскрывающих закономерные особенности данной концепции, составляющие смысл её построения.

В качестве таковых принципов концепции КПК по спортивным играм нам видятся следующие:

1. Принцип паритетности уровня профессиональной компетентности тренеров по спортивным играм и двигательной подготовленности спортсменов-игровиков требованиям образовательных и профессиональных стандартов, а также стандартов спортивной подготовки по виду спорта.

Это общее положение подчеркивает обязательность соблюдения соответствия степени сформированности профессиональных знаний, умений, навыков и компетенций тренеров по спортивным играм, требованиям, сформулированным в образовательных и профессиональных стандартах, разработанных соответствующими отраслевыми министерствами и ведомствами – Министерством спорта (Минспорт), Министерством образования и науки (Минобр), Министерством просвещения (Минпрос), Министерством труда и социального развития (Минсоцразвития) и так далее, а также интенсивности, мощности, емкости применяемых средств игровой деятельности и игровой

двигательной активности нормативным требованиям к различным сторонам подготовленности спортсменов, занимающихся спортивными играми.

Несоблюдение этого общего положения может поставить обучающихся в ситуацию затруднительности освоения обучающей программы или, наоборот, быть слишком легкой для них, что в любом случае будет уменьшать положительный развивающий эффект от комплексной вузовской подготовки.

2. Принцип результативного структурирования процессов КПК по спортивным играм в образовательном пространстве физкультурно-спортивного вуза нацеливает обучающихся на соблюдение частоты, продолжительности, интенсивности организованной или самостоятельной игровой двигательной активности, необходимых для гарантированного положительного тренировочного эффекта а также на оптимизацию освоения обучающих программ, обеспечивающих необходимый прирост профессиональных игровых знаний, умений, навыков и компетенций.

3. Принцип обязательности учета и использования структурных, содержательных, организационных, методических и иных нововведений, появляющихся в процессе реализации концепции КПК по спортивным играм.

Творческая педагогическая профессионально-двигательная деятельность характеризуется поиском, обоснованием и разработкой инноваций, повышающих качество вузовской образовательной деятельности. Игнорирование этого принципа может привести к тому, что обучающиеся и слушатели в физкультурно-спортивных вузах нашей страны будут заниматься по традиционным программам, недостаточно учитывающим требования времени (в настоящее время – цифровизация процессов вузовской спортивно-педагогической деятельности, разумное применение возможностей искусственного интеллекта и так далее).

Постоянный обмен опытом, использование разработанных и введенных в практику разнообразных инноваций, увеличивает возможности повышения качества процессов КПК по спортивным играм в образовательной среде профильного физкультурно-спортивного вуза [6, 10, 16].

Вместе с тем, приведенные принципы отражают и раскрывают специфические закономерности процессов КПК по спортивным играм, реализуемых в образовательной среде физкультурно-спортивного вуза, так как служат руководством к конкретным вузовским профессиональным и спортивным действиям, а также являются важными ориентирами на пути к намеченным целевым ориентирам.

Как наиболее важные организационно-методические требования, увеличивающие возможность продуктивно реализовывать на практике теоретико-методологические принципы разрабатываемой научно-технологической концепции КПК по спортивным играм, следует отметить следующие:

1. Необходимость выявления мотивационно-по-

требностного профиля обучающихся и слушателей для обеспечения максимального профессионально-формирующего и оздоровительно-развивающего эффекта от комплексной вузовской подготовки обучающихся в спортивных играх.

2. Обязательность определения и учета исходного уровня профессиональной компетентности тренеров по спортивным играм и двигательной подготовленности студентов-игровиков для определения оптимальной траектории их вузовской комплексной подготовки.

3. Целесообразность применения при КПК по спортивным играм современных классификаций двигательных воздействий, дающих возможность учитывать внешние атрибуты физических упражнений и педагогических воздействий и ответную реакцию систем, функций и личностных характеристик обучающихся, увеличивающих качество планирования, построения, реализации и контроля результативности процессов осуществляемой комплексной вузовской подготовки.

4. Большая вероятность обеспечения оптимального профессионально-двигательного прогресса в процессе реализации разработанной научно-технологической концепции КПК по спортивным играм на основе целенаправленного применения научно-обоснованных и экспериментально проверенных комплексов двигательных-профессиональных воздействий.

5. Обеспечение постоянного и систематического педагогического, медико-биологического, психологического и других видов контроля уровня показателей сформированности профессиональных знаний, умений, навыков и компетенций тренеров по спортивным играм, повышающих квалификацию и переподготавливаемых в условиях образовательной среды вуза физической культуры и спорта, а также подготовленности обучающихся, студентов, обеспечивая при этом адекватность периодичности и содержания программ контрольных процедур возрасту и квалификации обучающихся, формам и содержанию занятий.

Успешная реализация приведенных выше и проанализированных теоретико-методологических принципов и организационно-методических требований позволяет разработать технологию КПК по спортивным играм обучающихся, повышающих квалификацию и переподготавливаемых в образовательной среде институтов, академий и университетов физической культуры, спорта и туризма (рисунок).

Педагогическую технологию комплексной подготовки кадров по спортивным играм, осуществляемую в образовательной среде физкультурно-спортивного вуза целесообразно рассматривать с позиций системного и других образовательных подходов, включающего обсуждение процессов взаимодействия её основных частей или компонентов [11, 12, 16].

С позиций приведенных образовательных подходов спортивные (и подвижные) игры являются подсистемой, то есть одним (но не единственным) из эффективных средств повышения уровня профессиональной и двигательной подготовленности тренеров и спор-

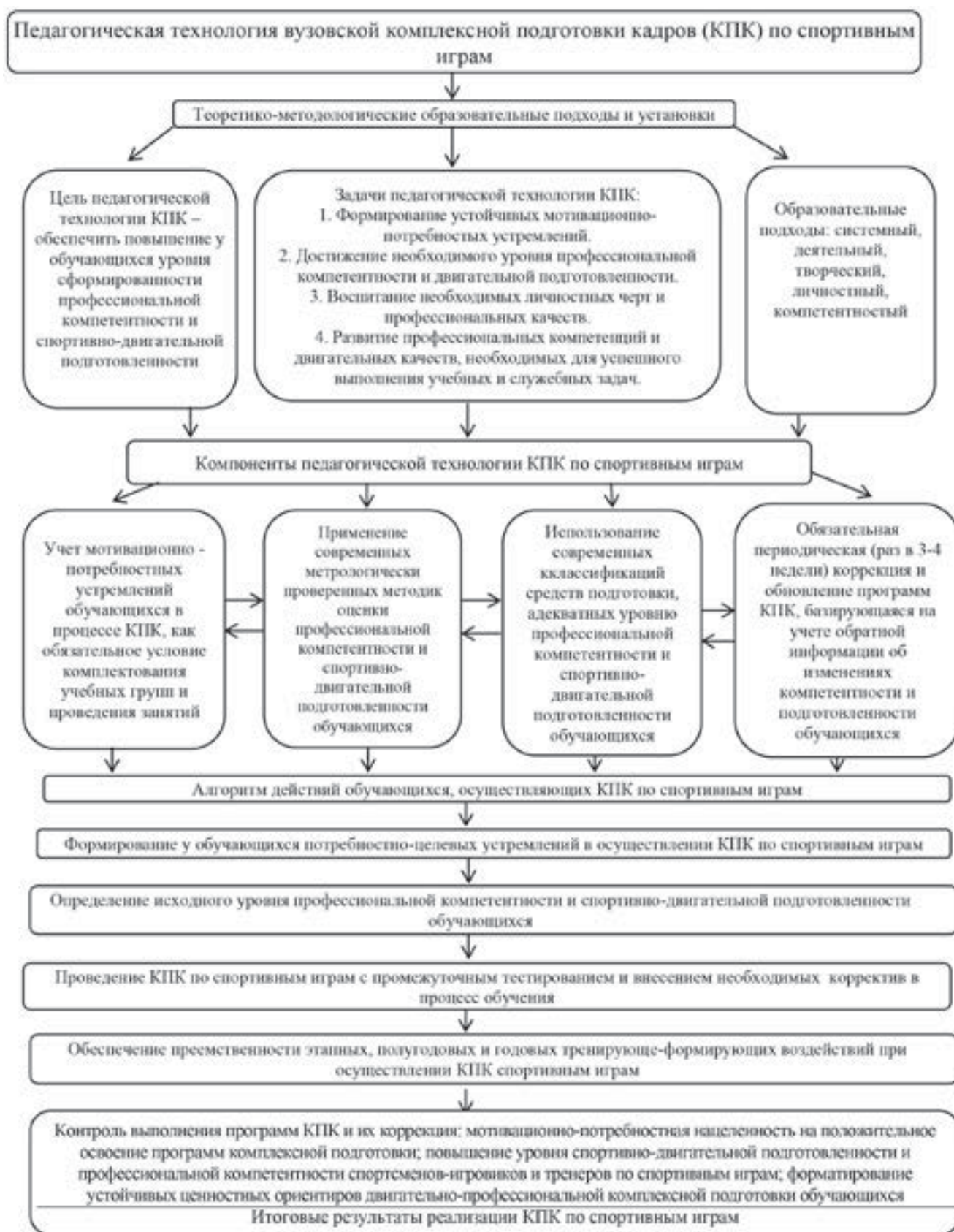


Рисунок. Структура и содержание педагогической технологии вузовской подготовки кадров по спортивным играм (КПК), реализуемой в образовательной среде физкультурно-спортивного вуза

тсменов, ориентированных на избирательное использование многочисленных и разнообразных разновидностей игровой профессиональной деятельности и игровой двигательной активности

Цель педагогической технологии комплексной вузовской подготовки кадров по спортивным играм – обеспечить повышение имеющихся у них уровня профессиональной компетентности и двигательной подготовленности, с формированием, поддержанием и развитием при этом физического, психического и социального здоровья, воспитанием важных для личности и для общества нравственных качеств и черт характера на основе применения на занятиях средств спортивных и подвижных игр.

Успешное достижение намеченных целей обуславливает комплексное решение поставленных задач, таких как:

1. Формирование устойчивых мотивационно-потребностных устремлений в процессе КПК по спортивным играм обучающихся, как способе и возможности самосовершенствования и самоорганизации здорового образа жизни обучающихся.

2. Обеспечение достижения обучающимися в процессе КПК по спортивным играм искомого уровня формирования необходимой профессиональной компетентности, а также физических кондиций и других видов игровой двигательной подготовленности, с помощью использования средств спортивных и подвижных игр.

3. Использование особенностей КПК по спортивным играм для успешного воспитания у обучающихся необходимых личностных черт и профессиональных качеств, необходимых для успешной учебы, работы, полноценной жизнедеятельности.

4. В процессе КПК по спортивным играм необходимо целеустремленно приобретать, формировать профессиональные знания и компетенции, необходимые для успешного выполнения учебных и служебных задач, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.

Основная суть поставленных задач сводится к поиску эффективных траекторий повышения качества процессов КПК по спортивным играм в образовательной среде физкультурно-спортивного вуза.

Как основные компоненты анализируемой педагогической технологии комплексной вузовской подготовки необходимо выделить следующие:

1. Учет мотивационно-потребностных устремлений обучающихся в процессе КПК по спортивным играм, как обязательное условие комплектования учебных групп и проведения занятий.

2. Применение современных информативных, надежных и прогностически значимых методик оценки профессиональной (образовательной, деятельностной, личностной) подготовленности обучающихся и спортивно-двигательной подготовленности (физическое развитие, работоспособность, функциональные

возможности и так далее) участвующих в КПК по спортивным играм в образовательной вузовской среде.

3. Использование современных классификаций средств профессиональной подготовки и двигательной подготовленности обучающихся для разработки различных пульсовых профилей занятий, игровых комплексов различной напряженности и компетентностной направленности, адекватных уровню игровой подготовленности, состоянию здоровья и профессиональной компетентности обучающихся.

4. Обязательная периодическая (раз в 3-4 недели) коррекция и обновление программ КПК по спортивным играм, базирующаяся на обратной связи с положительно изменившимися параметрами мотивов и потребностей, состояния здоровья, профессиональной компетентности и двигательной подготовленности обучающихся.

Изучение и анализ содержания компонентов педагогической технологии комплексной подготовки кадров по спортивным играм в образовательном пространстве физкультурно-спортивного вуза дали возможность разработать алгоритм или последовательность действий этих категорий обучающихся, осуществляющих КПК:

1. Необходимо сформировать или развить у тренеров по спортивным играм или спортсменов-игровиков потребность в комплексной подготовке, повышении квалификации или профессиональной переподготовке.

2. Используя современный инструментарий осуществить начальное обследование тренеров по спортивным играм и спортсменов-игровиков для выявления у них исходного уровня развития двигательной подготовленности и степени сформированности профессиональной компетентности с целью дальнейшей разработки эффективных и результативных программ занятий.

3. Проведение КПК с промежуточным тестированием и внесением через 3-4 недели занятий необходимых корректив в процесс вузовской комплексной подготовки обучающихся.

4. Обеспечение преемственности этапных, полугодовых и годовых тренирующе-формирующих воздействий при планировании, организации, реализации и контроле качества КПК по спортивным играм.

Сформулированные выше процессуальные составляющие научно-технологической концепции КПК по спортивным играм были подвергнуты экспериментальной проверке.

Заключение

Анализ итогов проведенного исследования позволяет сделать заключение о том, что обоснованная научно-технологическая концепция КПК по спортивным играм после успешной экспериментальной проверки её эффективности может рекомендоваться для применения в образовательной деятельности вузов физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Костюкова, О. Н. Спортивные игры в физической культуре: история, техника, правила игры : учебное пособие / О. Н. Костюкова, В. В. Костюков, С. С. Даценко, Г. Н. Дудка и др. // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / Под общ. ред. доцента Л. А. Дмитренко. – Краснодар, 2012. – 322 с.
2. Костюкова, О. Н. State and Prospects of personnel training for Kuban Sport Sector / В. В. Костюков, Е. А. Еремина, О. Н. Костюкова, А. И. Кузьменко // *European Journal of Physical Education and Sport*, 2013. Vol. (1), № 1, p.p. 32-37.
3. Костюкова, О.Н. Использование годичных занятий баскетболом и стритболом в физическом воспитании учащейся молодежи / В.В. Костюков, А.М. Глазин, Т.М. Алалавани, Х. Д.А. Ктайман, О.Н. Костюкова // *Культура физическая и здоровье*, 2014. – №2. – С. 37-40.
4. Костюкова, О. Н. Методика подготовки учащейся молодежи к сдаче норм комплекса ГТО на основе занятий спортивными играми / О. Н. Костюкова, В. В. Костюков, А.И.А. Римава // *Физическая культура, спорт – наука и практика*, 2016. – №3. – С. 33-38.
5. Костюкова, О. Н. Особенности подготовки начинающих судей в волейболе / О. Н. Костюкова, В. В. Костюков, Е. А. Колесникова, Т. А. Мосол, Н. В Жигунова // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. – 2019. – № 3. – С. 14-19.
6. Костюкова, О. Н. Повышение квалификации учителей физической культуры Краснодарского края в рамках реализации Всероссийского проекта «Самбо в школы» / О. Н. Костюкова, В.В. Костюков, Т.А. Мосол, Л.В. Хорькова // *Физическая культура, спорт – наука и практика*, 2020. – № 3. – С. 61-66
7. Костюкова, О. Н. Сравнительные оценки физической и технической подготовленности спортсменок в командах женских гандбольных клубов (на примере ГК «Кубань») / О. Н. Костюкова, В. В. Костюков, Б. Ф. Курдюков, И. В. Смирнова и др. // *Ученые записки П. Ф. Лесгафта*, 2021. – № 6 (184). – С. 11-14.
8. Костюкова, О. Н. Организация спортивно-массовых мероприятий: учебное пособие: для обучающихся направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / авторы-составители: О. Н. Костюкова, К. С. Пигида, Л. В. Жигайлова, Т. А. Мосол ; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 269 с.
9. Костюкова, О. Н. Использование коэффициента перспективности, как маркера подготовленности спортсменок в командах женских гандбольных клубов / О. Н. Костюкова, В. В. Костюков, А. В. Проскура, Д. А. Немец // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 4 (192). – С. 26-29.
10. Костюкова, О. Н. Современные тенденции формирования национальных сборных команд по гандболу с учетом возрастных и весо-ростовых показателей игроков / О. Н. Костюкова, В. В. Костюков, Ю. Г. Зайцев, О. Ю. Чашкова // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. – 2023. – № 2. – С. 29-35.
11. Костюкова, О. Н. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол (спортивные дисциплины волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу) / Под общей редакцией В. В. Костюкова, В. В. Нирки. – Москва, 2023. – 260 с.
12. Костюкова, О. Н. Организация комплексной подготовки юных волейболистов в сельской школе / О. Н. Костюкова, В. В. Костюков, А. С. Тютюнников, Н. В. Тютюнникова, Ю. Е. Прокопенко // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. – 2023. – №4. – С. 57-62.
13. Костюкова, О. Н. Комплексная подготовка повышения квалификации и профессиональная переподготовка кадров по спортивным играм в вузе физической культуры и спорта (колективная монография) / под общей редакцией О. Н. Костюковой. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – 156 с.
14. Костюкова, О. Н. Комплексная подготовка высококвалифицированных спортсменов в пляжном волейболе / О. Н. Костюкова, В. В. Костюков, В. В. Нирка, И. Н. Карлицкий // *Теория и практика физической культуры*. – 2024. – №6. – С. 7-12.
15. Костюкова, О. Н. Реализация научно-технологической концепции комплексной подготовки кадров по спортивным играм в образовательной среде физкультурно-спортивного вуза / О. Н. Костюкова / *Дополнительное профессиональное образование в стране и в мире*. – 2024. – № 5-6 (34-35). – С. 16-19.
16. Костюкова, О. Н. Особенности научно-технологической концепции комплексной подготовки спортсменов-игровиков и тренеров по спортивным играм в физкультурно-спортивном вузе / О. Н. Костюкова // *Ученые записки университета им. Лесгафта*. – 2024. – №3 (221). – С. 103-106.

SUBSTANTIATION OF THE SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL CONCEPT OF INTEGRATED TRAINING OF PERSONNEL IN SPORTS GAMES IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

O. Kostyukova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Dean of the Faculty of Advanced Training and Retraining.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism», Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, 161 Budyonny St.,

e-mail: sport-igry@mail.ru.

Annotation

Relevance. Comprehensive training of personnel in sports games, carried out in the educational environment of the university of physical culture and sports of the Russian Federation, should be perceived as a scientific and pedagogical set of views and approaches that positively characterize the educational and pedagogical process in this specialized higher educational institution.

The scientific and technological concept of the CPC is characterized by the achievement of the targets of such training, as an important pedagogical condition and a set of pedagogical measures that ensure the high quality of the process of teaching the methods of pedagogical support and support of an integrated approach in the training of coaching and sports personnel in sports games.

The methods of effective implementation of the developed scientific and technological concept of the CPC determine the systematic updating of methodological solutions in the educational process, in which the pedagogical technologies of problem-based and developmental learning, the necessary organizational and methodological requirements, the modeling of professional situations by means of game tasks, the construction of algorithms for individual educational trajectories for the training of trainers and athletes in sports games, the use of information online technologies and electronic means of learning.

The purpose of the study is the theoretical and scientific substantiation of the scientific and technological concept of integrated training of personnel in sports games in the educational environment of the domestic university of physical culture and sports on the example of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism for further experimental verification of its effectiveness.

Research methods: study and analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, methods of mathematical statistics.

Results of the study

The article provides material that substantiates the scientific and technological concept of comprehensive training of personnel in sports games in the educational environment of the domestic university of physical culture (Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism), reveals

its principles, organizational and methodological requirements, pedagogical technology and algorithm of actions of students.

Conclusion. An analysis of the results of the study allows us to conclude that a well-grounded scientific and technological concept of the CPC for sports games, after a successful experimental verification of its effectiveness, can be recommended for use in the educational activities of universities of physical culture and sports.

Keywords: physical culture and sports university, educational environment, concept, comprehensive training, coaches in sports games, game athletes.

References:

1. Kostyukova O.N., Kostyukov V.V., Dacenko S.S., Dudka G.N. [et al.]. *Sportivnye igry v fizicheskoj kul'ture: istoriya, tekhnika, pravila igry* [Sports games in physical culture: history, technique, rules of the game]. Under the general. ed. Associate Professor L.A. Dmitrenko. Krasnodar, 2012, 322 p. (in Russian)
2. Kostyukov V.V., Eremina E.A., Kostyukova O.N., Kuz'menko A.I. State and Prospects of personnel training for Kuban Sport. *European Journal of Physical Education and Sport*, 2013. Vol. (1), no. 1, p.p. 32-37.
3. Kostyukov V.V., Glazin A.M., Alalvani T.M., Ktajman H. D.A., Kostyukova O.N. The use of year-long basketball and streetball lessons in the physical education of students. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2014, no 2, pp. 37-40. (in Russian)
4. Kostyukova O.N., Kostyukov V.V., Rimavi A.I.A. Methodology for preparing students to pass the standards of the GTO complex based on sports games. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical culture, sport – science and practice], 2016, no. 3, pp. 33-38. (in Russian)
5. Kostyukova O.N., Kostyukov V.V., Kolesnikova E.A., Mosol T.A., ZHigunova N.V. Features of the training of novice referees in volleyball. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical culture, sport – science and practice], 2019, no. 3, pp. 14-19. (in Russian)
6. Kostyukova O.N., Kostyukov V.V., Mosol T.A., Hor'kova L.V. Advanced training of physical education teachers in the Krasnodar region as part of the implementation of the All-Russian project "Sambo in schools". *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical culture, sport – science and practice], 2020, no. 3, pp. 61-66. (in Russian)

7. Kostyukova O.N., Kostyukov V.V., Kurdyukov B.F., Smirnova I.V. [et al.] Comparative assessments of the physical and technical preparedness of athletes in teams of women's handball clubs (using the example of the Kuban Group of Companies). *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University Named After P.F. Lesgafta], 2021, no. 6 (184), pp. 11-14. (in Russian)
8. Kostyukova O.N., Pigida K.S., Zhigajlova L.V., Mosol T.A. *Organizaciya sportivno-massovyh meropriyatij* [Organization of mass sports events]. Krasnodar: KGUFKST, 2021, 269 p.
9. Kostyukova O.N., Kostyukov V.V., Proskura A.V., Nemeč D.A. Using the prospects coefficient as a marker of the preparedness of athletes in teams of women's handball clubs. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University Named After P.F. Lesgafta], 2022, no. 4 (192), pp. 26-29. (in Russian)
10. Kostyukova O.N., Kostyukov V.V., Zajcev YU.G., Chashkova O.YU. Modern trends in the formation of national handball teams taking into account the age and weight-height indicators of players. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical culture, sport – science and practice], 2023, no. 2, pp. 29-35. (in Russian)
11. Kostyukova O.N., Kostyukova V.V., Nirki V.V. *Primernaya dopolnitel'naya obrazovatel'naya programma sportivnoj podgotovki po vidu sporta volejbol (sportivnye discipliny volejbol, plyazhnyj volejbol, volejbol na snegu)* [Approximate additional educational program for sports training in the sport of volleyball (sports disciplines volleyball, beach volleyball, snow volleyball)]. Moscow, 2023, 260 p.
12. Kostyukova O.N., Kostyukov V.V., Tyutyunnikov A.S., Tyutyunnikova N.V., Prokopenko YU.E. Organization of comprehensive training of young volleyball players in a rural school. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical culture, sport – science and practice], 2023, no. 4, pp. 57-62. (in Russian)
13. Kostyukova, O.N. *Kompleksnaya podgotovka povyshenie kvalifikacii i professional'naya perepodgotovka kadrov po sportivnym igrām v vuze fizicheskoi kul'tury i sporta* [Comprehensive training, advanced training and professional retraining of personnel in sports games at the university of physical culture and sports]. Krasnodar: KGUFKST, 2024, 156 p.
14. Kostyukova O.N., Kostyukov V.V., Nirka V.V., Karlickij I.N. Comprehensive training of highly qualified athletes in beach volleyball. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Theory and Practice of Physical Culture], 2024, no 6, pp. 7-12. (in Russian)
15. Kostyukova O.N. Implementation of the Scientific and Technological Concept of Complex Training of Personnel in Sports Games in the Educational Environment of a Physical Education and Sports University. *Dopolnitel'noe professional'noe obrazovanie v strane i v mire* [Additional Professional Education in the Country and in the World], 2024. – 5-6 (34-35). – pp. 16-19.
16. Kostyukova O.N. Features of the scientific and technological concept of complex training of athletes and game coaches at a physical education and sports university. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University Named After P.F. Lesgafta], 2024, no. 3 (221), pp. 103-106.

Поступила / Received 22.05.2024

Принята в печать / Accepted 30.06.2024

БАЗОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРАХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

С.Ю. Краснов¹, соискатель.

Ю.К. Чернышенко¹, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии.

А.Б. Медников², кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта.

¹ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

² Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161;
e-mail: ukcher@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. В настоящее время все большее внимание руководством системы государственного начального общего образования уделяется совершенствованию различных компонентов данного процесса, связанных с отдыхом и оздоровлением детей 8-10 лет в каникулярном и круглогодичном формате.

В сложных условиях международной обстановки и природных катаклизмов, охвативших многие регионы Российской Федерации, поставлена важнейшая задача обеспечения всеми видами отдыха и оздоровления 5 миллионов 300 тысяч учащихся, в том числе в условиях организации жизнедеятельности детей в образовательно-оздоровительных центрах (ООЦ) в разновозрастных группах.

Результаты анализа научно-методических публикаций свидетельствуют о недостатках в программном обеспечении физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) детей 8-10 лет в ООЦ, что послужило основной аргументацией проведения многолетних исследований по этой проблеме.



В данной статье представлены данные, характеризующие базовые направления физкультурно-спортивной работы (ФСР) с младшими школьниками в ООЦ и методические подходы к формированию и развитию ряда их личностных характеристик.

Цель исследования – обобщить базовые направления, состав личностных характеристик и методические подходы к их формированию и развитию у детей 8-10 лет в условиях ООЦ в разновозрастных группах с преимущественным использованием средств ФСД.

Методы исследования

Исследование было организовано с 2018 по 2022 годы на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования детского оздоровительно-образовательного центра «Дамхурц» МО город-курорт Пятигорск и филиала государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Солнечный» Ставропольского края с участием 415 младших школьников 8-10 лет. В работе были использованы следующие методы исследования: тестирование физической подготовленности, ум-

ственной работоспособности, морфофункционального развития, эмоционально-волевых свойств, экспертных оценок, опрос, математической статистики.

Результаты исследования. В ходе многолетней теоретико-эмпирической работы получены следующие научно-обоснованные данные:

1. На основе проведения с педагогами организационно-деятельностной игры (ОДИ) определены в качестве приоритетных следующие направления ФСР с детьми 8-10 лет в ООЦ. Нивелирование негативных проявлений предшествующего учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных организациях, развитие физического, морфофункционального, эмоционально-волевого и мотивационно-потребностного потенциала учащихся.

2. Обоснованы организационно-методические подходы к проведению ФСР с младшими школьниками в разновозрастных группах в условиях их кратковременного пребывания в ООЦ.

3. Доказана целесообразность ориентации на фундаментальные положения аксиологической концепции принципиальной интерпретации сущности процесса физического воспитания различных половозрастных групп занимающихся ФСД.

4. Установлена эффективность организации ФСД младших школьников в условиях их кратковременного пребывания в ООЦ в разновозрастных группах на основе обоснованных методических подходов, характеристика которых представлена в основном содержании статьи.

Заключение. Результаты проведенной экспериментальной работы позволяют активизировать содержание ФСР в ООЦ на основе объективного отбора базовых направлений использования средств физкультурно-спортивной деятельности, к основным из которых относятся физическая и морфофункциональная подготовка, повышение уровня умственной работоспособности и эмоционально-волевых свойств. При этом обоснованы методические подходы к развитию этих личностных характеристик детей 8-10 лет в условиях их жизнедеятельности в ООЦ в разновозрастных группах.

Ключевые слова: учащиеся младших классов общеобразовательных организаций, аксиологическая концепция сущности физического воспитания, методические особенности, физическая и морфофункциональная подготовленность, психические процессы, мотивационно-потребностная сфера.

Для цитирования: Краснов С.Ю., Чернышенко Ю.К., Медников А.Б. Базовые направления физкультурно-спортивной работы и методические особенности развития личностных характеристик детей 8-10 лет в образовательно-оздоровительных центрах средствами физической активности в разновозрастных группах // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 27-32.

For citation: Krasnov S., Chernyshenko Y., Mednikov A. Basic directions of physical culture and sports work and methodological features of the development of personal characteristics of children 8-10 years old in educational and health centers by means of physical activity in different age groups. *Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 2, pp. 27-32 (in Russian).

Актуальность

В структуре различных видов и форм государственного начального общего образования особое внимание уделяется организации и содержанию как летней, так и круглогодичной оздоровительно-образовательной кампании [5, 6, 7]. Эти целенаправленные развивающие мероприятия содержательно и методически формируются в рамках профессиональной деятельности значительного количества квалифицированных кадров различных специальностей, достигших значительных успехов в своей педагогической деятельности [1, 4].

Вместе с тем результаты анализа научно-методических публикаций по данной проблеме свидетельствуют о наличии ряда недостатков в физкультурно-спортивной работе (ФСР) с младшими школьниками в ООЦ, связанных с нейтрализацией негативных последствий предшествующего обучения в школе, а также развития ряда личностных характеристик детей 8-10 лет в условиях их кратковременного пребывания в разновозрастных группах.

В связи с вышеизложенным в процессе исследования были апробированы содержательно-организационные подходы к развитию ряда личностных характеристик детей 8-10 лет средствами ФСД в разновозрастных группах.

Цель исследования – обосновать базовые направления, состав личностных характеристик и методические подходы к их формированию и развитию у детей 8-10 лет в условиях кратковременного их пребывания в разновозрастных группах в ООЦ с преимущественным использованием средств ФСД.

Методика исследования. В многолетних исследованиях, проведенных с 2018 по 2022 годы на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования детского оздоровительно-образовательного центра «Дамхурц» МО город-курорт Пятигорск и филиала государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Солнечный» Ставропольского края приняли участие 415 младших школьников 8-10 лет (209 мальчиков, 206 девочек).

В ходе массовых обследований детей оценивались следующие показатели: уровень развития основных физических качеств; умственной работоспособности; морфофункционального развития (ЖЕЛ, индексы силовой, жизненный, Руффье, Генчи), систолическое и диастолическое артериальное давление, адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы; мотивация детей к различным видам ФСД и на этой основе к пребыванию в ООЦ.

В работе с педагогами ООЦ использовалось игровое проектирование и моделирование с целью определения базовых направлений ФСР с детьми 8-10 лет и методических особенностей формирования и развития их личностных характеристик с преимущественным использованием средств ФСД [2, 3].

Результаты исследования.

В процессе организации ФСР с детьми 8-10 лет были апробированы и доказана в ходе формирующих педагогических экспериментов эффективность следующих методических подходов к формированию и развитию их личностных характеристик, состав которых был определен в ходе ОДИ со специалистами ООЦ:

1. Эмоционально-волевая сфера:

– организация в ходе проведения всех форм ФСД разъяснительной работы по обоснованному различию детьми позитивных и негативных эмоционально-волевых проявлений с акцентированными объяснениями основных причин их возникновения;

– создание условий, обеспечивающих формирование благоприятного фона ФСД младших школьников на основе систематического использования игровых, соревновательных, индивидуальных, групповых, командных и других ее форм;

– насыщение плана ФСР в ООЦ соответствующими мероприятиями (турпоходы, длительные экскурсии по окружающей местности, базовая спелеологическая подготовка и др.), требующими сопутствующего проявления детьми основных составляющих эмоционально-волевого личностного компонента – эмоционально-чувственного отношения к ФСД, осознанных волевых усилий в ходе преодоления физических и психических нагрузок;

– привлечение старших учащихся к организации и проведению ФСД с более младшими детьми, как содержательно-технологической основы процесса индивидуального сознательного отношения к проявлениям чувства товарищества, взаимопомощи, личной ответственности;

– обязательное использование разнообразных форм и видов индивидуального и коллективногоощения детей.

2. Физическая и морфофункциональная подготовленность детей:

– использование элементов общепризнанных методических подходов к развитию основных физических качеств в рамках проведения ФСР в ООЦ:

а) метод стандартно-повторных дозированных в соответствии с индивидуальными и половозрастными особенностями детей физических нагрузок;

б) метод длительного выполнения физических и двигательных нагрузок, используемых, как правило, в ходе туристических походов, дискотек с элементами фитнес-программ и др.;

– игровой метод, являющийся основным в ходе проведения ФСР в ООЦ, базирующийся на следующих основных сущностных характеристиках:

а) системной направленности на интеграцию процессных и результирующих составляющих игровой деятельности младших школьников, как правило, в групповом и командном формате;

б) обязательного включения в содержание используемых игровых форм моторно-двигательных заданий с целевой направленностью на развитие физического и двигательного потенциала младших школьников;

в) учет в процессе определения содержания игровых форм половозрастных особенностей и возможностей детей в части их ролевого участия, объема и интенсивности используемых разнохарактерных нагрузок;

– метод реализации соревновательной составляющей физической и двигательной активности младших школьников, базирующийся на:

а) эффективном стимулировании участия детей в различных видах и формах ФСР;

б) обеспечении проявления младшими школьниками максимальных физических, психофизиологических, морфофункциональных, психических и других способностей;

в) создании действенных предпосылок гармонизации физических, двигательных, психических, эмоционально-волевых, мотивационно-потребностных актуальных и потенциальных способностей и индивидуальных возможностей младших школьников.

3. Умственная работоспособность:

– повышение уровня двигательной активности младших школьников как альтернативы сокращенного режима ФСД в течение учебного года;

– оптимизация режима жизнедеятельности детей в ходе кратковременного пребывания в ООЦ на основе увеличения их физкультурно-спортивной активности с обязательным условием ее организации и проведения на позитивном эмоциональном фоне;

– включение в содержание интеллектуальных, творческих и других мероприятий заданий, требующих проявления психических процессов (мышления, внимания, памяти, воображения и восприятия) с обязательным их выполнением на фоне позитивного отношения к младшим школьникам и на основе физкультурно-спортивной тематики;

– исключение элементов монотонии и однообразия реализуемых детьми видов жизнедеятельности.

Алгоритм учета и реализации общих дидактических основ учебно-воспитательного процесса в разновозрастных группах детей 8-10 лет обуславливает организацию следующих основных мероприятий:

1. Комплектование разновозрастных групп учащихся на основе минимизации возрастных различий детей.

2. Проведение медицинского и психолого-педагогического контроля с целью определения состояния здоровья, психофизиологической, функциональной и моторно-двигательной подготовленности учащихся.

3. Предварительное распределение детей на подгруппы с учетом данных входного контроля состояния их здоровья, психофизиологической, функциональной и моторно-двигательной подготовленности с целью обоснованного определения состава педагогических воздействий для каждой из них, а также в индивидуальном, групповом или фронтальном формате.
4. Обоснование структуры каждой конкретной формы учебно-воспитательного процесса в ее разновозрастном варианте с дифференцированным определением средств и методов реализации учебного материала в индивидуальном, групповом, фронтальном и совместном варианте организации младших школьников.
5. Разработка системы посильного участия старших школьников в структуре педагогических воздействий в ходе ФСР с более младшими детьми, включая подготовительную, основную и заключительную часть используемых форм.
6. Проведение предварительной подготовки старших детей для облегчения их участия в работе с младшими школьниками.
7. Специальная организация массовых физкультурно-спортивных форм моторно-двигательной, интеллектуальной, творческой групповой и командной деятельности в разновозрастном формате с дифференциацией обязанностей и прав младших школьников.
8. Обязательное сочетание дифференцированной оценки индивидуальных, групповых и командных достижений детей по результатам их участия в различных формах ФСР.

Заключение. Обоснованный состав базовых направлений и методических подходов к формированию и развитию личностных характеристик детей 8-10 лет в ООЦ в условиях их кратковременного пребывания в разновозрастных группах с преимущественным использованием средств ФСД эффективен и создает научно-обоснованные предпосылки совершенствования содержательно-технологического компонента программного обеспечения ФСР с младшими школьниками.

ми. Важнейшими факторами их научной организации является системная ориентация на аксиологическую концепцию интерпретации сущности процесса физического воспитания младших школьников, специфические принципы и методы ФСД, а также опыт использования климато-ландшафтных особенностей расположения ООЦ.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Артемьев, А. А. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в детских образовательных центрах / А. А. Артемьев // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2015. – № 4. – С. 54-59.
2. Краснов, С. Ю. Нивелирование негативных последствий обучения детей 7-10 лет в общеобразовательных организациях средствами физкультурно-спортивной деятельности в оздоровительно-образовательных центрах / С.Ю. Краснов // Научный альманах. – 2024. – № 2/1. – С. 58-60.
3. Краснов, С. Ю. Модель организации и содержания физкультурно-спортивной деятельности детей 8-10 лет в разновозрастных группах в условиях образовательно-оздоровительных центров / С. Ю. Краснов, Ю. К. Чернышенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 2. – С. 3-7.
4. Леснов, А. А. Летний оздоровительный лагерь как центр социализации школьников в каникулярный период / А. А. Леснов, В. П. Ковалев // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. – С. 529.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
6. Чельшева, И. В. Психолого-педагогические аспекты социальной адаптации детей и подростков во временном коллективе оздоровительного центра / И. В. Чельшева, О. И. Ефремова. – М.-Берлин : ООО «Директмедиа Пабблишинг», 2019. – 195 с.
7. Чернышенко, Ю. К. Основные задачи реализации форм физкультурно-спортивной активности детей 7-10 лет в оздоровительно-образовательных центрах в условиях разновозрастных групп / Ю. К. Чернышенко, С. Ю. Краснов // Научный альманах. – 2024. – № 2/2. – С. 30-33.

BASIC DIRECTIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS WORK AND METHODOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PERSONAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN 8-10 YEARS OLD IN EDUCATIONAL AND HEALTH CENTERS BY MEANS OF PHYSICAL ACTIVITY IN DIFFERENT AGE GROUPS

S. Krasnov¹, applicant.

Y. Chernyshenko¹, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology.

A. Mednikov², Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Training and Sports.

¹ Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism», Krasnodar.

² Federal State Public Educational Institution of Higher Education «Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonny St., 161;

e-mail: ukcher@mail.ru.

Annotation

Relevance. At present, more and more attention is paid by the management of the system of state primary general education to improving various components of this process related to the rest and health improvement of children 8-10 years old in a vacation and year-round format.

In the difficult conditions of the international situation and natural disasters that have engulfed many regions of the Russian Federation, the most important task has been set to provide all types of recreation and health improvement to 5 million 300 thousand students, including in the conditions of organizing the life of children in educational and health centers (EHC) in different age groups.

The results of the analysis of scientific and methodological publications indicate shortcomings in the software of physical culture and sports activities (PhCSA) for children of 8-10 years old in the educational center, which served as the main argument for conducting long-term research on this problem.

This article presents data characterizing the basic directions of physical culture and sports work (FSR) with younger schoolchildren in educational centers and methodological approaches to the formation and development of a number of their personal characteristics.

The purpose of the study is to substantiate the basic directions, the composition of personal characteristics and methodological approaches to their formation and development in children of 8-10 years old in the conditions of educational centers in different age groups with the predominant use of PhCSA means.

Investigations

The study was organized from 2018 to 2022 on the basis of the Municipal Autonomous Institution of Additional

Education of the Children's Health and Educational Center «Damkhurts» of the Pyatigorsk Resort Municipal District and the branch of the State Budgetary Institution of Additional Education «Solnechny» of the Stavropol Territory with the participation of 415 primary schoolchildren of 8-10 years old. The following research methods were used in the work: testing of physical fitness, mental performance, morphofunctional development, emotional and volitional properties, expert assessments, surveys, mathematical statistics.

Results of the study. In the course of many years of theoretical and empirical work, the following scientifically grounded data have been obtained:

1. On the basis of the organizational activity game with teachers, the following areas of the PhCSA with children of 8-10 years old in the educational center have been identified as priorities. Leveling the negative manifestations of the previous educational process in general education organizations, the development of the physical, morphofunctional, emotional-volitional and motivational-need potential of students.

2. Organizational and methodological approaches to conducting the FSR with younger schoolchildren in different age groups in the conditions of their short-term stay in the educational center are substantiated.

3. The expediency of focusing on the fundamental provisions of the axiological concept of the fundamental interpretation of the essence of the process of physical education of various gender and age groups engaged in PhCSA has been proved.

4. The effectiveness of the organization of the PhCSA of primary school students in the conditions of their short-term stay in the educational center in different age groups has been established on the basis of substantiated methodologi-

cal approaches, the characteristics of which are presented in the main content of the article.

Conclusion. *The results of the experimental work make it possible to activate the content in the educational center on the basis of an objective selection of the basic directions of the use of physical culture and sports activities, the main of which include physical and morphofunctional training, increasing the level of mental performance and emotional and volitional properties. At the same time, methodological approaches to the development of these personal characteristics of children of 8-10 years old in the conditions of their life in educational centers in different age groups are substantiated.*

Keywords: *primary school students of general education institutions, axiological concept of the essence of physical education, methodological features, physical and morphofunctional readiness, mental processes, motivational and need sphere.*

References:

1. Artem'ev A.A. Organization of Physical Culture and Health Activities in Children's Educational Centers. Nauchnoe obozrenie: gumanitarnye issledovaniya [Scientific Review: Humanitarian Research], 2015, no. 4, pp. 54-59. (in Russian)
2. Krasnov S.YU. Leveling the Negative Consequences of Teaching Children 7-10 Years Old in Educational Institutions Through Physical Education and Sports Activities in Health-Improving and Educational Centers. Nauchnoe obozrenie: gumanitarnye issledovaniya [Scientific Almanac], 2024, no. 2/1, pp. 58-60. (in Russian)

3. Krasnov S.YU., CHernyshenko, YU.K. Model of organization and content of physical culture and sports activities for children aged 8-10 years in different age groups in educational and health centers. Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Culture, Sport – Science and Practice], 2022, no. 2, pp. 3-7. (in Russian)
4. Lesnov A.A., Kovalev V.P. Summer health camp as a center for socialization of schoolchildren during the holiday period. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya [Modern Problems of Science and Education], 2015, no. 3, pp. 529. (in Russian)
5. Prikaz Ministerstva prosveshcheniya Rossijskoj Federacii ot 31 maya 2021 g. № 286 «Ob utverzhdenii Federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo standarta nachal'nogo obshchego obrazovaniya». [Order of the Ministry of Education of the Russian Federation dated May 31, 2021 No. 286 "On approval of the Federal State Educational Standard for Primary General Education."] (in Russian)
6. CHelysheva I.V., Efremova O.I. Psihologo-pedagogicheskie aspekty social'noj adaptacii detej i podrostkov vo vremennom kollektive ozdorovitel'nogo centra [Psychological and pedagogical aspects of social adaptation of children and adolescents in the temporary team of a health center]. Moscow-Berlin: Directmedia Publishing LLC, 2019, 195 p.
7. CHernyshenko YU.K., Krasnov S.YU. The main tasks of implementing forms of physical culture and sports activity for children aged 7-10 years in health-improving and educational centers in the conditions of different age groups. Nauchnyj al'manah [Scientific Almanac], 2024, no. 2/2, pp. 30-33. (in Russian)

Поступила / Received 21.05.2024

Принята в печать / Accepted 30.06.2024

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ТХЭКВОНДО

Ма Юньчжи¹, аспирант кафедры анатомии и спортивной медицины, Китайская народная республика.
Г.Д. Алексанянц¹, доктор медицинских наук, профессор, проректор по научно-исследовательской работе.

Е.Г. Селихова¹, соискатель кафедры анатомии и спортивной медицины.

В.Н. Краснокутский², заместитель директора.

А.С. Рудоманова², тренер.

¹Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

²Региональный центр спортивной подготовки по тхэквондо, г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161;
e-mail: alexanyanc@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. В настоящее время исследование мотивационных признаков детей в возрасте 8-10 лет, занимающихся восточными единоборствами, в частности тхэквондо, позволит лучше понять постановку целей, психологические особенности этой возрастной группы, поскольку они находятся в привлекательном периоде для занятия тхэквондо. При этом полученные сведения послужат важным ориентиром для оптимизации занятий тхэквондо.

Целью исследования являлось выявление особенностей мотивации детей 8-10 лет к занятиям тхэквондо.

Организация и методы исследования: Основными методами исследования являлось анкетирование. В исследовании приняли участие 20 школьников 8-10 лет занимающиеся тхэквондо в Региональном центре спортивной подготовки по тхэквондо г. Краснодаре.

Результаты исследования. Анализ результатов анкетирования показал, что 45% школьников прямо заявили, что основной мотивацией для участия в тренировках по тхэквондо является приобретение навыков самообороны. Стоит отметить, что 75% школьников отметили, что занятия тхэквондо оказали положительное влияние на их личность, в частности, повысили уверенность в себе. Что касается ожиданий психологических изменений во время тренировок по тхэквондо, то наиболее вы-



раженным оказалось предпочтение варианта «целеустремленность» у 70 % учащихся.

Кроме того, 55% школьников отметили, что во время тренировок изменилось их поведение, в частности, они стали проявлять инициативу в оказании помощи другим.

В то же время удовлетворенность работой тренера признали 90% детей. Что касается роли тхэквондо в улучшении концентрации, координации, а также выносливости, то большинство школьников отметили, что оно помогает: 55%, 70% и 80% соответственно. Что касается физиче-

ского здоровья, то 60% школьников считают, что занятия тхэквондо улучшили их физическое состояние.

Выводы. Основной мотивацией школьников к занятиям тхэквондо является приобретение навыков самообороны, а наиболее желаемым психологическим изменением, которого хотят добиться школьники – повышение целеустремленности. Подавляющее большинство школьников остались довольны занятиями с тренерами, а в плане качественного развития больше внимания уделили повышению выносливости. Школьники в целом согласились с тем, что занятия тхэквондо помогают улучшить концентрацию, координацию и ловкость.

Ключевые слова: дети 8-10 лет, занятия тхэквондо, анкетирование школьников, мотивация.

Для цитирования: Юньчжи Ма, Алексанянц Г.Д., Селихова Е.Г., Краснокутский В.Н., Рудоманова А.С. Особенности мотивации детей 8-10 лет к занятиям тхэквондо // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 33-41.

For citation: Yunzhi Ma, Aleksanyants G., Selikhova E., Krasnokutsky V., Rudomanova A. Features of motivation of children 8-10 years old to taekwondo. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 2, pp. 33-40 (in Russian).

Введение. По мере развития общества родители все больше внимания уделяют всестороннему развитию своих детей, особенно в области физической культуры и спорта [6]. Тхэквондо, зародившееся в Корее, на протяжении многих лет превратилось в популярный и конкурентоспособный вид спорта. Благодаря своим уникальным функциям [4], тхэквондо оказало глубокое влияние на теорию и методику различных ударных единоборств во всем мире [3, 7, 10, 13].

Технико-тактическая система тхэквондо фокусируется на функциональных возможностях системы дыхания, «передачи» силы и др., что позволяет улучшить физические качества: гибкость, выносливость, быстроту и силу посредством тренировок [1, 2, 8, 9]. При этом тхэквондо «подчеркивает» уважение к учителям и старшим по возрасту, воспитывает терпение и самоограничение, солидарность и взаимопомощь [12], направленные на формирование характера и самодисциплины у занимающихся этим видом едино-

борств. Занятия тхэквондо, по мнению ряда авторов, оказывают положительное влияние на физическое и умственное развитие занимающихся детей [11, 5]. Вместе с тем следует принимать во внимание и особенности онтогенеза, особенно у детей, учитывая их чувствительные периоды.

Изучение мотивационных характеристик детей в возрасте 8-10 лет, занимающихся тхэквондо, не только помогает нам глубже понять психологические особенности детей этой возрастной группы, но и служит полезным ориентиром для оптимизации занятий по этому виду единоборств. В связи с этим углубленное изучение данного вопроса весьма актуально, а также имеет важное теоретическое и практическое значение для теории и методики тхэквондо.

Целью исследования явилось изучение особенностей мотивации детей 8-10 лет к занятиям тхэквондо. Для реализации поставленной цели было проведено анкетирование детей 8-10 лет, занимающихся тхэквондо, с целью определения основных мотивационных потребностей, стимулов и т.д.

Организация и методы исследования. Основными методами исследования являлись анкетирование. В исследовании приняли участие 20 школьников 8-10 лет занимающиеся тхэквондо в Региональном центре спортивной подготовки по тхэквондо г. Краснодар (рисунки 1).

В процессе опроса занимающимся тхэквондо было рекомендовано сосредоточиться на одном или нескольких ответах на вопросы анкеты.

Анкета для занимающихся тхэквондо (школьники 8-10 лет)

Предлагаемая анкета призвана помочь в оптимизации процесса физической подготовки детей 8-10 лет, занимающихся тхэквондо.

Просим ответить на предложенные вопросы, отметив *, или напишите ответ в свободной строке. Укажите возраст. Имя и фамилию указывайте по желанию.

Имя Фамилия, возраст _____

1. Как давно Вы занимаетесь тхэквондо?

1-6 месяцев 7-12 месяцев

1-2 года Более 2 лет

2. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь тхэквондо?

1 раз 2 раза 3 раза Более 3 раз

3. Каковы ключевые цели Ваших занятий тхэквондо?

Улучшить физическую подготовку

Научиться самообороне

Достигнуть состояния « быть в хорошей физической форме »

Воспитание воли к борьбе

Укрепить своё здоровье

Приобрести спортивные навыки

4. Изменился ли Ваш характер с тех пор, как стали заниматься тхэквондо?

да нет

5. Как изменился Ваш характер с тех пор, как начали заниматься тхэквондо?
 Стал храбрым и открытым Появилась уверенность себе Лучше общаюсь друзьями
6. Что больше всего впечатляет Вас во время занятий тхэквондо?
 Дух тхэквондо Техника ударов в тхэквондо Мастерство тренера Атмосфера обучения Тхэквондо
7. Как изменилось Ваше тело с тех пор, как начали заниматься тхэквондо?
 Без изменений Выглядит лучше
8. Как изменилось Ваше поведение с тех пор, как начали заниматься тхэквондо?
 Без изменений Стал более вежливым Стал помогать другим Не бездельничаю
 Стал более независимым Перестал опаздывать
9. Изложите, какие психологические (волевые) качества личности Вы предполагаете успешно развивать на занятиях тхэквондо?
 Целеустремленность Инициативность Решительность Смелость
 Упорство и настойчивость Самодисциплинированность
10. Удовлетворены ли методами обучения Вашего тренера по тхэквондо?
 Удовлетворен Мне все равно Не удовлетворен
11. Какие физические качества Вы считаете наиболее важными для занятия тхэквондо и которые хотели бы улучшить?
 Уровень развития силы Выносливость Быстрота Ловкость Гибкость
12. Как Вы думаете, помогает ли тхэквондо сконцентрироваться?
 Очень помогает Немного помогает Не очень помогает Не уверен
13. Как Вы думаете, помогло ли тхэквондо Вашей координации?
 Очень помогло Немного помогло Не очень помогло Не уверен
14. Считаете ли Вы, что тхэквондо помогло Вам в развитии выносливости?
 Очень помогло Немного помогло Не очень помогло Не уверен
15. Участвовали ли Вы когда-нибудь в официальных соревнованиях по тхэквондо Участвовал в районных соревнованиях?
 Участвовал в городских соревнованиях Участвовал в региональных соревнованиях
 Участие в национальных/международных соревнованиях
16. Ваш ранг в тхэквондо составляет:
 Белый пояс – Желтый пояс Желтый пояс – Зеленый пояс Зеленый пояс – Синий пояс
 Синий пояс или выше

Рисунок 1. Анкета для занимающихся тхэквондо (школьники 8-10 лет)

Статистический анализ данных, полученных от 20 школьников, принявших участие в анкетном опросе, позволил сделать следующее обобщение. Так, по продолжительности занятий школьники в наблюдаемой группе занимались тхэквондо в широком диапазоне – от 1-6 месяцев до более двух лет. Примечательно, что 85% школьников занимаются тхэквондо более двух лет, что говорит об их любви и упорстве в достижении поставленной цели (рисунок 2). Что касается количества тренировок, то наибольшая доля школьников, 85%, тренировались более трех раз в неделю, что от-

ражает позитивный настрой и высокий уровень самодисциплины школьников при занятиях тхэквондо (рисунок 3).

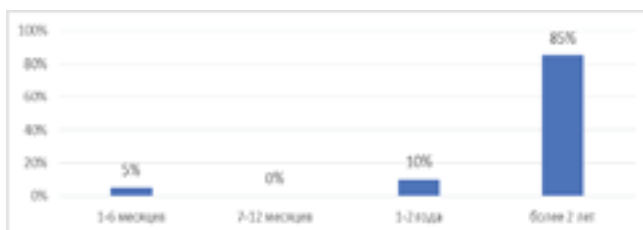


Рисунок 2. Длительность занятий тхэквондо школьниками

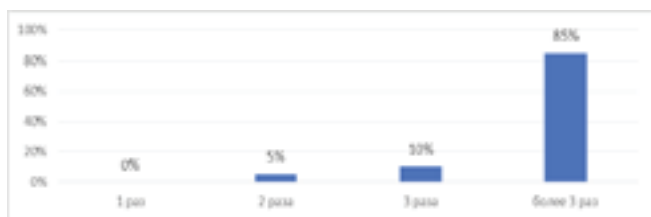


Рисунок 3. Количество занятий тхэквондо в неделю у школьников

Ключевыми целями, которые хотят достигнуть школьники на занятиях тхэквондо являются: научиться самообороне 45%, укрепить своё здоровье и приобрести спортивные навыки 35%. Это говорит о том, что существенной особенностью мотивации для школьников, занимающихся тхэквондо, является желание овладеть навыками самообороны, в то время как и роль тхэквондо в обучении спортивным навыкам и укреплении физического здоровья не следует упускать из виду (рисунок 4).

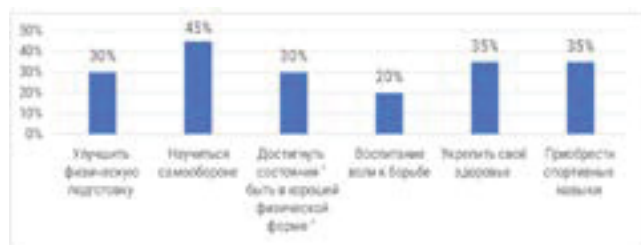


Рисунок 4. Ключевые цели, которые хотят достигнуть во время занятий тхэквондо школьники 8-10 лет

Анализ изменений личности школьников, занимающихся тхэквондо, показал, что 75% школьников считают, что занятия тхэквондо положительно повлияли на их личность (рисунок 5). В частности, 70% школьников отметили рост уверенности в себе, что говорит о том, что тхэквондо – это не только спорт, но и эффективный способ воспитания характера (рисунок 6).



Рисунок 5. Изменилась ли личность школьника после занятий тхэквондо

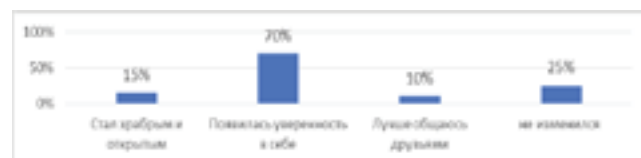


Рисунок 6. Как меняются характеры школьников после занятий тхэквондо

Техника ударов в тхэквондо больше всего впечатляет школьников (60%) во время обучения тхэквондо. Кроме того, «Дух» тхэквондо и мастерство тренера также восхитило школьников (40%), что в совокупности

составляет важную часть опыта школьников при занятиях тхэквондо (рисунок 7).

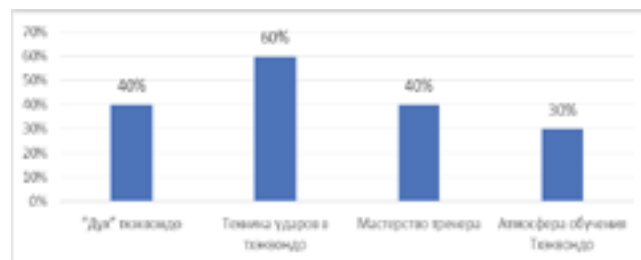


Рисунок 7. Впечатления школьников от занятий тхэквондо

После начала занятий тхэквондо 60% школьников считают, что их физическое здоровье значительно улучшилось. Эти данные убедительно свидетельствуют о том, что тхэквондо оказывает положительное влияние на «изменение тела» у школьников (рисунок 8).



Рисунок 8. Изменения тела школьников во время занятий тхэквондо

После углубленного анализа анкеты мы выяснили, что школьники отмечают изменения в своем поведении по двум основным направлениям: изменения в оказании помощи другим, что составило 35% от общего числа, стал более вежливым, что составило 25% от общего числа. Эти изменения являются хорошим свидетельством того, что занятия тхэквондо оказывают положительное влияние на поведение школьников (рисунок 9).



Рисунок 9. Изменения в поведении школьников, начавших заниматься тхэквондо

Ответы на вопрос – какие психологические (волевые) качества личности Вы предполагаете успешно развивать на занятиях тхэквондо? позволили сделать следующие выводы: на занятиях тхэквондо школьники хотят эффективно развивать и совершенствовать свои психологические качества личности, среди которых – целеустремленность (70%) и смелость (55%) считаются двумя наиболее важными аспектами (рисунок 10).

В ходе опроса о методах обучения тхэквондо, 90% школьников были удовлетворены своими тренерами. Эти данные свидетельствуют о том, что методы обучения, используемые тренерами тхэквондо в настоящее время, признаны и оценены по достоинству (рисунок 11).

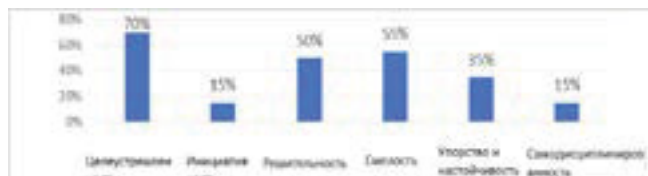


Рисунок 10. Какие психологические (волевые) качества личности Вы предполагаете успешно развивать на занятиях тхэквондо?



Рисунок 11. Удовлетворенность школьников методами преподавания тренера

Статистический анализ вопросов учеников об основных физических качествах тхэквондо показал, что подавляющее большинство школьников (70%) согласились с тем, что выносливость является самым важным физическим качеством в тренировках тхэквондо. Следующими по значимости физическими качествами оказались сила, быстрота, ловкость, гибкость, с чем согласились по 45 % учащихся. Эти результаты показывают, что школьники четко понимают и согласны с физическими требованиями к тренировкам и занятиям тхэквондо. Они в целом согласны с тем, что выносливость является самым важным и основным физическим качеством в тхэквондо, поскольку соревнования и тренировки по тхэквондо часто длятся долго, что требует от юных спортсменов высокого уровня физической подготовки и выносливости. В то же время сила, ловкость, гибкость и быстрота также считаются незаменимыми физическими качествами, которые играют важную роль в выполнении технических приемов, переходе от атаки к защите и реагировании на чрезвычайные ситуации (рисунок 12).

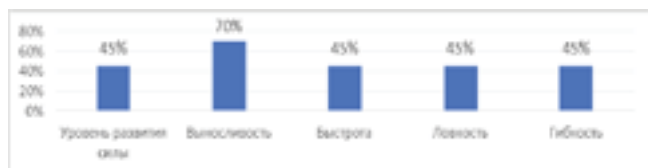


Рисунок 12. Физические качества, которые школьники считают наиболее важными

Проведя опросы на концентрацию внимания, выносливость и упорство, координацию и гибкость, мы выяснили, что большинство школьников считают тхэквондо полезным для улучшения концентрации внимания (55%), координации (70%), а также выносливости (80%). Эти положительные результаты свидетельствуют о том, что тхэквондо – это не только спорт, но и вид физических упражнений, который улучшает общее физическое и психологическое состояние. Занимаясь тхэквондо, школьники должны постоянно концентрироваться, что развивает их целеустремлен-

ность и терпение; изучая и отработывая различные приемы, тренирующиеся постепенно повышают свою выносливость и упорство; а всесторонняя физическая подготовка, включающая разнообразные удары, толчки, прыжки и вращения, улучшает координацию и ловкость (рис. 13, 14, 15).

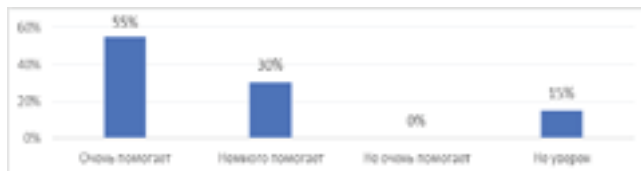


Рисунок 13. Считают ли школьники, что тхэквондо помогает им сконцентрироваться

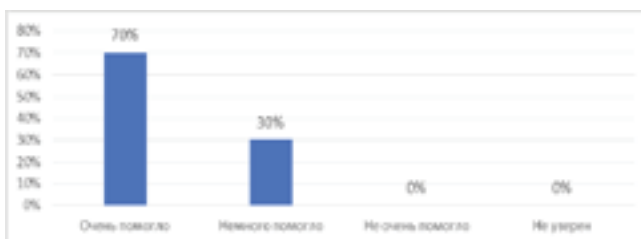


Рисунок 14. Мнения школьников о том, помогают ли занятия тхэквондо развитию координации

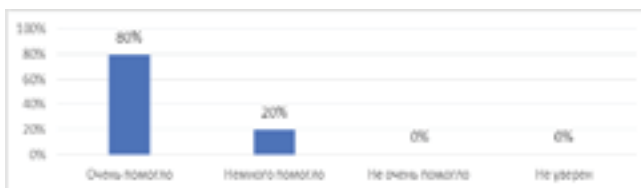


Рисунок 15. Мнения школьников о том, помогают ли занятия тхэквондо развивать выносливость

Результаты анкетирования показали, что 65% школьников участвовали в районных/окружных соревнованиях и 45% в городских (рисунок 16).

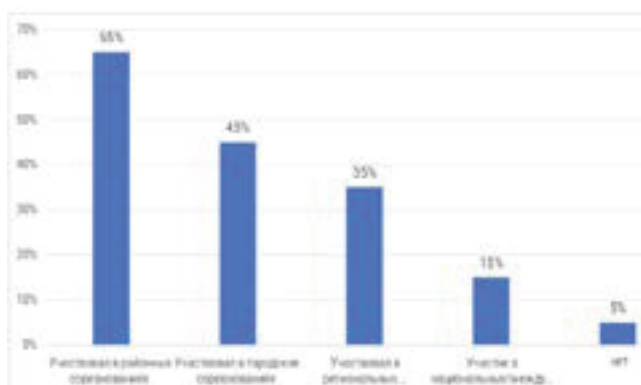


Рисунок 16. Положение школьников, участвующих в соревнованиях по тхэквондо

Во-первых, видно, что большинство школьников принимали участие хотя бы в одном уровне соревнований, что говорит о том, что школьники положительно относятся к участию в соревнованиях и стремятся совершенствовать свои спортивные навыки. Что касается спортивной квалификации, то наибольший процент

школьников 35% имеют белый пояс и желтый пояс, а также синий пояс или выше (рисунок 17). Эти данные свидетельствуют о том, что все больше родителей сознательно приобщают своих детей к тхэквондо в раннем возрасте, закладывая прочный фундамент для их будущего физического и психологического состояния.



Рисунок 17. Спортивная квалификация школьников участвующих в анкетировании

Выводы. Основной мотивацией школьников к занятиям тхэквондо является приобретение навыков самообороны, а наиболее желаемым психологическим изменением, которого хотят добиться школьники – повышение целеустремленности. Подавляющее большинство школьников остались довольны занятиями с тренерами, а в плане качественного развития больше внимания уделили повышению выносливости. Школьники в целом согласились с тем, что занятия тхэквондо помогают улучшить концентрацию, координацию и ловкость.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Фирсов, А. А. Методологический подход к рациональному развитию координационных способностей тхэквондистов 5-6 лет в спортивно-оздоровительных группах / А. А. Фирсов, Т. Г. Лысюк, А. А. Лысюк // *World science*. – 2015. – № 3 (3), Vol. 3. – P.67-72.
2. Ахметова, Л. М. влияние тхэквондо на развитие скоростно-силовых способностей детей 10-12 лет / Л. М. Ахметова, А. Г. Сергеева // *Проблемы педагогики*. – 2022. – № 3 (61). – С. 52-55.
3. Бугаец, Я. Е Особенности силовых качеств квалифицированных тхэквондистов с учетом моторной асимметрии / Я. Е Бугаец, Г. Д. Алексанянц М. Н. Танцура // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. – 2018. – № 2. – С. 73-79.
4. Крашенинников, Д. А. Дополнительная общеобразовательная программа – общеразвивающая програм-

ма «ОФП с элементами тхэквондо» (для детей 6-10 лет) на 1 год обучения / Д. А. Крашенинников // *Верхняя Пышма*. – 2020. – 12 с.

5. Шепелев, Н. А. формирование физических качеств детей дошкольного возраста на занятиях по тхэквондо / Н. А. Шепелев, А. А. Болотников, Е. Ф. Максимова // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. – 2023. – № 18(2). – С. 102-108.
6. Сергиенко, А. Д. Тхэквондо как средство физического воспитания / А. Д. Сергиенко, В. О. Цыганкова // *Общество и наука: векторы развития*. – 2022. – С. 143-145.
7. Чой, С. М. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. Серия «Мастера боевых искусств» / С. М. Чой, Е. И. Глебов // *Ростов-на-Дону : Изд-во «Феникс»*. – 2002. – 320 с.
8. Кузнецов, Р. В. Совершенствование технико-тактических действий тхэквондисток 15-17 лет на основе анализа их соревновательной деятельности / Р. В. Кузнецов, А. В. Вишняков, Т. С. Фролова // *Международный научно-исследовательский журнал*. – 2022. – №12. – 126 с.
9. Танцура, М. Н. Влияние упражнений дисциплины тхэквондо «Фристайл-пхумсэ» на координационные способности юных спортсменов / М. Н. Танцура, Ю. М. Схалыхо, Я. Е. Бугаец // *Физическая культура, спорт – наука и практика*. – 2024. – № 1. – С. 108-114.
10. Cao, Y. On the popularization and promotion of Taekwondo in elementary school / Y. Cao // *Ice and Snow Sports Innovation Research*. – 2024. – № 5(01). – p. 55-57.
11. Liu, W. Comparison of Taekwondo teaching and training theories / W. Liu // *Journal of Shandong Institute of Physical Education*. – 2014. – №. 9. – p.74-77.
12. Xie, Y. Effects of taekwondo training on physical and mental development of children aged 3 to 9 years old a case study of Chen Zhong Taekwondo Zhongguancun Dojo / Y. Xie, P. Liu, Q. Zhu // *Sports Vision*. – 2023. – № (13). – p. 127-129.
13. Alexaniant, G. D. Some indices of the vegetative nervous system and adaptive possibilities of an organism of highly skilled taekwondista / G. D. Alexaniant, I. A. Kaperzov // *Materials of the International scientific conference « Fundamental and applied researches in medicine «Paris (France)»*. «European journal of natural history». – 2010. – № 6. – P. 21-23.

FEATURES OF MOTIVATION OF CHILDREN 8-10 YEARS OLD TO TAEKWONDO

Ma Yunzhi¹, Post-graduate, Department of Anatomy and Sports Medicine, People's Republic of China.

G. Aleksanyants¹, Doctor of Medical Sciences, Professor, Vice-Rector for Research.

E. Selikhova¹, PhD student of the Department of Anatomy and Sports Medicine.

V. Krasnokutsky², Deputy Director.

A. Rudomanova², coach.

¹Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism», Krasnodar.

²Regional Taekwondo Sports Training Center, Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, 161, Budyonny St.;

e-mail: alexanyanc@mail.ru.

Annotation

Relevance. Currently, the study of motivational characteristics of children aged 8-10 years involved in martial arts, in particular taekwondo, will allow us to better understand goal setting and psychological characteristics of this age group, since they are in an attractive period for practicing taekwondo. At the same time, the information obtained will serve as an important guideline for optimizing taekwondo training.

The purpose of the study was to identify the characteristics of the motivation of children aged 8-10 years to practice taekwondo.

Organization and methods of research: The main research methods were questionnaires. The study involved 20 schoolchildren aged 8-10 years practicing taekwondo at the Regional Taekwondo Sports Training Center in Krasnodar.

Research results. Analysis of the survey results showed that 45% of schoolchildren directly stated that the main motivation for participating in taekwondo training is to acquire self-defense skills. It is worth noting that 75% of schoolchildren noted that taekwondo classes had a positive impact on their personality, in particular, they increased self-confidence. As for the expectations of psychological changes during taekwondo training, the most pronounced preference was for the "determination" option by 70% of students.

In addition, 55% of schoolchildren noted that their behavior changed during training, in particular, they began to take the initiative to help others.

At the same time, 90% of children reported satisfaction with the coach's work. Regarding the role of taekwondo in improving concentration, coordination, and endurance, the majority of schoolchildren noted that it helps: 55%, 70% and 80%, respectively. Regarding physical health, 60% of schoolchildren believe that taekwondo classes have improved their physical condition.

Conclusions. The main motivation for schoolchildren to practice taekwondo is the acquisition of self-defense skills, and the most desired psychological change that schoolchildren want to achieve is increased determination. The vast majority of schoolchildren were satisfied with the classes with the coaches, and in terms of quality development, they paid

more attention to increasing endurance. Students generally agreed that taekwondo training helps improve concentration, coordination and agility.

Keywords: children 8-10 years old, taekwondo classes, survey of schoolchildren, motivation.

References:

1. Firsov A.A., Lysyuk T.G., Lysyuk A.A. Methodological approach to the rational development of coordination abilities of taekwondo athletes 5-6 years old in sports and recreational groups. *World science* [World Science], 2015, no. 3 (3), vol.3, pp. 67-72.
2. Ahmetova L.M., Sergeeva A.G. Influence of taekwondo on the development of speed-strength abilities of children 10-12 years old. *Problemy pedagogiki* [Problems of Pedagogy], 2022, no. 3 (61), pp. 52-55. (in Russian)
3. Bugaev YA.E., Aleksanyanc G.D., Tancura M.N. Features of the strength qualities of qualified taekwondo athletes taking into account motor asymmetry. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Culture, Sport – Science and Practice], 2018, no. 2, pp. 73-79. (in Russian)
4. Krashenninikov D.A. Additional general education program – general developmental program "General physical training with elements of taekwondo" (for children 6-10 years old) for 1 year of study. *Verkhnyaya Pyshma* [Verkhnyaya Pyshma], 2020, 12 p. (in Russian)
5. Shepelev N.A., Bolotnikov A.A., Maksimova E.F. Formation of physical qualities of preschool children in taekwondo classes. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Pedagogical-Psychological and Medical-Biological Problems of Physical Culture and Sports], 2023, no. 18(2), pp. 102-108. (in Russian)
6. Sergienko A.D., Cygankova V.O. Taekwondo as a means of physical education / *Obshchestvo i nauka: vektory razvitiya* [Society and science: vectors of development]. 2022, pp. 143-145. (in Russian)
7. Cho J. S.M., Glebov E.I. *Thekvondo: osnovy olimpijskogo sparringa. Seriya «Mastery boevyh iskusstv»* [Taekwondo: the basics of Olympic sparring. Series "Masters of Martial Arts"]. Rostov-on-Don: Phoenix Publishing House. 2002, 320 p.
8. Kuznecov R.V., Vishnyakov A.V., Frolova T.S. Improving the technical and tactical actions of taekwondo athletes

- aged 15-17 years based on the analysis of their competitive activity. *Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal* [International Scientific Research Journal], 2022, no. 12, 126 p. (in Russian)
9. Tancura M.N., Skhalyaho YU.M., Bugaev YA.E. The influence of exercises of the taekwon-do discipline "Free-style Poomsae" on the coordination abilities of young athletes. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Culture, Sport – Science and Practice], 2024, no. 1, pp. 108-114. (in Russian)
 10. Cao Y. On the popularization and promotion of Taekwondo in elementary school. *Ice and Snow Sports Innovation Research*. 2024, no. 5(01), pp. 55-57.
 11. Liu W. Comparison of Taekwondo teaching and training theories. *Journal of Shandong Institute of Physical Education*. 2014, no. 9, pp.74-77.
 12. Xie Y., Liu P., Zhu Q. Effects of taekwondo training on physical and mental development of children aged 3 to 9 years old a case study of Chen Zhong Taekwondo Zhongguancun Dojo. *Sports Vision*. 2023, no. (13), pp. 127-129.
 13. Alexaniant G.D., Kaperzov I.A. Some indications of the vegetative nervous system and adaptive possibilities of an organism of highly skilled taekwondista. Materials of the International scientific conference "Fundamental and applied researches in medicine", Paris (France). «*EUROPEAN JOURNAL OF NATURAL HISTORY*». 2010, no. 6, pp. 21-23.

Поступила / Received 21.05.2024

Принята в печать / Accepted 30.06.2024

СТРУКТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТАКТИКИ КОНТРАТАКИ В ТХЭКВОНДО

Цзян Вэньцзе, аспирант кафедры теории и методики спортивных единоборств тяжелой атлетики и стрелкового спорта, Китайская народная республика.

Ю.М. Схаляхо, декан факультета спорта профессор кафедры теории и методики спортивных единоборств тяжелой атлетики и стрелкового спорта.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар. Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: 7jiangwenjie@gmail.com.

Аннотация

Актуальность. В соревновательном тхэквондо умение защищаться от атак соперника и применять эффективную контратакующую тактику играет решающую роль в победе. На соревнованиях, используя контратакующую тактику, можно не только справиться с более сильными соперниками, но и создать и использовать возможность захватить инициативу, эффективно контролировать темп поединка, в полной мере реализовать собственные преимущества.

Контратакующая тактика широко используется в соревновательных поединках по тхэквондо, и успех контратакующей тактики зависит от сравнения качества атаки и тактики контратаки против этой атаки. Структура контратакующей тактики состоит из четырех частей: подготовка, защита, атака и завершение. Тактика контратаки включает три способа: тактика упреждающей контратаки, тактика одновременной контратаки и тактика контратаки после защиты. Спортсмены разрабатывают и используют стратегии контратакующей тактики в соответствии со своими особенностями, целенаправленно и четко изменяют их в зависимости от соперника и игровой ситуации, чтобы добиться максимального эффекта от контратаки и выиграть поединок.

Цель исследования. Разработка структуры тактики и контратаки для спортсменов тхэквондо.

Методы: анализ научно-методической литературы, математической статистики, логический анализ.

Результаты. Представлена систематизированная теоретическая основа тактики контратаки в



тхэквондо, раскрывающая практические пути применения данных стратегий в реальных условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. В исследовании подчеркивается, что основным механизмом повышения эффективности контратаки, заключается в точной настройке работы каждого тактического компонента спортсмена.

Заключение. Контратака имеет свою уникальную структуру, каждое звено состава контратаки, является важной частью в целом, их нельзя разделять. Анализ структуры и звеньев контратаки способствует постижению сути контратаки с высоты целостности. Тренеры должны диагностировать основные звенья,

ограничивающие способность к контратаке, в соответствии с текущей ситуацией, в овладении спортсменами тактикой контратаки, а затем целенаправленно контролировать учебно-тренировочный процесс, чтобы систематически улучшать качество исполнения спортсменами контратаки.

Ключевые слова: тхэквондо, тактика, контратака, соревнования, стратегия.

Для цитирования: Вэньцзе Ц., Схаляхо Ю.М. Структурное исследование тактики контратаки в тхэквондо // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 41-46.

For citation: Wenjie Jiang, Skhalyakho Y. Structured study of counterattack tactics in taekwondo. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 2, pp. 41-46 (in Russian).

1. Концепция контратаки в тхэквондо

Контратака – это тактическая стратегия, направленная на сдерживание наступательных действий противника. В тхэквондо атака, которая начинается после начала атаки одной стороны и начала атаки другой стороны, называется контратакой. Контратака может быть атакой на месте, атакой после перемещения или атакой во время перемещения. Контратака после перемещения и атака являются отличительными элементами контратаки [6]. Успех контратаки зависит от качества конкретной атаки обеих сторон по сравнению с качеством контратаки против этой атаки. Если посмотреть на современные соревнования по тхэквондо, то стратегии контратаки играют важную роль в тактике поединка. Каждый соревновательный поединок по тхэквондо состоит из нескольких наступательных и оборонительных блоков между двумя соревнующимися сторонами, и каждый наступательный и оборонительный блок состоит из использования различных техник и тактик обоими спортсменами. После наблюдений и статистики стало известно, что тактические действия, часто используемые в соревнованиях по тхэквондо, включают в себя атаку, контратаку, защиту, противостояние и т.д., и существует пять видов форм в настоящем виде «Таблица 1»

В Тхэквондо формирование каждого блока атаки и защиты зависит в первую очередь от атаки, иници-

ированной одним из участников, иначе обе стороны поединка всегда будут находиться в состоянии противостояния, поединок не сможет проходить гладко, а победитель не будет определен путем набора очков и назначения победителя. Тхэквондисты, стремясь набрать очки и затем опередить соперника для достижения окончательной победы, чтобы не быть оцененными судьей негативным предупреждением (согласно правилам судьи, рекомендация об атаке в течение 10 секунд без атаки противоположной стороны или обеих сторон, будет наказан предупреждением), поэтому два спортсмена будут продолжать нарушать баланс противостояния (Таблица 1).

В тхэквондо формирование каждого блока атаки и защиты зависит в первую очередь от атакующего действия, иницированного одним из участников. Иначе обе стороны поединка всегда будут находиться в состоянии противостояния, поединок не сможет проходить гладко, а победитель не будет определен путем набора очков и назначения. Победитель-тхэквондист непосредственно стремится набрать как можно больше очков и опередить соперника для достижения окончательной победы.

Если не принимать во внимание факторы лидерства спортсменов и отставания обеих сторон, то, как следует из приведенного выше анализа, среди нескольких способов борьбы с атакой стратегия, которая прино-

Таблица 1.

Тактические формы атакующего и защищающегося в соревновательных поединках по тхэквондо

№	Действие спортсмена «А»	Действие спортсмена «Б»	Вероятность того, что спортсмен «Б» наберет очки
1.	Атака	Отпор	Возможно
2.	Атака	Защита	Невозможно
3.	Атака	Стойка на месте или в движении	Невозможно
4.	Атака	Атака	Возможно
5.	Атака	Падение	Невозможно

Таблица 2.

Статистика нападения и контратаки в тхэквондо на 32-х Олимпийских играх

Группы	Вес (кг)	Кол-во совпадений (%)	Кол-во атак (%)	Кол-во успешных атак (%)	Кол-во контратак (%)	Кол-во успешных контратак (%)
Женщины	49	19	1084	118	637	99
	57	19	607	63	307	55
	67	19	866	112	482	78
	+67	19	946	90	536	94
Мужчины	58	19	808	83	412	56
	68	18	518	78	294	56
	80	19	829	113	421	84
	+80	18	678	121	401	111
Итого	-	150	6336	778	3490	633
%	68	64.48	-	35.53	-	-
% успеха	-	12.28	18.14	-	-	-

сит наибольшую пользу, должна заключаться в контратаке против атакующего поведения своего оппонента. Исходя из анализа научно-методической литературы статистика 150 схватов по тхэквондо на 32-х Олимпийских играх (Таблица 2) показывает, что в атаке было использовано 6.336 приемов, что составило 64,48% от общего числа атак, а в контратаке было использовано 3.490 приемов, что составило 35,52% от общего числа атак. Показатели успешности атаки и контратаки были противоположными: показатель успешности контратаки составил на 18,14% выше, чем показатель успешности атаки на 12,28%. Это говорит о том, что стратегия контратаки играет важную роль в соревновательной тактике поединка в тхэквондо.

2. Структура и манера контратакующей тактики в тхэквондо.

2.1 Структурные элементы тактики контратаки.

Разбор структуры контратаки играет важную роль в понимании и освоении контратакующих стратегий спортсменов. Контратака состоит из 4 компонентов, а именно: подготовка, защита, атака и завершение.

2.1.1 Подготовка к контратакам

Подготовительная часть – это основа успешной контратаки. Подготовительная часть контратаки – это процесс обнаружения, идентификации и направления противника к началу действия. Чтобы повысить процент успеха, атакующий будет скрывать свои намерения, в то время, как он может быть готов к атакующему действию в любой момент. Поэтому при подготовке контратаки очень важно обнаружить и предсказать тактические намерения противника, оценить и идентифицировать подлинность атаки, а также отсеять ложные сигналы, посылаемые противником [5].

Опытные спортсмены могут обнаружить интуитивно подсказки и сигналы к атакам соперника, наблюдая за его действиями, и эти предзнаменования атак скрыты во внешней динамике форм соперника, изменениях его центра тяжести и движении ног. Квалифицированные спортсмены могут в одно мгновение понять предшествующее атакующее действие соперника, «угадать» его замысел. К основным моментам подготовки к контратаке относятся: правильная поза (стойка), скрытое намерение контратаковать, высокая ментальная концентрация.

2.1.2 Защитные аспекты контратак.

Защитным звеном является часть структуры контратаки. Звено должно создавать условия и готовиться к следующему шагу двигательного действия, одновременно защищаясь от действий соперника. Успешная защита обеспечивает безопасность и не позволяет сопернику осуществить атакующие приемы.

Методы защиты в основном включают в себя: движения ногами, блокирование руками и уклонение корпусом. Расстояние и угол движения ног должны быть соответствующими. При блокировании рукой, необходимо применить достаточный уровень силовых способностей для того, чтобы осуществить блокировку соперника. Диапазон уклонения тела спортсмена должен эффективно контролироваться им. На практике иногда

также необходимо использовать совместную защиту, два метода используются одновременно, например, за счет применения простого двигательного действия невозможно противостоять атаке соперника, для этого необходимо перемещаться в ходе поединка, блокируя или уклоняясь, чтобы осуществить защиту в ходе соревновательной борьбы.

При исполнении защитных действий необходимо заложить основу для следующей атаки и непосредственно подготовиться к ней. Важно быстро наблюдать за общим состоянием противника, корректировать дистанцию, в зависимости от скорости движения противника, передвижения, возможной остановки и спортсмены должны фиксировать цель атакующего действия своего противника.

Когда спортсмены сталкиваются с атакой, то следует этому противостоять и осуществить защитные действия. Когда одна защита не приводит к результативности, противник исполняет последующие атакующие действия, при этом необходимо осуществить несколько защит, чтобы пройти контратаку.

2.1.3 Контратакующие звенья атаки.

Атакующее звено – это основа контратаки. Без атакующего звена контратака не действует, это просто защита. Достаточно ли эффективно Вы бьете соперника, чтобы не нанести удар, – вот проблема, которую необходимо решить в атакующей части поединка.

Как только атака соперника проваливается или завершается, он быстро предпринимает следующее действие. Несвоевременная контратака позволит сопернику среагировать и не успеть сформировать эффективную контратаку. Поэтому необходимо завершить нашу контратаку в нужный момент во время выполнения атаки соперника. Чтобы добиться своевременной атаки, первое, что нужно сделать, – это заранее выбрать дистанцию, занять правильную позицию, выбрать время для атаки, чтобы добиться эффекта «ожидания прихода соперника». Второе – быстро завершить техническое движение атаки. Таким образом, противнику будет трудно уклониться от атаки. Как видно, подготовка и защита контратаки являются важной основой для эффективного проведения атаки, если первые два звена не справятся с задачей, своевременная атака станет неудачной [1].

Чтобы достичь успеха, атака должна быть точной и мощной. Точность достигается, когда атакующая нога или удар совпадают с зоной поражения соперника. Точные удары зависят как от времени, так и от пространства. Как правило, точка подсчета очков соперника находится в состоянии движения, поэтому большинство атак направлено против движущихся целей. Поэтому в зависимости от скорости и направления движения противника, а также собственного состояния движения и времени, необходимого для начала атаки, «рассчитывают» «опережение» атаки. При атаке необходимо точно настроить амплитуду собственных движений или технических движений в соответствии с положением соперника, чтобы захватить пространство для атаки. Для нанесения точных ударов необходимо

учитывать движение противника и атаковать позицию, в которую он собирается прийти. Мощные атаки достигаются благодаря правильной технике и взрывной силе.

2.1.4 Завершение контратаки.

Необходимо быстро вернуться в исходное положение, после завершения контратаки, а также подводить себя в состояние боевой готовности для осуществления дальнейших двигательных действий.

2.2 Способы тактики контратаки.

2.2.1 Упреждающие контратаки (контратаки)

Упреждающая контратака, иными словами контрнатупление, она включена в качестве одного из видов движений, в соответствии с различными ситуациями во время боя. При исполнении контратаки при защите в большинстве случаев снижается уровень осуществления двигательных действий.

Опережающая контратака завершается в тот момент, когда противник приближается к атаке другого спортсмена, и она может быть доведена до конца. Опережающая контратака – это, как правило, атакующая техника, используемая на месте. Основная структура этого типа контратаки имеет последовательность: подготовка, атака, завершение [2].

Использование опережающих контратак требует быстрой и точной реакции спортсмена и безукоризненных технических движений. Как только начинается атака противника, необходимо спортсмену опередить его и пойти в наступление. Успешные опережающие контратаки требуют быстрой реакции спортсмена по сравнению с другими тактическими приемами. Противник имеет меньше возможности для защиты, двигаясь вперед в атаке, а когда контратака удастся, ударный эффект часто оказывается успешным (выигрышным). Опережающие контратаки могут подавить атаку соперника и не дать ему позволить уйти в атаку.

2.2.2 Одновременные контратаки.

Одновременно с тем, как противник атакует, необходимо применять контратаку над своим противником, производя одновременную атаку. Поскольку защита соперника наиболее слаба во время использования технических действий, одновременные контратаки часто оказываются более эффективными в соревновательной деятельности.

Одновременная контратака состоит из двух форм: в одной спортсмен двигается, а затем следует выполнять контратаку, а в другой двигаться к контратаке одновременно к оппоненту. Структура данного типа контратаки можно описать, как: подготовительная часть, часть защиты + атака, и завершающая часть. Характерно, что техника защиты и атаки накладывается друг на друга. Трудность заключается в том, чтобы противостоять атаке соперника.

2.2.3 Контратаки после защиты.

Данный способ включает в себя 4 звена контратаки: подготовка, защита, атака, завершение, и является наиболее типичной контратакой. Одна из особенностей заключается в том, что между атакующей атакой противника и контратакующей атакой исполнителя про-

ходит определенный промежуток времени, и в момент окончания атаки противника другой спортсмен атакует и наносит удар в точку приземления атакующего противника. Контратакующий может сделать так, что атака соперника не удастся, тогда не придется выдерживать атаку оппонента, но в это же время можно потерпеть поражение.

Это зависит от того, насколько хорошо или плохо контратакующий двигается и завершает защитные действия, после того, как защита контратаки осуществлена один раз успешно и эффект от удара в большинстве случаев является результативным. Такой подход имеет характеристики контратаки после защиты.

3. Использование и вариации стратегий контратаки.

Контратакующая стратегия – является важной тактической стратегией, которой должны обладать спортсмены в виде спорта, как тхэквондо. Каждый спортсмен должен обратить на это внимание и осуществить благоприятный подход к учебно-тренировочной деятельности (спортивной тренировке), а затем закрепить навыки в процессе многолетней подготовки.

3.1 Система контратак, основанная на индивидуальных навыках спортсменов.

Поскольку контратаки имеют свои структурные особенности, а каждый спортсмен тхэквондист обладает различными техническими характеристиками и уровнем подготовки ход соревновательной борьбы может быть непредсказуем. В данном случае спортсменам приходится строить тактическую систему контратаки на основе собственных освоенных техник и в соответствии с особенностями контратак. При выборе контратак можно руководствоваться следующими приемами: 1) у кого быстрая скорость реакции и быстрая скорость передвижения, подходят для выбора опережающих контратак, 2) у кого быстрая скорость реакции и средняя скорость передвижения, подходят для использования одновременных контратак или оборонительных тыловых контратак. 3) Быстрая скорость реакции спортсменов и быстрая скорость передвижения подходят для тыловой контратаки в бою [3].

3.2 Рациональное использование контратакующих стратегий в соответствии с характеристиками соперника.

Все спортсмены тхэквондисты обладают разными тактическими характеристиками. Когда они сталкиваются с разными типами спортсменов, используемая тактика должна быть целенаправленной и решительной. Если контратакующие способности определенного спортсмена и его стороны сильнее атакующих способностей соперника, то следует побуждать соперника атаковать больше, чтобы он мог разумно использовать контратакующие действия.

Если атакующая способность противника относительно сильнее, чем другого спортсмена, он не должен использовать контратаки, а необходимо выбирать контратаки против своих низкокачественных атак, а для высококачественных атак противника, он должен принять стратегию избыточного маневрирования. Для противников с сильной способностью к непрерывной

атаке, использование контратак должно быть осторожным, и как только контратака осуществляется над одним спортсменом, необходимо использовать непрерывные контратаки или усилить защитные действия после наступлений.

Атакующие действия спортсменов можно разделить на 2 типа: обычные атаки на расстоянии и глубокие атаки. 1. Атаки со стандартной дистанции – это, как правило, «атаки исподтишка», когда форма быстро прекращает движение вперед после атаки или способна гибко защищаться после атаки. 2. Глубокие атаки обычно предполагают значительное смещение центра тяжести спортсмена вперед во время атаки, при этом атакующий атлет, быстро перемещается ближе к атакуемому человеку после высвобождения силы. Для атак с обычной дистанции следует использовать контратаки с короткими движениями, а для борьбы с глубокими атаками можно также использовать контратаки с 2-мя движениями и последующими контратаками, или контратаки с боковыми движениями, или применение опежающих контратак.

3.3 Изменения в контратаках. Существует множество вариантов контратакующей тактики спортсменов.

3.3.1 Изменения в содержании контратак.

Вариации содержания относятся к использованию иных техник в одной или нескольких различных контратаках. Например, если противник защищается от применения двигательных действий тхэквондиста нисходящего удара, следующая атака противника может быть целевой, и противник будет защищаться от контратаки нисходящим ударом. Если спортсмен изменит ее, то необходимо использовать другие техники выполнения упражнения или изменить цель атаки. Данное изменение часто может быть неожиданным для оппонента и шансы на победу существенным образом значительно возрастают.

3.3.2 Изменения в форме.

Тактика контратаки в тхэквондо представлена в виде одиночных и непрерывных контратак. Одиночная контратака – это использование одной техники атаки в одной стойке, а непрерывная контратака – это контратака, в которой используются 2 или более техник осуществления атакующих действий.

3.3.3 Изменения в практическом применении контратак.

Тактика спортсменов не бывает хорошей или плохой, высокой или низкой, главное вовремя ее применить в ходе соревновательной борьбы. Каждый вид тактики тхэквондистов, может принести высокие результаты спортсмену, если использовать это целесообразно.

Заключение

Контратака имеет свою уникальную структуру, каждое звено структуры контратаки является важной частью контратаки в целом, они взаимосвязаны друг с другом. Улучшение качества каждого звена является основным способом повышения качества контратаки спортсменов, тренеры должны диагностировать основные звенья, ограничивающие способность тхэквон-

дистов к контратаке, учета индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и в дальнейшем, в ходе учебно-тренировочного процесса целенаправленно контролировать спортивную тренировку для того, чтобы качество контратак постоянно улучшалось.

Контратаки должны быть показаны через технические формы, а правильная техника исполнения является основой для достижения превосходства контратак в ходе борьбы. Совершенствование умений и навыков контратакующей тактики в тхэквондо, требует постоянной практики и обобщения опыта. Систематические занятия и участие в соревнованиях представляют собой основные способы обобщения и совершенствования контратакующих способностей спортсменов, а опыт в обучении и применении контратак можно получить и косвенно, через общение с тренерами, экспертами и товарищами по команде. Углубленное изучение характеристик структуры атак может повысить актуальность и эффективность обучения и применения в соревновательной практике.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Адаменко, И. Ю. Методика применения специально-подготовительных упражнений при обучении технике тхэквондо / И. Ю. Адаменко // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 2. – С. 43-46.
2. Бугаец, Я. Е. Особенности силовых качеств квалифицированных тхэквондистов с учетом моторной асимметрии / Я. Е. Бугаец, Г. Д. Алексанянц М.Н. Танцура // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 73-79.
3. Малков, О. Б. Антиципация как осознанное ускорение времени реагирования в условиях инициативы и противодействия с противником / О. Б. Малков, В. Л. Деметьев // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 8. – С. 46-48.
4. Демченко, В. Я. Технология обучения и совершенствования приемов маневрирования в тхэквондо / В. Я. Демченко // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 4. – С. 47-49.
5. Игуменова, В. М. Вопросы тактической подготовки в тхэквондо / Под ред. В. М. Игуменова. – М.: ФОН, 2000. – 96 с.
6. Калашников, Ю. Б. Обыгрывание противника при изменении линии атаки / Ю. Б. Калашников, О. Б. Малков, С. В. Смородин // Тактика ведения спарринга в тхэквондо – ИТФ. – М.: РГАФК. – 2000. – С. 61-79.
7. Танцура, М. Н. Влияние упражнений дисциплины тхэквондо «Фристайл-пхумсэ» на координационные способности юных спортсменов / М. Н. Танцура, Ю. М. Схалыхо, Я. Е. Бугаец // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 1. – С. 108-114.
8. Чой, С. М. Тхэквондо для начинающих / С. М. Чой. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 125 с.
9. Берилова, Е. И. Психологические регуляторы выгорания у спортсменов разной квалификации / Е. И. Берилова, А. С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 3.
10. Вирник, В. Л. Морфофункциональные механизмы ускорения восстановительных процессов в тканях после травматических повреждений в спорте / В. Л. Вирник, Г. Д. Алексанянц // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 3. – С. 97-104.

STRUCTURED STUDY OF COUNTERATTACK TACTICS IN TAEKWONDO

Jiang Wenjie, Post-graduate, People's Republic of China.

Y. Skhalyakho, Dean of the Faculty of Sports, Professor of the Department of Theory and Methodology of Martial Arts, Weightlifting and Shooting Sports.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism», Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, 161, Budyonny St., e-mail: 7jiangwenjie@gmail.com.

Annotation

Relevance. In competitive taekwondo, the ability to defend against the opponent's attacks and apply effective counterattacking tactics plays a decisive role in winning. In competitions, using counterattacking tactics, you can not only cope with stronger opponents, but also create and use the opportunity to seize the initiative, effectively control the pace of the fight, and fully realize your own advantages.

Counterattacking tactics are widely used in competitive taekwondo fights, and the success of counterattacking tactics depends on comparing the quality of the attack and counterattack tactics against this attack. The structure of counter-attacking tactics consists of four parts: preparation, defense, attack and finishing. Counterattack tactics include three methods: preemptive counterattack tactics, simultaneous counterattack tactics, and counterattack tactics after defense. Athletes develop and use strategies of counterattacking tactics in accordance with their characteristics, purposefully and accurately change them depending on the opponent and the game situation in order to achieve the maximum effect from the counterattack and win the fight.

Objective. Development of a counterattack tactics structure and development of counterattack strategies for taekwondo athletes.

Methods: analysis of scientific and methodological literature, mathematical statistics, logical analysis.

Results of the study. A systematized theoretical basis of counterattack tactics in taekwondo is presented, revealing practical ways of applying these strategies in real conditions of training and competitive activities. The study emphasizes that the main mechanism for increasing the effectiveness of a counterattack is to fine-tune the work of each tactical component of the athlete.

Conclusion. Counterattack has its own unique structure, each link of the counterattack composition is an important part as a whole, they cannot be separated. Analysis of the structure and links of the counterattack contributes to comprehending the essence of the counterattack from the height of integrity. Coaches should diagnose the main links that limit the ability to counterattack, in accordance with the current situation, in mastering the counterattack tactics by athletes, and then purposefully control the training process in order to systematically improve the quality of counterattack performance by athletes.

Keywords: taekwondo, tactics, counterattack, competition, strategy.

References:

1. Adamenko I.YU. Methods of Using Special Preparatory Exercises When Teaching Taekwondo Technique. *Vestnik sportivnoj nauki* [Bulletin of Sports Science], 2007, no. 2, pp. 43-46. (in Russian)
2. Bugaev YA.E., Aleksanyanc G.D., Tancura M.N. Features of the strength qualities of qualified taekwondo athletes taking into account motor asymmetry. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Culture, Sport – Science and Practice], 2018, no. 2, pp. 73-79. (in Russian)
3. Malkov O.B., Dement'ev V.L. Anticipation as a conscious acceleration of response time in conditions of initiative and counteraction with the enemy. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2022, no. 8, pp. 46-48. (in Russian)
4. Demchenko V.Ya. Technology of Training and Improvement of Maneuvering Techniques in Taekwondo. *Vestnik sportivnoj nauki* [Bulletin of Sports Science], 2006, no. 4, pp. 47-49. (in Russian)
5. Igumenova V.M. *Voprosy takticheskoy podgotovki v thekvondo*. [Issues of tactical training in taekwondo]. Moscow: FON, 2000, 96 p.
6. Kalashnikov YU.B., Malkov O.B., Smorodin S.V. Beating the enemy when changing the line of attack. *Taktika vedeniya sparringa v thekvondo – ITF* [Tactics of sparring in taekwondo – ITF]. Moscow: RGAFK, 2000, pp. 61-79.
7. Tancura M.N., Skhalyakho YU.M., Bugaev YA.E. The influence of taekwondo discipline "Freestyle poomsae" on the coordination abilities of young athletes. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Culture, Sport – Science and Practice], 2024, no. 1, pp. 108-114. (in Russian)
8. Cho S.M. *Thekvondo dlya nachinayushchih* [Taekwondo for beginners]. Rostov n/d: Phoenix, 2005, 125 p.
9. Berilova E.I., Raspopova A.S. Psychological regulators of burnout in athletes of different qualifications. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Culture, Sport – Science and Practice], 2022, no. 3. (in Russian)
10. Virnik V.L., Aleksanyanc G.D. Morphofunctional mechanisms for accelerating recovery processes in tissues after traumatic injuries in sports. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Culture, Sport – Science and Practice], 2022, no. 3, pp. 97-104. (in Russian)

Поступила / Received 20.05.2024

Принята в печать / Accepted 30.06.2024

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СВЯЗУЮЩИХ ИГРОКОВ В КОМАНДАХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

С.С. Даценко, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спортивных игр.

Л.А. Дмитренко, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спортивных игр.

О.Г. Лызарь, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой дополнительного профессионального образования и развития квалификаций.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар. Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: datsenko.kgufkst@yandex.ru.

Аннотация

Актуальность. Работа по подготовке связующего игрока в наибольшем объеме, нежели у волейболистов других амплуа осуществляется индивидуально и должна быть направлена не только на совершенствование технико-тактической подготовленности, но и на формирование тактического мышления, умения быстро принимать решение и выбрать способ организации атаки.

Цель исследования – на основе анализа соревновательной деятельности волейболисток разработать базовый микроцикл соревновательного периода, включающего индивидуальную подготовку связующих игроков и оценить его эффективность в педагогическом эксперименте.

Методы исследования. Педагогическое наблюдение и обследование соревновательной деятельности связующих игроков команд девушек 14-15 лет. Педагогическое тестирование физической и технико-тактической подготовленности. Педагогический эксперимент. Методы математической статистики.

Результаты исследования. Обследование соревновательной деятельности показало, что основным объемом действий связующего составляют передачи, выполняемые стоя, на передачи в прыжке приходится 14%. Выявлено, что одно из эффективных



игровых действий – передача в прыжке после имитации атаки (откидка) выполняется эпизодически. На тактические комбинации приходится всего 4% передач.

На основе показателей соревновательной деятельности и с учетом результатов тестирования физической и технико-тактической подготовленности волейболисток был разработан и внедрен в тренировочный процесс базовый микроцикл подготовки.

Совершенствование специализированных действий осуществлялось в трех направлениях: групповые и командные взаимодействия, отработка приемов в соответствии с функцией игрока. Тренировке групповых взаимодействий было отведено

2 тренировочных занятия, тренировке командных взаимодействий 4 тренировочных занятия, три из них были совмещены с работой по индивидуальным планам в соответствии с игровым амплуа каждой волейболистки. Содержание индивидуальной подготовки связующих игроков включало три разнонаправленных блока. Каждому физическому качеству в микроцикле было выделено время по 2 раза в неделю, что соответствовало поддерживающему режиму.

Заключение. Проведенный через полгода повторный анализ показателей соревновательной

деятельности выявил достоверное положительное изменение в содержании игровых действий связующих игроков: уменьшение числа передач, выполняемых вперед из положения стоя, возрастание количества передач, выполняемых в прыжке за голову и после имитации нападающего удара, увеличение числа разыгрываемых тактических комбинаций.

Ключевые слова: волейбол, команда волейболисток, этап совершенствования спортивного мастерства, соревновательная деятельность, технико-тактическая подготовка, связующий игрок, базовый микроцикл.

Для цитирования: Даценко С.С., Дмитренко Л.А., Лызарь О.Г. Индивидуальная подготовка связующих игроков в командах волейболисток на этапе совершенствования спортивного мастерства // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 47-54.

For citation: Datsenko S., Dmitrenko L., Lyzar O. Individual training of setting players in teams of female volleyball players at the stage of improving sports skills. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 2, pp. 47-54 (in Russian).

Актуальность. Подготовка связующего игрока является трудоемким процессом, который в наибольшем объеме, нежели у волейболистов других амплуа осуществляется индивидуально. Для подготовки высококвалифицированного связующего игрока тренировочный процесс должен быть направлен не только на формирование и совершенствование технико-тактических навыков, выполнения вторых передач при организации атакующих действий команды, но и на развитие тактического мышления, способности быстро реагировать и принимать оптимальные решения в условиях постоянной смены игровых ситуаций, распознавать и предвидеть тактический замысел соперника [4, с. 13].

Связующий игрок – главный организатор тактических комбинаций в нападении, именно он принимает решение, какой вид взаимодействия выбрать и разыграть в конкретных игровых условиях против определенного противника. Именно от его точных и рациональных действий зависит эффективность реализации атакующего потенциала нападающих игроков и исход матча [6, с. 250].

В современном волейболе наблюдается значительный рост темпа игры [8, с. 226]. Команды при качественном приёме мяча стараются атаковать разнообразно, преимущественно с низких и ускоренных передач, выполняемых в прыжке вперед и за голову, применять тактические комбинации с участием игроков задней линии [9, с. 457]. Главная задача связующего – обеспечить нападающему игроку выгодную позицию для завершения атаки за счёт нестандартных и вариативных технико-тактических действий.

Безусловно, это может быть реализовано только при высоком уровне игровой подготовленности связу-

ющего игрока, в совершенстве владеющим широким арсеналом передач, значительно отличающихся по своим пространственно-временным характеристикам [7, с. 973].

Специфические двигательные навыки и тактическое мышление связующего игрока формируются на этапе совершенствования спортивного мастерства. Ряд авторов [1, с. 138, 2, с. 75, 5, с. 1666] поднимают вопрос о сложности и особенностях процесса подготовки игроков данного амплуа.

На наш взгляд, одним из эффективных путей решения этой проблемы может стать рациональное планирование содержания индивидуальной подготовки связующего игрока в недельном тренировочном цикле, что и определило актуальность проводимого исследования.

Цель исследования – на основе анализа соревновательной деятельности волейболисток разработать базовый микроцикл соревновательного периода, включающего индивидуальную подготовку связующих игроков и оценить его эффективность в педагогическом эксперименте.

Методы исследования. Педагогическое наблюдение проводилось в шести командах девушек 14-15 лет, принимавших участие в первенстве Краснодарского края в сентябре 2023 года. В процессе наблюдения фиксировалось время тренировок, распределение средств по видам подготовки, методы тренировки. Особое внимание уделялось содержанию технико-тактической подготовки волейболисток, и в частности, комбинациям с участием связующего игрока. Было выявлено, что в командах отсутствуют планы индивидуальной подготовки связующих игроков, упражнения преимущественно направлены на отработку взаимодействий с нападающими игроками. Специальная физическая подготовка планируется для команды в целом, без учета игрового амплуа.

Для оценки физической подготовленности применялись нормативы утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». Для оценки технико-тактической подготовленности связующих игроков применялось исследование соревновательной деятельности и выполнение тестовых испытаний в соответствии с федеральной программой спортивной подготовки по волейболу.

В педагогическом эксперименте принимали участие 6 команд, подготовка которых осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Результаты исследования. В начале исследования проводилось педагогическое наблюдение и оценка показателей соревновательной деятельности. Оценивались матчи, проводимые как в упорном противостоянии, так и без него. В таблице 1 представлены средние показатели игровой деятельности связующих игроков. На основе полученной видеозаписи матчей были определены параметры соревновательных действий связующих игроков.

Таблица 1.

Показатели соревновательной деятельности связующих игроков в среднем за матч, (n=8)

№ п/п	Разновидности передач	Количество передач	%
1	Общее количество передач	112,5±6,25	100
2	Передачи, выполняемые стоя	вперед	73,0±5,07
		за голову	18,0±3,29
3	Передачи, выполняемые в прыжке	вперед	13,0±2,42
		за голову	3,0±1,36
4	Передачи в прыжке выполняемые после имитации атакующего действия (откидка)	1,5±0,62	1
5	Тактические комбинации	4,0±1,06	4

В среднем за матч связующими игроками выполняется около 113 передач. Основным объемом составляют передачи, выполняемые стоя. На передачи в прыжке приходится 14%, и основным объемом составляют передачи вперед. Одним из самых эффективных игровых действий является передача, выполняемая в безопорном положении после имитации нападающего удара. У волейболисток в среднем она выполняется 1,5 раза за матч, что составляет 1%. На тактические комбинации у наблюдаемых связующих приходится всего 4% передач.

Таким образом, чтобы повысить эффективность атакующих действий команды необходимо внести коррективы в соревновательную деятельность связующих игроков. Для этого в тренировочных занятиях больше внимания уделять передачам за голову стоя и в прыжке, отрабатывать игровые ситуации с применением «откидки», совершенствовать командные тактические взаимодействия.

Тестирование спортивной подготовленности связующих игроков контрольной и экспериментальной групп проводилось в начале тренировочного сезона, поэтому результаты выполнения контрольных испытаний оказались ниже норматива. Показатели выполнения челночного бега ниже на 12%, бросок мяча стоя – на 5-7%, бросок мяча сидя – на 19-24%, прыжок в высоту соответствует нормативу.

Выполнение передач у стены на точность ниже норматива на 38-40%, стоя спиной – на 36-37%, спиной в прыжке – на 50-57%.

В начале исследования подготовленность обеих групп не имела выраженных отличий.

При разработке тренировочных программ волейболисток в разделе общей и специальной физической подготовки целесообразно сделать акцент на быстроту перемещений, силу и взрывную силу мышц верхнего плечевого пояса и координационные способности, необходимые для выполнения передач мяча за голову.

Для оптимизации специализированной подготовки связующих игроков предлагалось в отдельных тренировочных занятиях выделить время на совершенствование специфических для них игровых действий.

Для реализации предложенных направлений подготовки была разработана примерная программа базового микроцикла, которая представлена в таблице 2.

Технико-тактические упражнения были систематизированы по трем группам:

- упражнения для совершенствования групповых действий;
- упражнения для совершенствования командных действий;
- упражнения для совершенствования в игровых амплуа.

Тренировке групповых взаимодействий было отведено 2 тренировочных занятия, тренировке командных взаимодействий 4 тренировочных занятия, три из них были совмещены с работой по индивидуальным планам в соответствии с игровым амплуа.

Содержание индивидуальной подготовки связующих игроков включало три блока. Во вторник применялся первый блок упражнений, который был направлен на совершенствование различных по высоте, длине и скорости передач мяча вперед в стоя и в прыжке, а так же «откидки».

В третий день микроцикла выполнялись упражнения, направленные на повышение скорости атак – это скоростные и укороченные передачи в условиях выбора в прыжке вперед и за голову. В пятый тренировочный день, отрабатывались технико-тактические действия связующих игроков при выполнении передач после перемещения из глубины площадки в четвертую и во вторую зону за голову при неточном первом приеме (мяч не доведен в зону связующего игрока), а так же передачи для атаки со второй линии.

Таким образом, три раза в неделю группа волейболисток делится на подгруппы для отработки действий, связанных с игровыми функциями в команде. Продолжительность таких тренировок в зависимости от направленности составляет от 25 до 30 минут.

При разработке программы базового микроцикла мы постарались уделить достаточное внимание всем физическим качествам. На каждое физическое качество было выделено время по 2 раза в неделю, что соответствует поддерживающему режиму [3, с. 224].

Разработанная структура микроциклов была предложена к реализации в командах, в состав которых входили связующие игроки экспериментальной группы. Продолжительность экспериментальной части исследования составила 5 месяцев.

Таблица 2.

Примерная программа базового микроцикла в подготовительном периоде годичного цикла

Дни микроцикла	1	2	3	4	5	6
Направленность тренировочного занятия	Основная направленность					
	Технико-тактическая подготовка					
	Совершенствование групповых действий	Совершенствование групповых действий	Совершенствование командных действий	Совершенствование групповых действий	Совершенствование командных действий	Совершенствование командных действий
		Работа по индивидуальным планам	Работа по индивидуальным планам		Работа по индивидуальным планам	
	Дополнительная направленность					
Ловкость Скоростные способности Гибкость	Сила Взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса	Прыжковая подготовка Скоростно-силовая выносливость	Ловкость Скоростные способности	Сила Гибкость	Взрывная сила мышц Скоростно-силовая выносливость	
Продолжительность	150	180	180	180	180	150

Таблица 3.

Показатели физической подготовленности связующих игроков в конце исследования, (n=16)

Контрольные испытания	Статистические параметры	Экспериментальная группа, M±m	Контрольная группа, M±m	t	P
Челночный бег 5х6 м, с		11,7±0,28	12,2±0,25	1,43	>0,05
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя, м		12,6±0,32	11,6±0,33	2,28	<0,05
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя, м		6,0±0,12	5,5±0,15	2,60	<0,05
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами, см		54,5±1,08	53,6±1,73	0,44	>0,05

Оценить эффективность предложенной структуры микроциклов подготовки связующих игроков, применявшейся в экспериментальных командах, позволяет статистическое сравнение результатов тестирования спортивной подготовленности, в конце педагогического эксперимента.

Результаты обработки показателей физической подготовленности связующих игроков методами математической статистики представлены в таблице 3.

Связующие игроки экспериментальной группы продемонстрировали достоверно более высокие показатели подготовленности в результатах броска мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя и сидя ($t=2,28-2,60$; $P<0,05$).

Результаты повторного тестирования технико-тактической подготовленности связующих игроков показаны в таблице 4.

В конце исследования связующие игроки экспериментальных команд достоверно лучше выполняют два

контрольных испытаний из трех. Это результаты выполнения передач мяча сверху у стены ($t=3,84$; $P<0,01$) и передач назад в прыжке ($t=2,57$; $P<0,05$).

В конце экспериментальной части исследования также была проведена повторная оценка результатов обследования соревновательной деятельности связующих игроков экспериментальной группы (Таблица 5).

Общее количество передач, в среднем выполняемых связующими игроками за матч, осталось без изменений. В экспериментальной группе отмечается достоверное уменьшение числа передач, выполняемых вперед из положения стоя ($t=2,97$; $P<0,05$), что является хорошей тенденцией. Достоверно возросло количество передач, выполняемых в прыжке за голову ($t=2,43$; $P<0,05$), передач в прыжке после выполнения имитации нападающего удара ($t=4,98$; $P<0,001$), чаще в условиях соревнований связующие игроки стали организовывать тактические комбинации в нападении ($t=2,94$; $P<0,05$).

Таблица 4.

Результаты тестирования технико-тактической подготовленности связующих игроков в конце исследования, (n=16)

Показатели подготовленности	Статистические параметры		t	P
	Экспериментальная группа, M±m	Контрольная группа, M±m		
Испытания в передачах мяча сверху у стены, стоя лицом и спиной поочередно, кол-во	7,8±0,33	6,0±0,40	3,84	<0,01
Передача мяча из зоны 3 в зону 4 или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом, кол-во	5,6±0,23	5,0±0,4	1,58	>0,05
Передача мяча из зоны 3 в зону 4 или 2 спиной в прыжке в соответствии с сигналом, кол-во	5,3±0,36	4,1±0,33	2,57	<0,05

Таблица 5.

Динамика показателей соревновательной деятельности связующих игроков экспериментальной группы, (n=8)

№ п/п	Разновидности передач	Количество передач		t	P	
		В начале исследования, M±m	В конце исследования, M±m			
1	Общее количество передач	112,5±6,25	111,5±5,61	0,15	>0,05	
2	Передачи, выполняемые стоя	вперед	73,0±5,07	56,5±2,71	2,97	<0,05
		за голову	18,0±3,29	23,7±3,21	1,38	>0,05
3	Передачи, выполняемые в прыжке	вперед	13,0±2,42	14,3±1,99	0,47	>0,05
		за голову	3,0±1,36	7,3±1,40	2,43	<0,05
4	Передачи в прыжке выполняемые после имитации атакующего действия (откидка)	1,5±0,62	5,0±0,57	4,98	<0,001	
5	Тактические комбинации	4,0±1,06	7,8±0,96	2,94	<0,05	

Заключение.

Изучение соревновательной деятельности связующих игроков команд волейболисток, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, выявил ряд недостатков в их игровой деятельности, которые, на наш взгляд, зависят от структуры и содержания тренировочного процесса.

Для оптимизации технико-тактической подготовки связующих игроков в тренировочных занятиях предлагается 3 раза в неделю выделить время (25-30мин) на отработку специфических для них игровых действий в форме работы по индивидуальным планам.

Направленность индивидуальной подготовки должна осуществляться в следующей последовательности:

- совершенствование различных по высоте, длине и скорости передач мяча вперед стоя и в прыжке, а так же «откидки»;
- повышение скорости атак – совершенствование скоростных и укороченных передач в прыжке вперед и за голову, выполняемых в условиях выбора;
- выполнение передач после перемещения из глубины площадки в четвертую и во вторую зону за голову при неточном первом приеме, а так же передач для атаки со второй линии.

Совершенствование технико-тактической подготовки должно проходить в комплексе с воспитанием следующих специфических способностей волейболи-

сток: быстрота перемещений, сила и взрывная сила мышц верхнего плечевого пояса, а также координационных способностей, необходимых для выполнения игровых действий при передачах за голову стоя и в прыжке.

В ходе педагогического эксперимента доказана эффективность разработанного базового микроцикла подготовки связующих игроков в соревновательном периоде годичного цикла.

Анализ динамики показателей соревновательной деятельности волейболисток выявил существенное уменьшение числа передач, выполняемых вперед из положения стоя ($t=2,97$; $P<0,05$), что является хорошей тенденцией.

Достоверно возросло количество передач, выполняемых в прыжке за голову ($t=2,43$; $P<0,05$), передач в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) ($t=4,98$; $P<0,001$) связующие экспериментальной группы стали чаще организовывать тактические комбинации ($t=2,94$; $P<0,05$).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Владимиров, Д. А. Подготовка связующего игрока в волейболе на этапе спортивного совершенствования / Д. А. Владимиров, А. В. Ежова // В сборнике: Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : Сборник статей Всероссийской с между-

- народным участием научно-практической конференции студентов ; Под редакцией О. Н. Савинковой, А. В. Ежовой. – Воронеж, 2018. – С. 138-141.
2. Ежова, А. В. Методика подготовки связующих игроков в волейболе / А. В. Ежова, И. В. Романенко, М. Н. Князева // В сборнике: Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград, 2020. – С.75-79.
 3. Колесникова, Е. А. Методика повышения уровня специальной выносливости баскетболистов студенческих команд / Е. А. Колесникова, Д. Е. Поздеева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 224-229.
 4. Костюков, В. В. Повышение уровня физической подготовленности и качества соревновательных действий волейболистов высокой спортивной квалификации / В. В. Костюков, Д. В. Богдан, Д. А. Волков, И. Г. Яковлев, Ю. Е. Прокопенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 4. – С. 13-16.
 5. Красникова, О. С. Научно-практические аспекты спортивной подготовки связующего игрока в волейболе / О. С. Красникова, Е. Е. Сыли // В сборнике : Восемнадцатая всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета : Статьи докладов, ответственный редактор А. В. Коричко. – 2016. – С. 1666-1668.
 6. Родин, А. В. Комплексная психофизиологическая диагностика подготовленности связующих игроков в волейболе / А. В. Родин, М. В. Луганская // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 250-253.
 7. García-de-Alcaraz, A. Analysis of jump load during a volleyball season in terms of player role / A. García-de-Alcaraz, R. Ramírez-Campillo, M. Rivera-Rodríguez, B. Romero-Moraleda // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2020. – Vol. 23, Issue 10. – P. 973-978.
 8. Récopé, M. A study of the individual activity of professional volleyball players: Situation assessment and sensemaking under time pressure / M. Récopé, H. Fache, J. Beaujouan, F. Coutarel, G. Rix-Lièvre // Applied Ergonomics. – 2019. – Vol. 80. – P. 226-237.
 9. Voelzke, M. Promoting lower extremity strength in elite volleyball players: Effects of two combined training methods / M. Voelzke, N. Stutzig, H.-A. Thorhauer, U. Granacher // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2012. – Vol. 15. – Issue 5. – P. 457-462.

INDIVIDUAL TRAINING OF SETTING PLAYERS IN TEAMS OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS

S. Datsenko, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Sports Games.

L. Dmitrenko, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Sports Games.

O. Lyzar, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Additional Professional Education and Qualifications Development

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonny St., 161,

e-mail: datsenko.kgufkst@yandex.ru.

Annotation

Relevance. Work on preparing a set player to a greater extent than that of volleyball players of other roles is carried out individually and should be aimed not only at improving technical and tactical readiness, but also at developing tactical thinking, the ability to quickly make decisions and choose a method of organizing an attack.

The purpose of the study is, based on an analysis of the competitive activity of female volleyball players, to develop a basic microcycle of the competitive period, including individual training of set players, and to evaluate its effectiveness in a pedagogical experiment.

Research methods. Pedagogical observation and examination of the competitive activity of set players in girls' teams aged 14-15 years. Pedagogical testing of physical and technical-tactical readiness. Pedagogical experiment. Methods of mathematical statistics.

Research results. A survey of competitive activity showed that the bulk of the setter's actions are passes performed while standing, with jump passes accounting for 14%. It was revealed that one of the effective game actions – a jump pass after simulating an attack (kickback) – is performed sporadically. Tactical combinations account for only 4% of passes.

Based on the indicators of competitive activity and taking into account the results of testing the physical and technical-tactical readiness of female volleyball players, a basic microcycle of training was developed and introduced into the training process.

Improvement of specialized actions was carried out in three directions: group and team interactions, practicing techniques in accordance with the player's function. 2 training sessions were devoted to training group interactions, 4 training sessions were allocated to training team interactions, three of them were combined with work on individual plans in accordance with the playing role of each volleyball player. The content of individual training for set players included three multi-directional blocks. Each physical quality in the microcycle was allocated 2 times a week, which corresponded to the maintenance regime.

Conclusion. A re-analysis of competitive activity indicators carried out six months later revealed a significant positive change in the content of game actions of set players: a decrease in the number of passes performed forward from a standing position, an increase in the number of passes performed while jumping behind the head and after simulating an attacking blow, an increase in the number of tactical combinations played.

Keywords: volleyball, team of female volleyball players, stage of improving sports skills, competitive activity, technical and tactical training, set player, basic microcycle.

References:

1. Vladimirov D.A. Ezhova A.V. Preparation of a link player in volleyball at the stage of sports improvement. *Perspektivy` razvitiya studencheskogo sporta i Olimpizma. Sbornik statej Vserossijskoj s mezhdunarodny`m uchastiem nauchno-prakticheskoj konferencii studentov* [In the Collection: Prospects for the Development of student sports and Olympism. Collection of Articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference of Students With International Participation]. Voronezh, 2018, pp. 138-141. (in Russian)
2. Ezhova A.V., Romanenko I.V., Knyazeva M.N. Methodology for preparing link players in volleyball *Aktual`ny`e voprosy` fizicheskogo i adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya v sisteme obrazovaniya. Sbornik materialov II Vserossijskoj s mezhdunarodny`m uchastiem nauchno-prakticheskoj konferencii* [In the collection: Current issues of Physical and Adaptive Physical Education in The Education System. Collection of Materials From The II All-Russian Scientific and Practical Conference With International Participation]. Volgograd, 2020, pp.75-79. (in Russian)
3. Kolesnikova E.A., Pozdeeva D.E. Methodology for increasing the level of special endurance of student basketball players. *Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University Named after. P.F. Lesgafta], 2022, no. 2 (204), pp. 224-229. (in Russian)
4. Kostyukov V.V., Bogdan D.V., Volkov D.A., Yakovlev I.G., Prokopenko Yu.E. Increasing the level of physical fitness and quality of competitive actions of highly qualified

- volleyball players. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Culture, Sport – Science and Practice], 2022, no. 4, pp. 13-16. (in Russian)
5. Krasnikova O.S. Syli E.E. Scientific and practical aspects of sports training of a link player in volleyball. *Vosemnadczataya vserossijskaya studencheskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Eighteenth All-Russian Student Scientific and Practical Conference of Nizhnevartovsk State University] Articles of reports. executive editor A.V. Korichko. 2016, pp. 1666-1668. (in Russian)
 6. Rodin A.V., Luganskaya M.V. Complex psychophysiological diagnostics of the preparedness of link players in volleyball. *Ucheny'e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University named after. P.F. Lesgafta], 2019, no. 9 (175), pp. 250-253. (in Russian)
 7. García-de-Alcaraz A., Ramírez-Campillo R., Rivera-Rodríguez M., Romero-Moraleda B. Analysis of jump load during a volleyball season in terms of player role. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2020, vol. 23, Issue 10, pp. 973-978.
 8. Récopé M., Fache H., Beaujouan J., Coutarel F., Rix-Lièvre G. A study of the individual activity of professional volleyball players: Situation assessment and sensemaking under time pressure. *Applied Ergonomics*, 2019, vol. 80, pp. 226-237.
 9. Voelzke M., Stutzig N., Thorhauer H.-A., Granacher U. Promoting lower extremity strength in elite volleyball players: Effects of two combined training methods. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2012, vol. 15, Issue 5, pp.457-462.

Поступила / Received 25.05.2024

Принята в печать / Accepted 30.06.2024

ДИНАМИКА КАЧЕСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК МОЛОДЕЖНОЙ ЛИГИ

В.В. Костюков, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр.

О.Н. Костюкова, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета повышения квалификации и переподготовки кадров.

Л.Г. Ярмолинец, профессор кафедры иностранных языков.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, Краснодар, ул. Буденного, 161,

e-mail: sport-igry@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. Волейболистки Молодежной лиги как правило имеющие спортивную квалификацию на уровне второго, первого разрядов и кандидата в мастера спорта представляют собой группу спортсменок, находящихся в начале пути к высотам игрового мастерства и целеустремленно стремящихся в женский волейбол высших достижений. Для успешности этой категории волейболисток очень важно не только знать уровень эффективности и результативности их атакующих, защитных и контратакующих игровых действий, демонстрируемых в соревновательной обстановке, но и осуществлять контроль динамики этих показателей в соревновательном периоде процесса годичной подготовки с целью достижения максимального качества игровых действий во время наиболее важного турнира.

Цель исследования заключается в определении динамики показателей качества соревновательных действий волейболисток Молодежной лиги (на примере игроков женской молодежной команды «Динамо-РЦСП» города Краснодара) с намерением оптимизации их тренировочного процесса на основе использования полученных сведений.

Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, видеозапись и анализ соревновательных действий волейболисток, методы математической статистики.

Результаты исследования. В статье приводится анализ итогов видеофиксации и определение



эффективности и результативности атакующих, защитных и контратакующих соревновательных действий спортсменок женской волейбольной команды «Динамо-РЦСП» города Краснодара, демонстрируемых игроками в спортивном сезоне 2023-2024 года.

Заключение. Использование результатов проведенного исследования (особенно там где выявлены статистически достоверные улучшения) в работе с волейболистками команд Молодежной лиги увеличивают возможности оптимизации процесса спортивной подготовки этих спортсменок.

Ключевые слова: квалифицированные волейболистки, качество соревновательных действий, первенство России, Молодежная лига.

Для цитирования: Костюков В.В., Костюкова О.Н., Ярмолинец Л.Г. Динамика качества соревновательных действий волейболисток молодежной лиги // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 55-59.

For citation: Kostyukov V., Kostyukova O., Yarmolinet L. Dynamics of the quality of competitive actions of volleyball players of the youth league. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 2, pp. 55-59 (in Russian).

Актуальность. Женский волейбол является важной составной частью российского волейбола – популярного вида спорта, вносящей в него повышенную зрелищность, эмоциональность, элегантность, красоту и непредсказуемость [1].

Соревновательная деятельность квалифицированных волейболисток является наиболее яркой частью, квинтэссенцией всего многолетнего процесса спортивной подготовки спортсменок, позволяющей визуально и ментально воспринимать всю красоту вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин.

На соревновательную деятельность (тренировочные, товарищеские, официальные игры) по мере роста уровня спортивной подготовленности волейболисток приходится все больший объем часов – в спортивных школах от 24 до 40 часов в год на этапе начальной подготовки, от 195 до 210 часов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а в командах женских волейбольных клубов, участвующих в первенствах и чемпионатах России и того больше [2,3].

В рамках осуществленных изысканий, направленных на повышение эффективности и результативности атакующих, защитных и контратакующих игровых действий квалифицированных волейболисток, обследовались спортсменки, которые имеют игровую подготовленность от второго спортивного разряда до разряда кандидат в мастера спорта и участвуют в первенствах России среди женских команд Молодёжной лиги.

Приведенная выше информация свидетельствует о том, что качественная соревновательная деятельность играет важную роль в спортивной успешности квалифицированных волейболисток, что обуславливает необходимость её пристального изучения с целью поиска дополнительных резервов в плане оптимизации процесса подготовки.

Цель настоящей статьи – определение динамики показателей качества соревновательных действий во-

лейболисток Молодежной лиги (на примере игроков женской молодежной команды «Динамо-РЦСП» города Краснодара) с намерением оптимизации их тренировочного процесса на основе использования полученных сведений.

Методы и организация исследований: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, видеозапись и анализ соревновательных действий волейболисток, методы математической статистики.

Результаты и обсуждение.

Процесс спортивной подготовки обследуемых волейболисток «Динамо-РЦСП» города Краснодара (таблица 1) включал в себя 103 дня (с 20 августа до 8 декабря 2023 года).

Из 103 дней подготовки спортсменки 48 дней (46,6%) провели на тренировочных сборах, 47 дней (45,6%) тренировались в клубах и 8 дней (7,8%) у них ушло на переезды на сборы и со сборов.

Объем тренировочных занятий за это время составил 333 часа, то есть в среднем 3,0-4,2 часа в день при колебаниях продолжительности утренних зарядок и отдельных тренировок от 0,5 часа до 2,0-3,0-х часов.

По видам подготовки тренировочные нагрузки распределялись следующим образом: общая физическая подготовка – 33,0 часов (10,0%), специальная физическая подготовка – 42,0 часа (25,0%), техническая подготовка – 67,0 часов (20,0%), тактическая подготовка – 50,0 часов (15,0%), интегральная (игровая) подготовка – 67,0 часов (20,0%), психологическая подготовка – 17,0 часов (5,0%), теоретическая подготовка 17,0 часов (5,0%).

Таблица 1.

Тренировочная деятельность волейболисток Молодежной лиги «Динамо-РЦСП» г. Краснодара с 26 августа до 8 декабря 2023 года

№ п/п	Тренировочная деятельность выполняемые нагрузки	Объем и соотношение выполняемых нагрузок	Объем тренировок (час)	Соотношение (%)
1	Тренировки в клубах		168	50,4
2	Тренировочные сборы		165	49,6
3	Общая физическая подготовка		33	10,0
4	Специальная физическая подготовка		82	25,0
5	Техническая подготовка		67	20,0
6	Тактическая подготовка		50	15,0
7	Интегральная (игровая) подготовка		67	20,0
8	Психологическая подготовка		17	5,0
9	Теоретическая подготовка		17	5,0
10	Специфические упражнения		180	65,4
11	Неспецифические упражнения		153	34,6
12	Нагрузки аэробной направленности		163	49,0
13	Нагрузки смешанной аэробно-анаэробной направленности		160	48,0
14	Нагрузки анаэробной направленности		10	3,0

Таблица 2.

Динамика качества соревновательных действий квалифицированных волейболисток основного состава женской команды «Динамо-РЦСП» в спортивном сезоне 2023-2024 года

№ п/п	Элементы игры	Результаты	Декабрь 2023 M±m	Май 2024 M±m	t _{4,5}	P
1	Эффективность подачи %					
2	Выигранные		1,0±1,41	1,2±1,36	0,10	>0,05
3	Потеря подачи		13,8±3,28	12,0±3,56	0,37	>0,05
4	Эффективность приема мяча с подачи %					
5	Позитивный прием		60,0±4,03	75,6±4,21	2,68	<0,05
6	Общая		68,0±2,65	78,7±2,79	2,78	<0,05
7	Эффективность нападающих ударов %					
8	Выигранные		63,5±3,34	68,6±3,51	1,05	>0,05
9	Общая		56,3±5,29	61,4±5,12	0,69	>0,05
10	Результативность блокирования (n)					
11	Блоков за игру (ср.)		4,0±0,45	4,6±0,39	1,01	>0,05
12	Блоков за турнир		12,7±1,37	14,8±1,41	1,07	>0,05
13	Результативность игры в защите (n)					
14	Мячей за игру (ср.)		6,8±0,42	7,6±0,39	1,40	>0,05
15	Мячей за турнир		20,9±1,52	23,4±1,67	1,11	>0,05
16	Эффективность контратак (доигровок) %					
17	Выигранные		58,2±3,98	74,3±4,12	2,81	<0,05
18	Общая		65,3±3,18	69,6±3,54	0,90	>0,05

По специализированности соотношение тренировочных нагрузок следующие – специфические 65,4% (180 часов), неспецифические – 34,6% (153,0 часов).

По направленности соотношения выполняемых упражнений следующие: аэробной направленности – 42,0% (163,0 часов), смешанной аэробно-анаэробной направленности – 48,0% (160 часов), анаэробной направленности – 3,7% (18 часов).

Тренировочный процесс квалифицированных волейболисток «Динамо-РЦСП» г. Краснодара, структура и содержание которого приведены в таблице 1 позволил спортсменкам хорошо выступить на турнире «Открытый Кубок «Волейграда», предваряющем основные календарные игры первенства России 2023-2024 года среди женских волейбольных команд Молодежной лиги.

Изменения качества соревновательных действий квалифицированных волейболисток основного состава «Динамо-РЦСП» г. Краснодара, выявленные в период обследований приводятся в таблице 2.

Как следует из таблицы 2 целеустремленные тренировки и соревнования квалифицированных волейболисток основного состава команды «Динамо-РЦСП» г. Краснодара в период с 6-9 декабря 2023 года до 7-10 мая 2024 года привели к тому, что уровень исполнительской подготовленности спортсменок к моменту самых ответственных матчей (игры плей-офф команд Молодежной лиги) заметно вырос, а по некоторым параметрам, таким как позитивный прием мяча с подачи, общая эффективность приемов мяча с подачи, резуль-

тативность игры в защите и эффективность контратак (доигровок мяча), улучшения оказались статистически достоверны – $t=2,29-2,81$; $P < 0,05$.

Заключение. Результаты проведенного исследования дали возможность сформулировать заключение о том, что из 18-ти изучаемых показателей качества соревновательных действий волейболисток Молодежной лиги команды «Динамо-РЦСП» г. Краснодара, в четырех (22,2% от общего объема измерений) выявлено статистически достоверное улучшение ($t=2,29-2,81$; $P < 0,05$), что позволяет рекомендовать их (эффективность приемов мяча с подачи (два критерия), результативность игры в защите (один критерий) и эффективность контратак (доигровок) мяча (один критерий)) для педагогического контроля успешности соревновательных действий спортсменок.

Характер динамики результативности игровых действий, выполняемых волейболистками в соревновательной обстановке первенства России среди команд Молодежной лиги, в значительной степени определяется структурой и содержанием процесса их спортивной подготовки.

Для повышения результативности процесса спортивной подготовки спортсменок в волейболе целесообразно использовать в качестве количественных ориентиров качества их соревновательной деятельности значения, выявленные в 2023-2024 годах в играх Первенства России среди команд Молодежной лиги, продемонстрировавшие статистически достоверные улучшения при обследованиях.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Волейбол и его разновидности: учебник для вузов / под общей редакцией Л.В. Булыкиной, В.П. Губа, В.В. Костюкова, А.В. Родина. – М: Советский спорт, 2024. – 464 с.
2. Детско-юношеский волейбол: Учебное пособие для вузов / А.В. Родин, В.В. Костюков, М.В. Луганская, К.В. Прохорова. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 744 с.
3. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол (спортивные дисциплины волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу) / Под общей редакцией В.В. Костюкова, Ю.Д. Железняк. – М., 2023. – 260 с.

DYNAMICS OF THE QUALITY OF COMPETITIVE ACTIONS OF VOLLEYBALL PLAYERS OF THE YOUTH LEAGUE

V. Kostyukov, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Coach of Russia, Head of the Department of Theory and Methodology of Sports Games.

O. Kostyukova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Dean of the Faculty of Advanced Training and Retraining.

L. Yarmolynets, Professor of the Department of Foreign Languages.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism», Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, 161 Budyonny St.,

e-mail: sport-igry@mail.ru.

Annotation

Relevance. Volleyball players of the Youth League, as a rule, who have sports qualifications at the level of the second, first categories and a candidate for master of sports are a group of athletes who are at the beginning of the path to the heights of playing skills and purposefully strive for women's volleyball of the highest achievements. For the success of this category of volleyball players, it is very important not only to know the level of efficiency and effectiveness of their attacking, defensive and counterattacking game actions demonstrated in a competitive environment, but also to monitor the dynamics of these indicators in the competitive period of the one-year training process in order to achieve the maximum quality of game actions during the most important tournament.

The purpose of the study is to determine the dynamics of the quality of competitive actions of volleyball players of the Youth League (on the example of the players of the women's youth team «Dynamo-RCSP» of the city of Krasnodar) with the intention of optimizing their training process based on the use of the information obtained.

Research methods: study and analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, video recording and analysis of competitive actions of volleyball players, methods of mathematical statistics.

Results of the study. The article analyzes the results of video recording and determines the effectiveness and effectiveness of attacking, defensive and counterattacking com-

petitive actions of athletes of the women's volleyball team «Dynamo-RCSP» of the city of Krasnodar, demonstrated by players in the sports season 2023-2024.

Conclusion. The use of the results of the study (especially where statistically significant improvements were revealed) in working with volleyball players of the Youth League teams increases the possibilities of optimizing the process of sports training of these athletes.

Keywords: qualified volleyball players, quality of competitive actions, Russian championship, Youth League.

References:

1. Bulykinoy L.V., Guba V.P., Kostyukova V.V., Rodina A.V. *Volejbol i ego raznovidnosti* [Volleyball and its varieties], edited by L.V. Bulykina, V.P. Guba, V.V. Kostyukova, A.V. Homeland. Moscow: Soviet Sport, 2024, 464 p.
2. Rodin A.V., Kostyukov V.V., Luganskaya M.V., Prohorova K.V. *Detsko-yunosheskij volejbol* [Children and youth volleyball]. St. Petersburg: Lan, 2024, 744 p.
3. Kostyukova V.V., ZHeleznyaka YU.D. *Primernaya dopolnitel'naya obrazovatel'naya programma sportivnoj podgotovki po vidu sporta volejbol (sportivnye discipliny volejbol, plyazhnyj volejbol, volejbol na snegu)* [Approximate additional educational program for sports training in the sport of volleyball (sports disciplines volleyball, beach volleyball, snow volleyball)]. Moscow, 2023, 260 p.

Поступила / Received 22.05.2024

Принята в печать / Accepted 30.06.2024

АЛГОРИТМ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОБРАЗА ПРИ ОТРАБОТКЕ БОЕВЫХ ПРИЕМОМ БОРЬБЫ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ

А.И. Куров¹, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

Л.Л. Тумасян¹, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

С.А. Хованский¹, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

А.А. Лунин², доцент кафедры огневой и физической подготовки.

А.Н. Новиков², старший преподаватель огневой и физической подготовки.

¹ Краснодарский университет МВД России.

² Всероссийский институт повышения квалификации, сотрудников МВД РФ, Домодедово.

Контактная информация для переписки: 350005, Россия, г. Краснодар, ул. Ярославская 128;

e-mail: albert.kurov.69@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. Проблемы недостаточной физической и психологической подготовки сотрудников правоохранительных органов приводит к ситуациям, когда во время конфликтов с правонарушителями допускаются ошибки, увеличивающие риск получения травм и гибели. В связи с этим возникает потребность в разработке более эффективных методов подготовки полицейских.

Цель исследования. Экспериментально апробировать и доказать, что формирование двигательного образа при отработке и совершенствовании боевых приемов значительно повысят уровень общей, специальной и психофизической подготовленности, используя различные моделирующие ситуации силового противодействия с правонарушителями.

Методы исследования: включают анализ педагогических и психологических работ, проведение эксперимента, обобщение опыта работы вузов, изучение и обработка данных.

Результаты исследования: показывают, что метод формирования двигательного образа является эффективным. Участники экспериментальной группы достигли лучших результатов, что способствует развитию профессиональных двигательных и психомоторных данных сотрудников.



Заключение. Необходимо отметить, что внедрение данного метода подготовки в программу обучения сотрудников правоохранительных органов значительно повысят профессиональные навыки, необходимые при несении службы.

Ключевые слова: метод, визуализация, результаты, боевые приемы борьбы, преодоление препятствий, сотрудники полиции, программы формирования двигательного образа.

Для цитирования: Куров А.И., Тумасян Л.Л., Хованский С.А., Лунин А.А., Новиков А.Н. Алгоритм построения программы формирования двигательного образа при отработке боевых приемов борьбы в различных ситуациях // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 60-65.

сая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 60-65.

For citation: Kurov A., Tumasyan L., Khovansky S., Lunin A., Novikov A. Algorithm for building a program for the formation of a motor image when practicing combat techniques in various situations. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 2, pp. 60-65 (in Russian).

Актуальность исследования. Статья посвящена вопросам построения алгоритма сформированности двигательного образа в процессе изучения и отработки боевых приемов во время преодоления различных

препятствий психофизической направленности и формирования устойчивого психологического состояния, в экстремальной ситуации при силовом противодействии с правонарушителем. Приводятся результаты исследования.

Метод обучения основан на изменениях в организацию учебных занятий специальной физической подготовки и повышение уровня психофизической устойчивости, рациональность выполнения боевых приемов в моделирующих ситуациях.

Сотрудникам предлагалось научиться визуализировать двигательный образ выполнения боевого приема в минимальный промежуток времени [3, с. 89]. Внутреннее видение предстоящего движения, основано на особенностях бессознательной части мыслить образами [2, с. 13].

Организация и методы исследования. Исследование проводило в период с 2023 г. по 2024г. В Краснодарском вузе МВД РФ на ФПП, проходят обучение различные категории слушателей, которые изучают большое количество предметов необходимое будущим квалифицированным сотрудникам полиции. Одним из основных предметов является физическая подготовка.

Слушателям необходимо за время обучения повысить свою физическую подготовленность, а также они обязаны научиться выполнять боевые приемы борьбы в силовом противоборстве с правонарушителем, в различных экстремальных ситуациях. Преподаватели по физической подготовке учат не только правильности выполнения боевых приемов борьбы, но и управлять своим психофизическим состоянием, чтобы стать более стрессо-устойчивым и иметь преимущество перед правонарушителем при силовом противодействии (применять наиболее рациональные решения) в различных нестандартных ситуациях.

Творческий коллектив принял решение провести эмпирическое исследование и использовать алгоритм построения программы сформированности двигательного образа при отработке боевых приемов борьбы сотрудниками правоохранительных органов как наиболее эффективный и простой метод обучения. Данные исследования дают основания предполагать, что полученные результаты могут повлиять на качество подготовки при сдаче промежуточной аттестации по предмету физическая подготовка, и самое главное при силовом противодействии с правонарушителями при несении службы.

Полученные данные педагогического исследования позволяют нам утверждать, что использование метода визуализации двигательного образа эффективно влияют на процесс обучения слушателей по предмету физическая подготовка, в результате чего экспериментальная группа показала высокие показатели не только по разделу боевые приемы борьбы, но и значительно повысили уровень физической подготовленности и к концу обучения стали более стрессо-устойчивыми.

Для создания визуализации двигательного образа сотруднику необходимо представить выполнение технического действия, например, выполнение боевого

приема задержание «рывком» при подходе спереди, где слушатель должен: ощутить, почувствовать, представить, как при этом напрягаются мышцы рук, ног при «прогоне» выполнения приема, а также слышать внешние звуки (шум ветра, деревьев т.д.). Использование метода существенно повышает качество (его яркость, четкость и полнота) представления движений, дополняющие в служебно-оперативных ситуациях применение боевых приемов с последующим переходом на задержание [1, с. 74].

Образ – это представление или воссоздание отдельного движения, отдельной «картинки», звука, запаха, или целостного события (маршрут от дома до работы, магазина и при этом чувствовать запах цветов, деревьев и т.д.). Каждый сотрудник правоохранительных органов может, и мы считаем должен научиться использовать метод визуализации двигательного образа как в служебной, так и в повседневной деятельности тем самым ускоряя процесс эффективного выполнения боевых приемов борьбы при силовом противодействии с правонарушителем.

Воображение действительно обладает огромной силой. Прорабатывая перед важными событиями свою программу визуализации двигательного образа, сотрудник правоохранительных органов тем самым подготавливается к состоянию оптимального уровня исполнения.

Представляя двигательные образы, способствуют повышению внимания и перестройке [3, с. 112] воображаемым движениям [5, с. 32], которые дают сотруднику возможность дополнительного практического занятия, помогают восстановить технику выполнения боевого приема в период реабилитации после травмы. Сотрудник правоохранительных органов представляет выполнявшиеся им ранее изученный раздел боевых приемов борьбы (задержание, освобождение от захватов и обхватов и т.д.), который поможет снизить тревогу и улучшить концентрацию, просто исключив отрицательные образы, и тем самым повысить эффективность выполнения технического действия.

Полученные данные объективно фиксировались в специальных тетрадках, журналах: фото-видео фиксация, хронометраж, минуты, секунды, количество раз, выполнения боевых приемов борьбы. Данные исследования проводить в моделированных условиях (полигон «комната сюрпризов», практические занятия, зачеты, экзамен. Экспериментальное исследование проводилось под руководством преподавателей КФП и спорта в период с 2018 до 2024 год в условиях прохождения профессиональной подготовки слушателей различных профессиональных категорий обучения в различные промежутки времени (весна, лето, осень, зима). Полученные данные исследования обрабатывались математическим способом.

Исследование предусматривало систематические изменения, у слушателей динамики развития способности использовать алгоритм построения программы визуализации двигательного образа способствующей в преодолении неблагоприятного психического со-

стояния (ступор), в различных ситуациях, при выполнении различных силовых (отжимание, выпрыгивание, упражнение на пресс и так далее), акробатических (кувырки, приемы самостраховки), преодолении препятствий (преодоление барьеров, проползание под низкими барьерами по пластунски, лазание по канату, прохождение по рукоходу и так далее) выполнении боевых приемов (приемы задержания, освобождение от захватов и обхватов, защитные действия от ударов холодным оружием и так далее) в быстром темпе.

На занятиях преподаватели кафедры, применяют различные виды упражнений направленные для выработки стрессоустойчивости сотрудников полиции.

Страх – это бесценный дар человечеству, благодаря чему мы выжили. Сотрудник, умеющий правильно использовать страх, всегда готов к любым неожиданностям, такое состояние называется боевой готовностью. Что происходит с человеком, когда им овладевает страх? Организм человека дает «сбой», тело, голова не подчиняются (кружится голова, может подташнивать, руки, ноги становятся «деревянными, ватными» и т.д.). Страх делает человека бессильным. Необходимо научиться управлять и использовать страх с пользой для себя.

Преподаватели КФП и спорта Краснодарского вуза МВД РФ эту задачу решают по принципу «от простого к сложному», на занятиях по физической и по общефизической подготовке при помощи различных специальных упражнений, например, акробатические упражнения: кувырок: вперед, назад, падения вперед, на спину, прыжки через партнеров, лазание по канату, прохождение по рукоходу на высоте 5 метров и так далее. С каждым занятием упражнения усложняются. Сотрудник, преодолевая страх помогает себе принимать наиболее эффективные и рациональные решения возникающих в разнообразных ситуации. Каждый обучающийся должен учиться постоянно в совершенствовании преодоления страха, и тогда инстинкт самосохранения сработает автоматически в экстремальной ситуации вне зависимости от желания человека.

Оптимальным вариантом применения некоторых упражнений психофизического характера является на наш взгляд искусственный мини полигон «Комната сюрпризов».

«Комната сюрпризов» – это специальное оборудованное помещение (спортивный зал), где окна закрыты свето-маскирующей тканью «темного» цвета (которая не пропускает свет) и создает таинственное, волнующее ощущение опасности, по периметру помещения находятся две видео камеры ночного видения (которые фиксируют все что происходит на полигоне в темноте), а по центру сверху находится стробоскоп (который «бьет» по глазам испытуемых, проходящих тест), по периметру также находятся две музыкальные колонки. С боку внутри помещения находится дверь в кабинет преподавателя. В кабинете преподавателя находится монитор, компьютер, куда поступает вся информация с камер ночного видения, и где происходит руководство моделирования ситуации проведения практического занятия.

Прибор ночного видения – предназначен для наблюдения за объектами ночью или в сумерках, когда для глаза человека просто недостаточно яркости предметов. Видео камеры с ночным режимом съемки отличаются от обычных камер наличием способности «видеть» при практически нулевой освещенности.

Стробоскоп – устройство для быстрого воспроизведения ярких дискретных световых вспышек, часто применяемых на дискотеках и концертах. Стробоскоп создает визуальный эффект – движения становятся ломаными как будто из их изображения вырезали отдельные кадры. Этот световой прибор, который имеет широкий спектр применения, не ограничивающий развлекательной сферой: эффект используют и в науке, и в автомобилях и даже при самообороне. Эффект заключается в создании ярких, быстро повторяющихся вспышек света и основан на способности мозга воспринимать так называемые «остаточные изображения», то есть представляет собой некую оптическую элизию. Периодически повторяющиеся с достаточно большой частотой вспышки света освещают объект, тогда глаз воспринимает движение объекта как бы в замедленной съемке или наоборот: циклически движущийся предмет воспринимается неподвижным.

Музыкальные колонки – это специальные устройства, которые устанавливаются для передачи звука. Применение музыкального сопровождения на занятиях способствует преодолению нарастающего утомления и помогает избежать однообразия в проведении занятия, а также может ускорять процессы овладения техникой движения.

Музыка – стимулирует область головного мозга, ответственную за координацию движений, и улучшает выполнение упражнений. Таким образом, музыка конкурирует с импульсами перегрузки, посылаемыми телом, и оттесняет их на второй план. Подбор подходящей музыки не сделает вашу тренировку менее интенсивной, но поможет забыть об усталости, хотя бы на время, и превзойти текущие физические возможности. «Отрицательная» – (крик, выстрелы, «тяжелая») музыка затрудняет сконцентрироваться на выполнении, эффективного и безопасного боевого приема.

Выполнение упражнений в искусственно смоделированном мини полигоне «Комната сюрпризов».

Сдающий по команде преподавателя по физической подготовке, выполняет задание в полутемном помещении, где должен преодолеть дистанцию 20-25 метров, выполняя защитные и атакующие действия.

Примерные задания решения различных ситуационных задач:

По команде преподавателя, слушатель выполняет кувырок вперед и принимает боевую стойку.

Первый ассистент подает громко команду сдающему «Стоять!», и называет прием который он должен выполнить: «рычаг руки внутрь и так далее».

Необходимо выполнить защитные действия: уход с линии атаки, нанести расслабляющий удар с переходом на задержание и сопровождение.

После выполнения первого задания сдающий выполняет кувырок вперед и принимает боевую стойку перед вторым ассистентом.

Второй ассистент подает команду «Стоять!» и наносит удар сдающему холодным оружием (макет ножа):

– прямой, боковой, снизу, сверху, наотмашь удар в голову, туловище.

Необходимо выполнить защитные действия: уход с линии атаки, нанести расслабляющий удар с переходом на задержание и сопровождение.

Сдающий выполняет кувырок вперед и принимает боевую стойку перед третьим ассистентом.

Третий ассистент подает команду «Стоять!» и в зависимости от задания «Опустить руки!» выполняет захваты и обхваты на сдающем соотруднике.

Необходимо выполнить защитные действия: освобождение от захвата и обхвата с уходом с линии атаки, нанести расслабляющий удар с переходом на задержание и сопровождение.

Сдающий выполняет кувырок вперед и принимает боевую стойку перед четвертым ассистентом.

Четвертый ассистент подает команду «Стоять! Руки вверх!» или «Стоять! Руки вверх! Кругом!» выполняет угрозу огнестрельным оружием (макет пистолета ПМ) или длинноствольным оружием (макет ружья) спереди или сзади.

Необходимо выполнить защитные действия: уход с линии угрозы оружием, отведением и захватом руки, нанести расслабляющий удара с переходом на задержание и сопровождение.

Сдающий выполняет кувырок вперед и принимает боевую стойку перед пятым ассистентом.

Пятый ассистент подает команду «Стоять! Кругом!» и выполняет попытку захватить табельное огнестрельное оружие: спереди, сбоку, сзади.

Необходимо выполнить защитные действия: уход с линии атаки, отведением и захватом руки, нанесением расслабляющего удара с переходом на задержание и сопровождение.

Выполнив задание, испытуемый выходит через противоположную дверь в коридор, раздевалку и находится там до конца испытаний. Каждый раз преподаватель изменяет задания создавая определенную неопределенность ситуации. Во время испытаний преподаватель кафедры находится в кабинете и контролирует занятие через видео камеры на мониторе. По мере того как слушатели становятся стрессо-устойчивие задания усложняются.

Для усиления психофизической устойчивости курсантов и слушателей Краснодарского университета МВД РФ, нами было подобрано специальное музыкальное сопровождение, которое психологически воздействовало на испытуемого (подавляло волю к сопротивлению и вводило испытуемого в состояние ступора), (испытуемый должен был преодолеть негативное воздействие внешних раздражителей, ввести себя в боевое состояние и своевременно выполнять защитные или атакующие действия до своего положительного

завершения (уход с линии атаки прихват конечности (руки), нанесение расслабляющего удара (по голени) переход на задержание и сопровождение и конвоирование.

Специальное звуковое воздействие – цель которого подавить волю человека к сопротивлению. В ходе работы нами использовалась аудиозапись на которой было записана ритмичная тяжелая (рок) музыка, «душе-раздирающий» крик девушки, зовущий о помощи, выстрелы из пистолета ПМ-9 мм, автомата АК-74.

Результаты исследования и их обсуждение. Порядок проведения работы заключался в следующем педагогическом эксперименте, в котором приняли участие 80 слушателей. В начале обучения слушатели условно были разделены на две группы: контрольная (60 слушателей: три взвода по 20 чел.) и экспериментальная (20 слушателей, один взвод), в возрасте от 18 до 37 лет. В контрольных группах процесс обучения был традиционный, а в экспериментальной группе процесс дополнялся методом формирования двигательного образа при обучении и совершенствовании боевых приемов, направленный на развитие психофизической устойчивости и эффективностью выполнения атакующих и защитных действий в различных условиях. Исследования проводились на ФПП в Краснодарском вузе МВД РФ с апреля 2023 и по настоящее время 2024 года.

Анализировались результаты выполнения нормативов по общей физической подготовке (в начале и в конце обучения), выполнение боевых приемов борьбы, по преодолению различных ситуационных задач в специально оборудованном помещении, после выполнения 5 боевых приемов.

«Комната сюрпризов» – предназначена для формирования у слушателей стрессоустойчивости до и после преодоления различных психофизических препятствий при решении ситуационных задач.

Результаты исследования доказали, что до эксперимента, поступающие на обучение слушатели показали низкий уровень физической подготовленности по общей физической подготовке:

- контрольная группа: средний бал (ср.) – 2,9%;
- экспериментальная группа: ср. – 2,8%; группа № 3 – ср. – 3,1 %; группа № 4 – ср. – 3,0 %



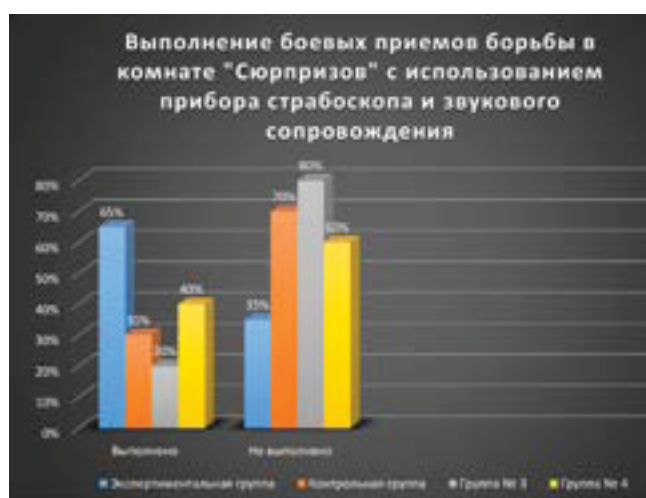
После проведения итогового экзамена результаты общей физической подготовленности слушателей за время обучения значительно изменились в лучшую сторону: контрольная группа: средний бал (ср.) – 3,6%; экспериментальная группа: ср. – 3,7%; группа № 3 – ср. – 3,7%; группа № 4 – ср. – 3,5%.

Выполнение боевых приемов борьбы на психофизическом полигоне «Комната сюрпризов» в стандартных условиях оценивались по двухбалльной системе: выполнено и не выполнено.

Результаты эксперимента выполнения боевых приемов борьбы показали: выполнено – экспериментальная группа: 85%; контрольная группа – 55%; группа № 3 – 35%; группа № 4 – 60%;

не выполнено – экспериментальная группа: 15%; контрольная группа – 45%; группа № 3 – 65%; группа № 4 – 40%.

Выполнение боевых приемов борьбы на психофизическом полигоне «Комната сюрпризов» с использованием приборов сбивающего фактора (стробоскоп, и звуковое сопровождение) при котором оценивались по двухбалльной системе: выполнено и не выполнено.



Результаты эксперимента выполнения боевых приемов борьбы в экстремальных условиях показали: выполнено – экспериментальная группа: 65%; контрольная группа – 30%; группа № 3 – 20%; группа № 4 – 40%;

не выполнено – экспериментальная группа: 35%; контрольная группа – 70%; группа № 3 – 80%; группа № 4 – 60%.

Результаты сдачи итогового экзамена по предмету физическая подготовка оценивались по четырех балльной системе (отлично – отл., хорошо – хор., удовлетворительно – уд., неудовлетворительно – неуд.).

Результаты эксперимента выполнения боевых приемов борьбы на итоговом экзамене по предмету физическая подготовка показали: экспериментальная группа: отл. – 30%, хор. – 50%, уд. – 20%; контрольная группа: отл. – 15%, хор. – 35%, уд. – 50%; группа № 3: отл. – 5%, хор. – 40%, уд. – 55%; группа №4 отл. – 10%, хор. – 35%, уд. – 55%;



Вывод: Результаты педагогического эксперимента доказали, что слушатели, в нестандартных ситуациях, приобрели умение контролировать (страх) собственное поведение и выполнить защитные и атакующие действия интуитивно (принимать рациональное, эффективные решение в минимальный промежуток времени).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Виноградов, И. Д. Риск как фактор психологического воздействия на профессиональную и социальную сферы жизни сотрудника полиции / И. Д. Виноградов, К. П. Морозова // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел. – СПб. : Питер, 2020. – 74 с.
2. Курашвили, В. А. Метод визуализации в спорте // Вестник спортивных инноваций. – 2011. – № 25 (25). – 13 с.
3. Формирование двигательного образа в процессе обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей вузов МВД России / А. И. Куров, А. А. Клименко, А. А. Лунин, Ю. П. Никитин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 1. – С. 89-95.
4. Фейгенберг, И. М. Вероятное прогнозирование и преднастройка к движениям / И.М. Фейгенберг, В.А. Иванников. – М. : МГУ, 1978. – 112 с.
5. Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка / И. Г. Шульц; пер. с нем. – М. : Медицина, 1985. – 32 с.

ALGORITHM FOR BUILDING A PROGRAM FOR THE FORMATION OF A MOTOR IMAGE WHEN PRACTICING COMBAT TECHNIQUES IN VARIOUS SITUATIONS

A. Kurov¹, Senior Lecturer of the Department of Physical Training and Sports.

L. Tumasyan¹, Senior Lecturer of the Department of Physical Training and Sports.

S. Khovansky¹, Senior Lecturer of the Department of Physical Training and Sports.

A. Lunin², Associate Professor of the Department of Fire and Physical Training.

A. Novikov², Senior Teacher of Fire and Physical Training.

¹ Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

² All-Russian Institute for Advanced Training, employees of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Domodedovo.

Contact information for correspondence: 350005, Russia, Krasnodar, Yaroslavskaya St., 128;

e-mail: albert.kurov.69@mail.ru.

Annotation

Relevance. The problems of insufficient physical and psychological training of law enforcement officers lead to situations where mistakes are made during conflicts with offenders, increasing the risk of injury and death. In this regard, there is a need to develop more effective methods of police training.

The purpose of the study. To experimentally test and prove that the formation of a motor image during the development and improvement of combat techniques will significantly increase the level of general, special and psychophysical preparedness, using various modeling situations of forceful counteraction with offenders.

Research methods: include the analysis of pedagogical and psychological work, conducting an experiment, generalizing the experience of universities, studying and processing data.

The results of the study: show that the method of forming a motor image is effective. The participants of the experimental group achieved the best results, which contributes to the development of professional motor and psychomotor data of employees.

Conclusion. It should be noted that the introduction of this training method into the training program for law enforcement officers will significantly enhance the professional skills required during service.

Keywords: method, visualization, results, fighting techniques, overcoming obstacles, police officers, programs for the formation of a motor image.

References:

1. Vinogradov I.D., Morozova K.P. Risk as a factor of psychological impact on the professional and social spheres of life of a police officer. *Aktual'nye voprosy sovershenstvovaniya taktiko-special'noj, ognevoj i professional'no-prikladnoj fizicheskoy podgotovki v sovremennom kontekste prakticheskogo obucheniya sotrudnikov organov vnutrennih del* [Current Issues of Improving Tactical-Special, Fire and Professional-Applied Physical Training in the Modern Context of Practical Training For Employees of Internal Affairs Bodies]. St. Petersburg: Peter, 2020, 74 p. (in Russian)
2. Kurashvili V.A. Visualization method in sports. *Vestnik sportivnyh innovacij* [Bulletin of Sports Innovations], 2011, no. 25 (25), 13 p. (in Russian)
3. Kurov A.I., Klimenko A.A., Lunin A.A., Nikitin YU.P. Formation of a motor image in the process of teaching combat techniques to cadets and students of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Culture, Sport – Science and Practice], 2022, no. 1, pp. 89-95. (in Russian)
4. Fecgenberg I.M., Ivannikov V.A. *Veroyatnoe prognozirovanie i prednastrojka k dvizheniyam* [Probable forecasting and pre-tuning to movements]. M. Moscow: State University, 1978, 112 p.
5. SHul'c I.G. *Autogennaya trenirovka* [Autogenic training]. Moscow: Medicine, 1985, 32 p.

Поступила / Received 30.05.2024

Принята в печать / Accepted 30.06.2024

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ОРИЕНТАЦИЕЙ НА ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА КОМПЛЕКСА ГТО

А.И. Погребной, доктор педагогических наук, профессор, директор НИИ КГУФКСТ.

Е.Г. Маряничева, кандидат педагогических наук, доцент кафедры водных видов спорта.

Н.Г. Скрынникова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры водных видов спорта.

С.Д. Малявин, студент кафедры водных видов спорта.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры и спорта», г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161;

e-mail: nskrinnikova@kgufkst.ru.

Аннотация

Актуальность. Возрождение в нашей стране в 2014 г. Всероссийского комплекса ГТО свидетельствует о целенаправленных мерах по вовлечению граждан России, и особенно учащейся молодежи, в систематические занятия физической культурой и спортом. Вместе с тем, многие специалисты отмечают, что учебные программы по предмету «физическая культура» не ставят конкретную задачу подготовить обучающихся к выполнению нормативов данного комплекса, а имеющиеся факты о подготовке студентов к сдаче норм ГТО по плаванию свидетельствуют о незначительном улучшении плавательной подготовленности, достигаемой в основном за счет увеличения на занятиях проплываемых дистанций.

Цель исследования – определить перспективные пути повышения плавательной подготовленности студенческой молодежи.

Методика исследования. Исследование проводилось на протяжении трех лет с участием 222 студентов второго курса КГУФКСТ. Программа дисциплины «теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание» составляла 72 часа, в которой использован специально разработанный комплекс упражнений на совершенствование техники, устранение основных ошибок движений и уже затем – на постепенное увеличение проплываемой



дистанции. Использовали метод экспертной оценки, педагогического тестирования, математической статистики.

Результаты исследования. Результаты оценки исходного уровня плавательной подготовленности показали, что 12% участников не умели плавать, а умеющие – демонстрировали низкий уровень владения техникой и типичные ошибки. По окончании курса среднее время проплывания дистанции 50 м увеличилось на 23% и все обучающиеся смогли выполнить норматив комплекса ГТО по плаванию. При этом средний результат теста Купера составил у девушек $491,5 \pm 18,6$ м., у юношей – $494,6 \pm 13,9$ м.

Заключение. Ориентация содержания учебной программы по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание» на преимущественное совершенствование техники движений и только следующее за этим увеличение проплываемых дистанций, представляет перспективное направление повышения плавательной подготовленности студенческой молодежи с целью выполнения норматива комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, базовые виды спорта, плавание, студенты.

Для цитирования: Погребной А.И., Маряничева Е.Г., Скрынникова Н.Г., Малявин С.Д. Пути повышения

плавательной подготовленности студенческой молодежи с ориентацией на выполнение норматива комплекса ГТО // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 66-71.

For citation: Pogrebnoy A., Maryanicheva E., Skrynnikova N., Malyavin S. Ways to improve the swimming fitness of students with a focus on fulfilling the standard of the RLD complex. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 2, pp. 66-71 (in Russian).

Актуальность. Возрождение в нашей стране в 2014г. ВСФК ГТО ознаменовало новый шаг в деле дальнейшего повышения физической подготовленности населения, в том числе и молодежи. В этом направлении разработано программно-методическое обеспечение подготовки школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО [2, 6]. Согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации (приказ №1147 от 14.10.2015 г.) при приеме документов от абитуриентов должно учитываться наличие золотого значка комплекса ГТО. Все это свидетельствует о целенаправленных мерах по вовлечению граждан России, и особенно учащейся молодежи, в систематические занятия физической культурой и спортом.

Вместе с тем, многие специалисты отмечают, что учебные программы по предмету «физическая культура» не ставят конкретную задачу подготовить обучающихся к выполнению нормативов данного комплекса. Каждый педагог ориентируется в своей работе на учебную программу и собственный опыт [1, 2, 5 и др.]. Особое место в комплексе ГТО отводится плаванию, поскольку предусматривает первоначальное умение плавать. Во всех рабочих программах по дисциплинам «физическая культура» включен раздел плавание. Однако, как показывают результаты сравнительного анализа подготовки студентов к сдаче нормативов ГТО по плаванию на каждом семестре учебного года, это улучшение минимально [4]. В большинстве случаев это можно объяснить тем, что плавательная подготовка к сдаче норматива ГТО проводится в основном путем увеличения проплываемых дистанций, т.е. акцентируя внимание на развитие физических качеств, не затрагивая технику движений. Отсюда возникает необходимость разработки нового содержания программ подготовки студентов по плаванию с учетом необходимости сдачи норматива комплекса ГТО.

Цель исследования – определить перспективное направление повышения плавательной подготовленности студенческой молодежи.

Методика исследования. Исследование проводилось на протяжении трех лет, в нем приняли участие 222 студента второго курса КГУФКСТ: из них 107 девушек и 114 юношей. Занятия в объеме 6 часов лекций и 66 практических проводились по рабочей программе дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание». На каждом этапе обучения (через 12 занятий) проводили экспертную оценку (по

пятибалльной системе) техники плавания с выявлением ошибок.

Уровень плавательной подготовленности, оценивался по времени преодоления дистанции 50 м. вольным стилем и тесту Купера [3].

Материал обрабатывали методами математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. При организации занятий по плаванию мы сделали акцент на освоение оптимальной техники, устранение основных ошибок движений, затем постепенное увеличение проплываемой дистанции. По результатам экспертной оценки техники плавания обучающихся условно делили на группы: уверенно, удовлетворительно, слабо плавающих и неумеющих держаться на воде.

Результаты оценки исходного уровня плавательной подготовленности показали, что 12% участников исследования не смогли выполнить предложенный тест (50 м) из-за отсутствия плавательного навыка, 85% юношей и 30% девушек использовали кроль на груди. С помощью способа на спине перемещались 5% юношей и 40% девушек, брассом пользовались 10% и 30%, соответственно. Кроме того, среднее время проплывания дистанции 50м составило у юношей – 1,06 сек, у девушек – 1,13 сек (табл. 1).

Таблица 1.

Динамика времени проплывания дистанции 50 м ($M \pm m$)

Пол	50м вольным стилем		Т-критерий Стьюдента, Р
	I тестирование (сек.)	II тестирование (сек.)	
Девушки (n = 107)	1,13±0,07	0,56±0,05	1,96 (p<0,05)
Юноши (n = 114)	1,06±0,05	0,47±0,03	3,26 (p<0,001)

Анализ техники плавания показал наиболее типичные ошибки, такие как плавание с высоко поднятой головой, отсутствие навыка выдоха в воду, неэффективная работа ног, «несогласованность движений», плавание на «коротком гребке», сильные колебания корпуса и др.

Результаты экспертной оценки в начале курса обучения показали низкий уровень владения техникой плавания: средний балл у юношей – 3,6 балла, девушек – 3,2 балла в способе кроль на груди; 3,1 – у юношей и девушек в способе кроль на спине.

Занятия для не умеющих плавать строились по традиционной схеме обучения плаванию: упражнения для освоения с водой, имитационные упражнения на суше, в воде – в опорном, безопорном положениях и с подвижной опорой. Элементы техники разучивались вначале на задержке дыхания, в дальнейшем особое внимание уделялось согласованию движений ногами с дыханием и согласованности движений руками с удобным ритмом дыхания. Способы изучались последовательно – кроль на спине, кроль на груди, брасс.

Для реализации нового подхода в обучении и повышении плавательной подготовленности использовали различные двигательные установки – задачи: например, на количество гребков, на траекторию движений, на задержке дыхания, длину гребка, упражнения на сочетание двух способов и др. Включались упражнения на взаимную самооценку движений.

Дополнительно использовали специально разработанный комплекс средств, состоящий из упражнений по созданию опоры, некоторых элементов синхронного плавания, упражнений на координацию, в т. ч., имитационные упражнения на суше: рисование «восьмерки» в различных положениях тела со зрительным контролем и без него; упражнения в опорном положении: стоя лицом, боком к опоре, в положении группировки,

лежа на спине (одной рукой), стоя на дне: выполнение опорного гребка с различной скоростью, амплитудой, с различным ритмическим рисунком; упражнения в безопорном положении: переходы из положения группировки в положение на спине, на груди; вращения в горизонтальной, вертикальной плоскости; передвижения при помощи опорного гребка в положении на спине, на груди, вперед – назад; выполнение заданий на удержание на поверхности воды в различных положениях сериями; статическое и динамическое выполнение фигур «кран», «фламинго» и др.

Данный специальный комплекс выполняли на каждом занятии, что составляло примерно 10% от общего объема заданий на уроке, на протяжении всего периода обучения.

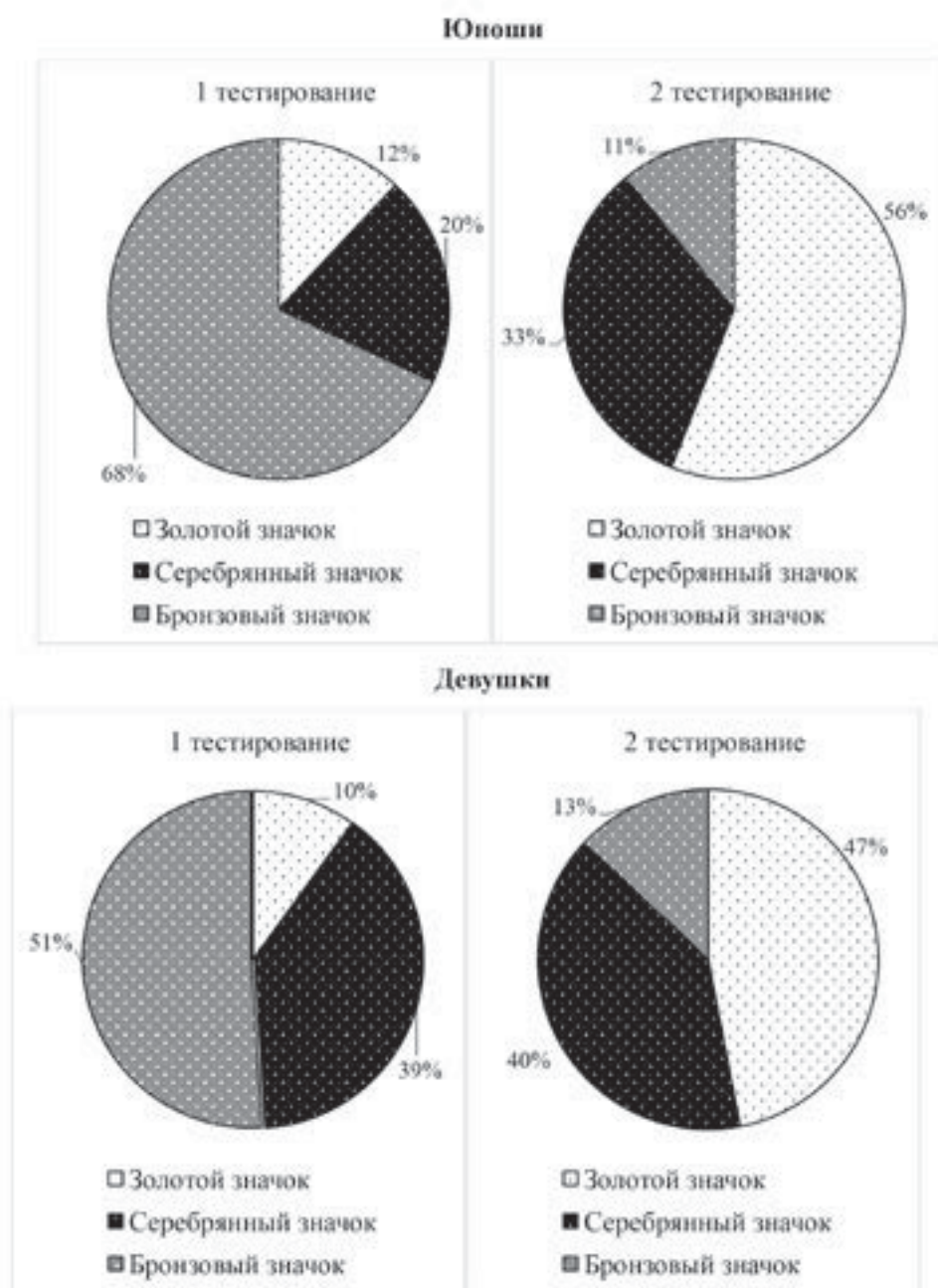


Рисунок 1. Уровни выполнения норматива комплекса ГТО по плаванию (50 м)

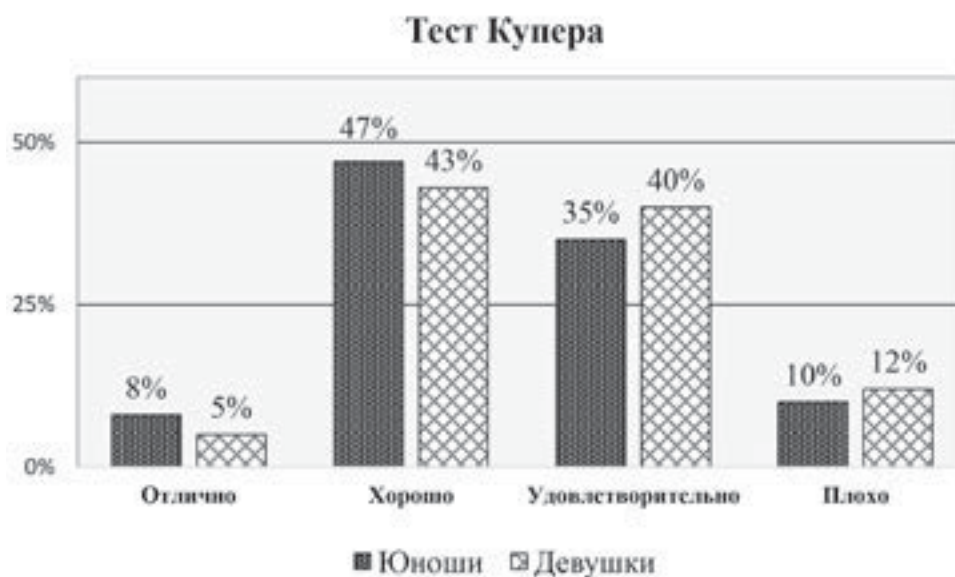


Рисунок 2. Результаты выполнения теста Купера

Далее использовали специальные средства в зависимости от погрешностей в технике плавания, подбирали индивидуальные упражнения и задания, в частности:

- плавание на руках кролем на груди на задержке дыхания с доплыванием на ногах;
- плавание способом кроль на груди на задержке дыхания с доплыванием кролем на спине;
- сочетание способов кроль на груди (6-8 циклов) на задержке дыхания с поворотом на спину (6-8 циклов)
- плавание с переменной скоростью (по свистку; по количеству циклов (8 циклов спокойно, далее 8 циклов ускорения) как по элементам, так и в полной координации;

Дистанции постепенно увеличивались с 25 м до 200 м.

По окончании курса обучения проводили повторное тестирование (таблица 1). Результаты проплывания дистанции 50м вольным стилем показали, что среднее время достоверно улучшилось в среднем на 23% и составило у юношей – $0,47 \pm 0,03$ сек, девушек – $0,56 \pm 0,05$ сек.

Кроме того, анализируя полученные данные, мы констатировали, что в конце исследования все обучающиеся смогли выполнить норматив комплекса ГТО по плаванию. Из них 47% девушек и 56% юношей показали результат, соответствующий «золотому значку»; 40% девушек и 33% юношей, «серебряному», и 13% девушек и 11% юношей «бронзовому значку» (рис. 1).

Если сопоставить эти результаты с исходными (1 тестирование), видны значительные улучшения, заключающиеся в увеличении числа студентов, выполнивших норматив на значок или переместившихся на более высокий уровень.

Экспертная оценка техники плавания подтвердила успешность в освоении техники. Уровень владения техникой плавания значительно повысился: у юношей

оценка возросла до 4,12 балла в кроле на груди, на спине – 4,2, у девушек – 4,0 и 4,5 баллов, соответственно. Практически отсутствовали такие ошибки, как плавание с поднятой головой, горизонтальные колебания корпуса, проволочающая работа ног и др.

Для определения уровня физической подготовленности и подтверждения стабильности освоения техники плавания в конце курса использовали широко распространенный Тест Купера (рисунок 2).

Он заключался в регистрации дистанции непрерывного плавания на протяжении 12 минут с максимальной возможной скоростью. Оценка «плохо» составляла менее 275 м у девушек и менее 350 м у юношей, «удовлетворительно» у девушек – 350-450 м, у юношей – 450-550 м, «хорошо» – у девушек – 450-550 м, у юношей – 550-650 м, «отлично» – у девушек более 550 м и более 650 м у юношей. Результаты тестирования показали оценку «плохо» у 15% тестируемых, «удовлетворительно» – 45%, «хорошо» – у 35%, «отлично» – 5%, соответственно. Средние результаты теста Купера в конце курса составили у девушек $491,5 \pm 18,6$ м, у юношей – $494,6 \pm 13,9$ метров. Следует отметить, что испытуемые при этом использовали как способ кроль на груди, так и кроль на спине, причем девушки отдавали предпочтение последнему. Довольно высокий процент показавших результат «удовлетворительно» (44%) может свидетельствовать о прочном уровне освоения техники плавания и достаточном уровне плавательной подготовленности.

Заключение. Ориентация содержания учебной программы по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание» на преимущественное совершенствование техники движений и только следующее за этим увеличение проплываемых дистанций, представляет перспективное направление повышения плавательной подготовленности студенческой молодежи с целью выполнения норматива комплекса ГТО.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бобков, В. В. Оптимизация состава испытаний комплекса ГТО для студентов вузов / В. В. Бобков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 87-88.
2. Галанова, С. С. Программно-методическое обеспечение подготовки школьников к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО III ступени / С. С. Галанова, Д. А. Зубков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 84-91.
3. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований / В. Э. Занковец. – М. : Спорт. – 2016. – 456 с.
4. Кладкин, Н. Н. Сравнительный анализ подготовки студентов учебных групп по плаванию к сдаче норматива ГТО (на примере СВФУ) / Н. Н. Кладкин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 277-281.
5. Серова, Т. В. Использование средств фитнеса при подготовке к выполнению норм комплекса ГТО (на основе учета пульсовых кривых упражнений) / Т. В. Серова, Л. В. Льюк // Архивариус. – 2019. – С. 37-39. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-sredstv-fitnessa-pri-podgotovke-k-vypolneniyu-norm-kompleksa-gto-na-osnove-ucheta-pulsovyh-krivyh-uprazhneniy>.
6. Сироткин, С. А. Анализ факторов, определяющих содержание программы обучения плаванию и подготовки к ВФСК ГТО / С. А. Сироткин, О. А. Сироткина // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 5. – С. 225-229.
7. Тхорев, В. И. Рекомендации по подготовке обучающихся к испытаниям комплекса ГТО / В. И. Тхорев, С. П. Аршинник, Н. Д. Фролова / Методические рекомендации. – Краснодар, 2023. – 28 с.

WAYS TO IMPROVE THE SWIMMING FITNESS OF STUDENTS WITH A FOCUS ON FULFILLING THE STANDARD OF THE RLD COMPLEX

A. Pogrebnoy, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Director of the Research Institute of KSUFKST.

E. Maryanicheva, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Water Sports.

N. Skrynnikova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Aquatic Sports.

S. Malyavin, student of the department of water sports.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture and Sports", Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonny St., 161;

e-mail: nskrynnikova@kgufkst.ru.

Annotation

Relevance. The revival of the All-Russian RLD complex in our country in 2014 indicates targeted measures to involve Russian citizens, and especially young students, in systematic physical education and sports. At the same time, many experts note that curricula in the subject "physical culture" do not set a specific task to prepare students to meet the standards of this complex, and the available facts about preparing students for passing the RLD standards in swimming indicate a slight improvement in swimming readiness achieved in mainly due to an increase in the distances swam during classes.

The purpose of the study is to determine promising ways to improve the swimming preparedness of student youth.

Research methodology. The study was conducted over three years with the participation of 222 second-year students of KSUFKST. The discipline program "Theory and Methods of Teaching Basic Sports: Swimming" was 72 hours, which used a specially designed set of exercises to improve technique, eliminate basic movement errors, and only then gradually increase the swimming distance. We used the method of expert assessment, pedagogical testing, and mathematical statistics.

Research results. The results of assessing the initial level of swimming readiness showed that 12% of the participants did not know how to swim, and those who could demonstrated a low level of technique and typical mistakes. At the end of the course, the average time for swimming a distance of 50 m increased by 23% and all students were able to fulfill the standard of the RLD complex for swimming. At the same time, the average result of the Cooper test was 491.5 ± 18.6 m for girls, and 494.6 ± 13.9 m for boys.

Conclusion. The orientation of the content of the curriculum in the discipline "Theory and Methods of Teaching Basic Sports: Swimming" towards the primary improvement of movement technique and only the subsequent increase in swimming distances represents a promising direction for increasing the swimming readiness of students in order to fulfill the standard of the RLD complex.

Keywords: RLD complex, basic sports, swimming, students.

References:

1. Bobkov V.V. Optimization of the Test Composition of the GTO Complex For University Students. *Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University named after. P.F. Lesgafta], 2017, no. 12 (154), pp. 87-88. (in Russian)
2. Galanova S.S., Zubkov D.A. Software and methodological support for preparing schoolchildren to fulfill the test standards of the GTO complex of the third stage. *Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University named after. P.F. Lesgafta], 2022, no. 10 (212), pp. 84-91. (in Russian)
3. Zankovec V.E. *Enciklopediya testirovaniy* [Encyclopedia of testing]. Moscow: Sports, 2016, 456 p.
4. Kladkin N.N. Comparative Analysis of the Preparation of Students in Swimming Training Groups for Passing the GTO Standard (using the example of NEFU). *Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University named after. P.F. Lesgafta], 2022, no. 12 (214), pp. 277-281. (in Russian)
5. Serova T.V., Lyujk L.V. The use of fitness equipment in preparation for fulfilling the norms of the GTO complex (based on taking into account pulse curves of exercises). *Arhivarius* [Archivist], 2019, pp. 37-39. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-sredstv-fitnesa-pri-podgotovke-k-vypolneniyu-norm-kompleksa-gto-na-osnove-ucheta-pulsovyh-krivyh-uprazhneniy>.
6. Sirotkin S.A., Sirotkina O.A. Analysis of factors that determine the content of the swimming training program and preparation for the All-Russian Sports Complex GTO. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii* [Modern high technology], 2018, no. 5, pp. 225-229. (in Russian)
7. Thorev V.I. *Rekomendacii po podgotovke obuchayushchih k ispytaniyam kompleksa GTO* [Recommendations for preparing students for testing of the GTO complex]. Krasnodar, 2023, 28 p.

Поступила / Received 10.06.2024

Принята в печать / Accepted 30.06.2024

ВЗАИМОСВЯЗЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

М.Н. Танцура, аспирант.

Я.Е. Бугаец, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физиологии.

Ю.М. Схаляхо, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики спортивных единоборств тяжелой атлетики и стрелкового спорта.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,

e-mail: tansura.masha@mail.ru.

Аннотация

Введение. Необходимость совершенствования координационных способностей в тхэквондо связано с повышением требований к реализации двигательных задач, решение которых определяется использованием инновационных средств и методов на начальном этапе спортивной подготовки. Изучение взаимосвязи разнонаправленных координационных способностей в спортивной деятельности позволяет выявить преимущество интегрированного воздействия упражнений на юных тхэквондистов с целью повышения эффективности их деятельности.

Целью исследования явилось установление взаимосвязи параметров общих и специальных координационных способностей у детей 9-10 лет, занимающихся тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

Методика исследования. Исследования общих и специальных координационных способностей проводили в контрольной группе (18 человек), занимающихся по стандартной программе тхэквондо, и в экспериментальной группе (17 человек), дополнительно использующих в тренировочном процессе упражнения дисциплины тхэквондо «пхумсэ-фристайл». На этапах эксперимента у спортсменов определяли способность к перестроению движений в изменяющейся ситуации, поддержанию статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве и дифференцировке параметров движений.

Корреляционный анализ общих координаци-



онных способностей и специальных возможностей, проводился с использованием непараметрического критерия Спирмена (программа Statistica 10.0). Статистическая значимость была установлена на уровне $P < 0,05$.

Результаты исследования. На этапах эксперимента у тхэквондистов контрольной группы, занимающихся по общепринятой программе обнаруживалось незначительное число статистически значимых средних взаимосвязей координационных способностей, не превышающих значение 0,67. В экспериментальной группе наблюдалось увеличение сильных корреляционных связей с проявлением показателей до 0,74, отражающих сопряженное развитие общей адаптации к перестроению, динамического равновесия и ориентации в пространстве к соответствующей специальной способности при нанесении ударов.

Заключение. Интегрирование в тренировочный процесс экспериментальной группы тхэквондистов упражнений дисциплины тхэквондо «пхумсэ-фристайл» проявлялось в уровне корреляционной зависимости между параметрами общей и специальной координационной подготовленности спортсменов, что отражало более высокий уровень формирования и совершенствования двигательных навыков у тхэквондистов.

Ключевые слова: тхэквондисты 9-10 лет, общие и специальные координационные способности, дисциплина тхэквондо «пхумсэ-фристайл», этап начальной подготовки.

Для цитирования: Танцура М.Н., Бугаец Я.Е., Схалыхо Ю.М. Взаимосвязь координационных способностей у юных тхэквондистов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 72-79.

For citation: Tanzura M., Bugaets Ya., Shalyakho Yu. Interrelation of coordination abilities in young taekwondo athletes. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 2, pp. 72-79 (in Russian).

Введение.

Включение тхэквондо в программу Олимпийских игр привело к повышению требований к подготовке спортсменов, необходимости совершенствования технических действий.

Известно, что отдельные параметры двигательных координационных способностей оказывают влияние на спортивные результаты в различных видах единоборств, а технико-тактическая подготовленность определяется уровнем развития специфических координационных возможностей [3].

Эффективность реализации сложнокоординационных упражнений в тхэквондо зависит от многочисленных факторов, в том числе от уровня становления координационных способностей на начальном этапе учебно-тренировочного процесса [1]. Учитывая, что младший школьный возраст благоприятен для формирования правильного соотношения последовательности и оптимизации двигательных координаций, систематические занятия в условиях целенаправленного педагогического воздействия могут способствовать активному освоению технико-тактических действий в тхэквондо [2]. В этих условиях использование новых методик в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов позволит решить многие задачи соответствующей спортивной подготовки, а также преодолеть противоречия в вопросах механизмов формирования координационных способностей [7]. К инновационным средствам тренировки можно отнести упражнения дисциплины тхэквондо «пхумсэ-фристайл», сочетающие в себе традиционные методы проведения занятий и новые формы сложных движений, стимулирующих развитие координационных возможностей [8].

Изучение взаимосвязи разнонаправленных координационных способностей в спортивной деятельности позволяет выявить преимущество интегрированного воздействия используемых упражнений для их развития, решать координационные задачи в многолетнем тренировочном процессе [4].

Целью данной работы явилось установление взаимосвязей общих и специальных координационных способностей у юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки.

Методы. В исследовании приняли участие тхэквондисты 9-10 лет, занимающиеся в МУДОД ДЮСШ г. Славянска-на-Кубани. В программе подготовки спортсменов контрольной группы (18 мальчиков) использовали упражнения, направленные на совершенствование

способности к дифференцированию и согласованию движений, сохранению равновесия, ориентированию в пространстве. В тренировочный процесс экспериментальной группы (17 мальчиков) дополнительно были включены ударные, спарринговые, вращательные и акробатические элементы дисциплины тхэквондо «пхумсэ-фристайл», что увеличило время занятий.

В начале и через год занятий тестировали общие координационные способности (челночный бег, проба Ромберга с депривацией зрения и поза «Ласточка» с открытыми глазами, проба Яроцкого, кувырки вперед на время, прыжки вперед в разных направлениях) и специальную координационную подготовленность, основанную на моделировании тактических действий тхэквондистов (тест «Змейка», разнонаправленные и боковые удары ногой).

Полученные результаты исследования обрабатывались средствами программы Statistica 10.0. Корреляционный анализ проводился с использованием непараметрического критерия Спирмена. Статистическая значимость была установлена на уровне $P < 0,05$.

Результаты. В результате исследований 80 парных корреляций были выделены статистически значимые взаимоотношения координационных способностей у тхэквондистов ($P < 0,05$).

На начальном этапе эксперимента в контрольной группе обнаруживалось незначительное количество взаимосвязей двигательной активности общего и специального характера. Положительные корреляции среднего уровня возникали между прыжком в длину с места лицом вперед и способностью к сохранению равновесия при выполнении ударов ногой ($r = 0,57$). Отрицательные взаимоотношения были установлены между временем сохранения равновесия в пробе Ромберга и способностью ориентации в пространстве ($r = -0,69$) (Рисунок 1).

В конце исследований обнаруживалась отрицательная взаимосвязь времени поддержания статического (поза Ромберга) и динамического (проба Яроцкого) равновесия со способностью к ориентации в пространстве ($r = -0,53$; $r = -0,62$). Способность к дифференцированию параметров движений статистически значимо положительно коррелировала со специальной динамической устойчивостью ($r = 0,67$), что указывает на необходимость избирательного воздействия физических упражнений при развитии данных координаций.

В результате проведенных исследований через год занятий у юных тхэквондистов контрольной группы, занимающихся по общепринятой программе, были обнаружены улучшения общих координационных показателей, связанных с поддержанием статического равновесия и дифференцированием силовых способностей мышц нижних конечностей. Направленное развитие специальных координаций способствовало повышению возможностей приспособительного характера к изменяющимся ситуациям и к перестроению двигательных действий, к сохранению динамического равновесия и ориентации в пространстве.

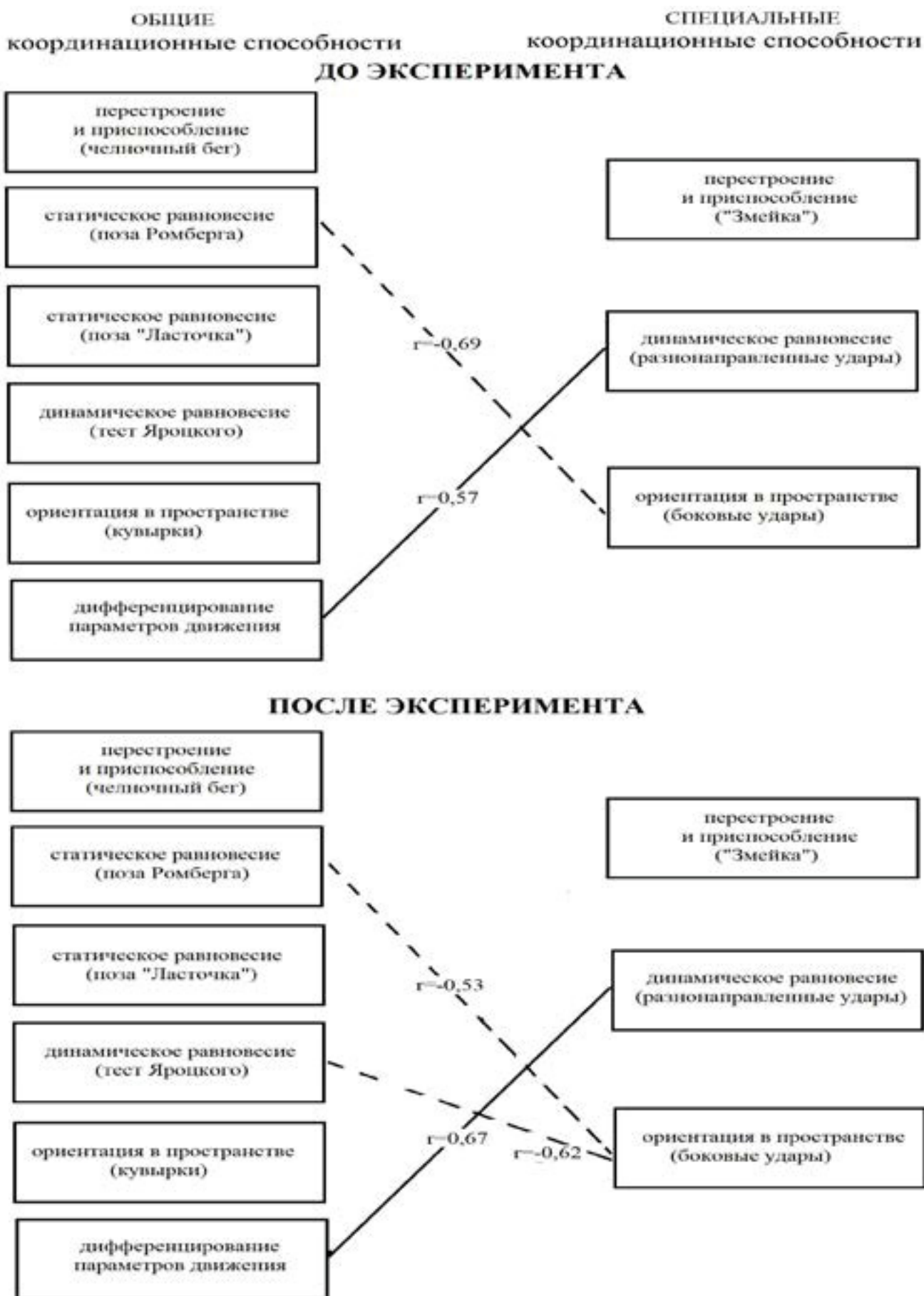


Рисунок 1. Корреляционный анализ координационных способностей в контрольной группе на этапах эксперимента

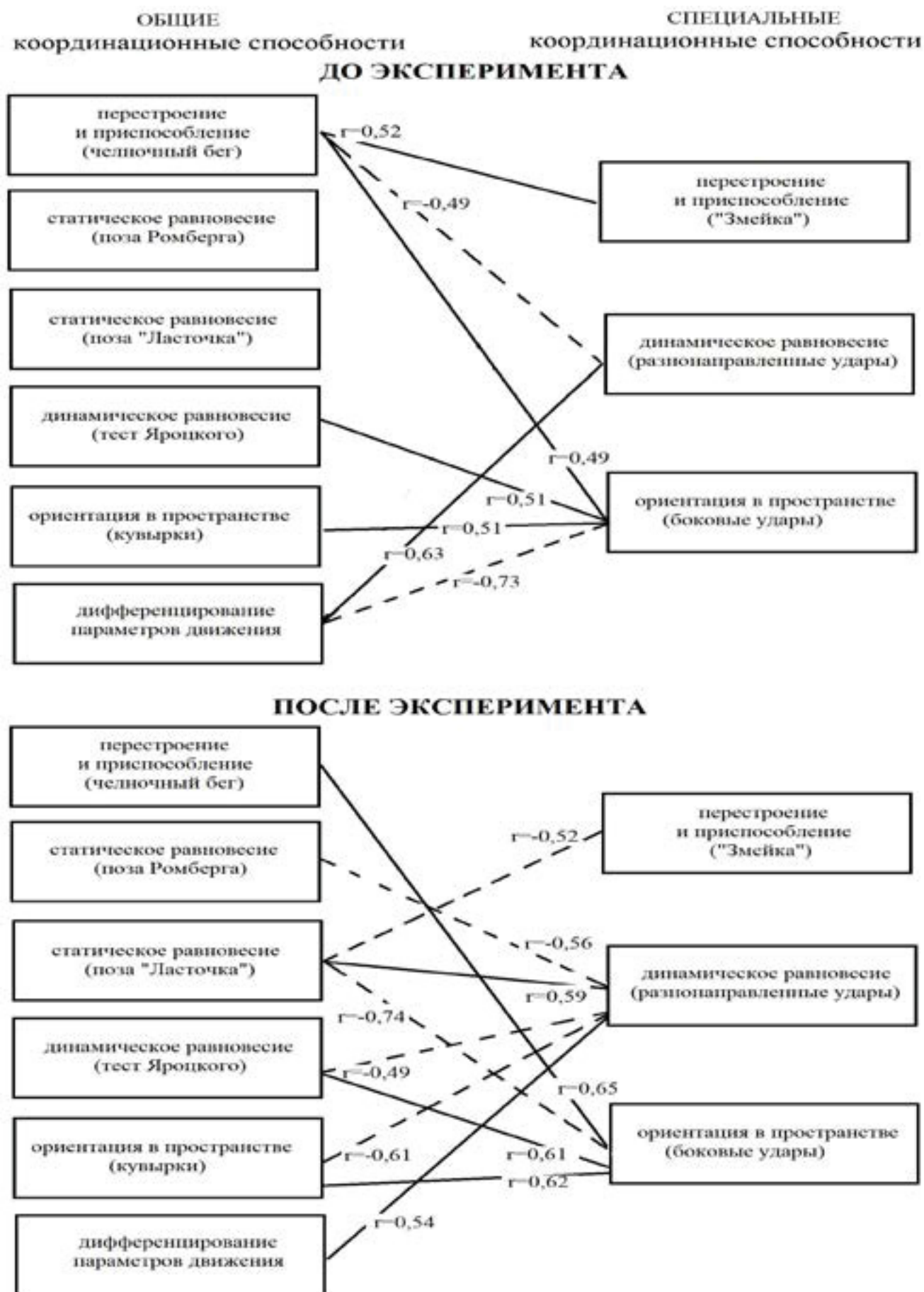


Рисунок 2. Корреляционный анализ координационных способностей в экспериментальной группе на этапах эксперимента

Однако незначительное увеличение количества взаимосвязей общих и специальных координационных способностей в процессе тренировочного цикла можно трактовать как низкую динамику двигательных возможностей [9]. Используемая программа тренировочного процесса в контрольной группе тхэквондистов может обеспечить сопряженное развитие общей способности поддержания динамического равновесия к совершенствованию возможности к ориентации в пространстве, а способность к дифференцированию параметров движений позволит повысить уровень специального динамического равновесия [6].

Изучение взаимоотношения общих и специальных координационных способностей у тхэквондистов экспериментальной группы на начальном этапе исследований не выявило большого количества взаимосвязей (Рисунок 2).

Средний уровень положительных корреляций обнаруживался между общей и специальной способностью к перестроению и приспособлению ($r=0,52$). Наблюдалась прямая связь специальной способности к ориентации в пространстве, при нанесении боковых ударов, с общими способностями к перестроению и приспособлению ($r=0,49$), динамическому равновесию в тесте Яроцкого ($r=0,51$) и ориентации в пространстве при выполнении кувырков ($r=0,51$).

Были установлены значимые отрицательные корреляции между способностями к перестроению и приспособлению при реализации челночного бега и динамическому равновесию при нанесении ударов ($r=-0,49$). Сильная обратная взаимосвязь возникла между способностями к дифференцированию параметров движений и ориентации в пространстве при выполнении боковых ударов ($r=-0,73$).

В конце исследований наблюдалось большое количество средних положительных корреляций специфической способности к поддержанию динамического равновесия с поддержанием статического равновесия в позе «Ласточка» ($r=0,59$) и дифференцированием параметров движений ($r=0,54$).

Обнаруживались позитивные прямые взаимосвязи способности к ориентации в пространстве, при выполнении боковых ударов, со способностями к перестроению и приспособлению в челночном беге ($r=0,65$), динамическому равновесию в тесте Яроцкого ($r=0,61$) и ориентации в пространстве, при реализации кувырков ($r=0,62$). Специфические показатели динамического равновесия отрицательно коррелировали со способностями к статическому равновесию (поза Ромберга) ($r=-0,56$), динамическому равновесию (тест Яроцкого) ($r=-0,49$) и ориентации в пространстве при реализации кувырков ($r=-0,61$). Обратную взаимосвязь демонстрировали способности к приспособлению и перестроению в тесте «Змейка» и ориентации в пространстве при выполнении боковых ударов со способностью к статическому равновесию в позе Ромберга ($r=-0,52$; $r=-0,74$).

Заключение. Тренировочная деятельность в тхэквондо в годичном цикле подготовки спортсменов 9-10

лет приводит к изменению координационной деятельности, отмечается увеличение взаимозависимости общих и специальных координационных способностей. Результаты тестирования в контрольной группе юных спортсменов, занимающихся по стандартной программе тхэквондо в течение года, отражали низкую динамику двигательных возможностей, что подтверждалось незначительным увеличением количества взаимосвязей представленных координационных способностей. Использование в программе тренировочного процесса упражнений дисциплины тхэквондо «пхумсэ-фристайл» демонстрировало преимущество применения средств физической подготовки в экспериментальной группе тхэквондистов. Это проявлялось в увеличении количества корреляционных связей между параметрами общей и специальной координационной подготовленности спортсменов. Можно отметить сопряженное развитие общей адаптации к перестроению и приспособлению, динамического равновесия и ориентации в пространстве к специальной способности к ориентации в пространстве при нанесении ударов ногой по ракеткам.

Учитывая, что специальные координационные способности имеют отношение к упражнениям, используемым в тхэквондо, можно с высокой степенью вероятности утверждать, что проявление корреляционной зависимости между исследуемыми параметрами формируется в процессе спортивного совершенствования и отражает уровень технического мастерства [5]. Включение в тренировочный процесс юных тхэквондистов уже на начальном этапе занятий ударных, спарринговых, вращательных и акробатических элементов, характерных для тхэквондо «пхумсэ-фристайл», способствует развитию кинестетической чувствительности, адаптационных процессов, связанных с реагированием и перестроением, вестибулярной устойчивостью и ориентацией в пространстве, и, в целом, направлено на ускорение формирования и совершенствования сложнокоординационных двигательных навыков.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алдошина, Е. А. Эффективность применения сложнокоординационных упражнений при осуществлении тренировочного процесса спортсменов / Е. А. Алдошина, А. А. Тациян, А. В. Алдошин, Т. Г. Ефремова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2022. – Вып. 1. – С. 51-57.
2. Вишняков, А. В. Координационная подготовка юных тхэквондистов с учётом особенностей их возрастного развития / А. В. Вишняков // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 10. – С. 6-10.
3. Еганов, А. В. Изучение связи параметра двигательной координационной способности своевременности выполнения технического действия, проявляющейся в поединке, занимающихся спортивными видами единоборств / А. В. Еганов, Ю. Е. Чибичик // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 126-132.
4. Лях, Б. И. Координационные способности спортсменов: методическое пособие / Б. И. Лях, В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2020. – 208 с.

5. Сираковская, Я. В. Развитие координационных способностей средствами тхэквондо, на факультативных занятиях студентов / Я. В. Сираковская, Г. Э. Курцикидзе // Основные вопросы теории и практики педагогики и психологии : сборник научных трудов по итогам III Международной научно-практической конференции. – Омск: Инновационный центр развития образования и науки, 2016. – Том Выпуск III.– С. 83-85.
6. Струихин, И. С. Влияние координационных способностей на показатели технико-тактической подготовленности спортсменов высокой квалификации, занимающихся киокусинкай / И. А. Струихин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 4 (122). – С. 183-186.
7. Тальман, В. А. Развитие координационных способностей у спортсменов-таэквондистов 12-13 лет в ходе тренировочного процесса / В. А. Тальман, И. В. Григоревич // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: инновационные технологии и здоровьесбережение личности. Педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2021. – С. 184-186.
8. Танцура, М. Н. Развитие координационных способностей у юных тхэквондистов, использующих упражнения дисциплины «Фристайл-пхумсэ» / М. Н. Танцура, Ю. М. Схаляхо, Я. Е. Бугаец // Материалы Ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 84-88.
9. Baginska, O. V. Correlation of Factorial Weights of Separate Motor Coordination Structure Indicators, Which Characterize Motor Function Level of Different Age Groups' Schoolchildren / O. V. Baginska // Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports. – 2017. – vol. 21, N 3. – P. 100-104.

INTERRELATION OF COORDINATION ABILITIES IN YOUNG TAEKWONDO ATHLETES

M. Tanzura, postgraduate student.

Y. Bugaets, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physiology.

Y. Skhalyakho, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Martial Arts, Weightlifting and Shooting Sports.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, 161 Budyonny St.,

e-mail: tansura.masha@mail.ru.

Annotation

Relevance. The need to improve coordination abilities in taekwondo is associated with an increase in the requirements for the implementation of motor tasks, the solution of which is determined by the use of innovative means and methods at the initial stage of sports training. Studying the relationship of multidirectional coordination abilities in sports activities allows us to identify the advantage of the integrated impact of exercises on young taekwondo players in order to increase the efficiency of their activities.

The purpose of the study was to study the correlation of the manifestation of parameters of general and special coordination abilities in children 9-10 years old who are engaged in taekwondo at the initial stage of the training process.

The methodology and organization of the study. Studies of general and special coordination abilities were carried out in the control group (18 people), engaged in the standard taekwondo program, and in the experimental group (17 people), additionally using the taekwondo «phumse freestyle» discipline in the training process. At the stages of the experiment, athletes determined the ability to rearrange movements in a changing situation, maintain static and dynamic equilibrium, orientation in space and differentiation of movement parameters.

Correlation analysis of general coordination abilities and special capabilities was carried out using the non-parametric Spearman test (Statistica 10.0 program). Statistical significance was established at $P < 0,05$.

Results. At the stages of the experiment, taekwondo players of the control group, engaged in a generally accepted program, showed a small number of statistically significant average relationships of coordination abilities, not exceeding 0,67. In the experimental group, there was an increase in strong correlations with the manifestation of indicators to 0,74, reflecting the coupled development of general adaptation to rearrangement, dynamic equilibrium and orientation in space to the corresponding special ability when striking.

Conclusion. Integration into the training process of the experimental group of taekwondo athletes of the discipline «phumse freestyle» was manifested in an increase in the correlation between the parameters of the general and special

coordination training of athletes, which reflected a higher level of formation and improvement of motor skills among taekwondo athletes.

Keywords: taekwondo players 9-10 years old, general and special coordination abilities, taekwondo discipline «phumse freestyle», initial training stage

References:

1. Aldoshina E.A., Tashchiyan A.A., Aldoshin A.V., Efremova T.G. Efficiency of using complex coordination exercises in the implementation of the training process of athletes. *Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [News of Tula State University. Physical Culture. Sport], 2022, Issue. 1, pp. 51-57. (in Russian)
2. Vishnyakov A.V. Coordination Training of Young Taekwondo Athletes Taking into Account the Characteristics of Their Age Development. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2012, no. 10, pp. 6-10. (in Russian)
3. Eganov A.V., Chibichik YU.E. Study of the connection between the parameter of motor-coordinating ability of the timeliness of performing a technical action, manifested in a duel, engaged in martial arts. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University Named After P.F. Lesgafta], 2020, no. 10 (188), pp. 126-132. (in Russian)
4. Lyah B.I., Issurin V.B. *Koordinatsionnye sposobnosti sportsmenov* [Coordination abilities of athletes]. Moscow: Sport, 2020. – 208 p.
5. Sirakovskaya YA.V., Kurcikidze G.E. Development of coordination abilities by means of taekwondo, in elective classes of students. *Osnovnye voprosy teorii i praktiki pedagogiki i psihologii: sbornik nauchnykh trudov po itogam III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Basic Questions of the Theory and Practice of Pedagogy and Psychology: a Collection of Scientific Papers Based on the Results of the III International Scientific – Practical Conference]. Omsk: Innovation Center for the Development of Education and Science, 2016, vol. issue III, pp. 83-85. (in Russian)
6. Struihin I.S. The Influence of Coordination Abilities on the Indicators of Technical and Tactical Readiness of Highly Qualified Athletes Involved in Kyokushin. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University Named After P.F. Lesgafta], 2015, no. 4 (122), pp. 183-186. (in Russian)

7. Tal'man V.A., Grigorevich I.V. Development of coordination abilities in taekvod athletes aged 12-13 years during the training process. *Perspektivnye napravleniya v oblasti fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: innovacionnye tekhnologii i zdorov'esberezhenie lichnosti. Pedagogicheskie chteniya: sb. nauch. st.* [Promising Directions in the Field of Physical Culture, Sports and Tourism: Innovative Technologies and Personal Health. Pedagogical Readings: Collection. Scientific Art.]. Minsk: RIVSH, 2021, pp. 184-186. (in Russian)
8. Tancura M.N., Skhalyaho YU.M., Bugaec YA.E. Development of coordination abilities in young taekwondo athletes using exercises of the "Freestyle Poomsae" discipline. *Materialy Ezhegodnoj otchetnoj nauchnoj konferencii aspirantov i soiskatelej Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma* [Materials of the Annual Reporting Scientific Conference of Postgraduate Students and applicants of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism]. Krasnodar: KGUFKST, 2023, pp. 84-88. (in Russian)
9. Baginska O.V. Correlation of Factorial Weights of Separate Motor Coordination Structure Indicators, Which Characterize Motor Function Level of Different Age Groups' Schoolchildren. *Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports.* 2017, vol. 21, no 3. pp. 100-104.

Поступила / Received 18.04.2024

Принята в печать / Accepted 30.06.2024

ВЫЯВЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ И СПЕЦИАЛИЗАЦИЕЙ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ

В.Л. Татаренцев, старший преподаватель кафедры физического воспитания.

И.А. Кочергин, старший преподаватель кафедры физического воспитания.

А.Г. Бармин, доцент кафедры физического воспитания, кандидат психологических наук.

Государственный институт кино и телевидения, г. Санкт-Петербург.

Контактная информация для переписки: 191119, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Правды, д. 13;

e-mail: barmin-bag@yandex.ru.

Аннотация

Актуальность.

Выявление взаимосвязи между результативностью штрафных бросков в баскетболе и специализацией студентов творческого вуза – малоизученная, но актуальная проблема, исследование которой позволяет изучить взаимосвязь физического развития студентов в творческом вузе с психологическими особенностями студентов. В СПбГИКиТ существуют различные направления творческой подготовки, в нашем исследовании были задействованы актерское искусство и кинооператорство, так они являются наиболее подготовленными, так как у них в программе подготовки существуют дополнительные дисциплины, связанные с физической активностью такие как: Сценическое движение, фехтование, танец. В основном на эти направления поступают студенты, имеющие хорошую физическую подготовку и даже спортивные разряды. В связи с этим нам было решено провести данное исследование.

Баскетбол, как игра, предполагает определенный уровень физической подготовки, но для успешного выполнения штрафных бросков необходимы психологические навыки: умение сосредоточиться в стрессовой ситуации так как штрафной бросок, очень часто влияет на исход игры. Студенты творческих ВУЗов более эмоциональны так как им приходится сталкиваться с постоянным стрессом на съёмочной площадке, в театре, на телевидении и т.д. Определение наличия или отсутствия такой за-



висимости позволит усовершенствовать методику подготовки студентов-баскетболистов, добиваться более высоких результатов и проводить более точный отбор в спортивные команды.

Цель исследования: выявить наличие взаимосвязи между результативностью штрафных бросков в баскетболе и конкретной специализацией студентов творческого вуза (на примере СПбГИКиТ)

Методы: для выполнения данного исследования были использованы две группы методов: Проведено исследование академических материалов по теме, а также выполнение практических

тестов спортивных навыков студентов и анализ их результатов в штрафных бросках. Полученные данные были обработаны с применением методов математической статистики.

Результаты: по результатам проведенного исследования у студентов направлений «Актерское искусство» и «Кинооператорство» СПбГИКиТ значимые различия в результативности бросков достоверно не были выявлены; $P > 0,05$. Также полученные результаты свидетельствуют о том, что характерен общий для обеих специальностей низкий процент попаданий при выполнении штрафного броска.

Закключение: Таким образом, нами доказано, что нет никакой взаимосвязи между результативностью выполнения штрафных бросков и специальностью творческой деятельности. На результативность выполнения таких бросков и выступления

команды в целом оказывает наибольшее влияние исключительно психологическая подготовка, а также целенаправленная техническая подготовка игроков, которая позволяет игроку уверенно чувствовать себя при выполнении штрафных бросков. Психологические навыки студентов творческих специальностей, оказывают значимое влияние на результативность штрафных бросков в баскетболе.

Ключевые слова: баскетбол, эффективность подготовки спортсменов, студенческий спорт, штрафной бросок, творческий вуз.

Для цитирования: Татаренцев В.Л., Кочергин И.А., Бармин А.Г. Выявление взаимосвязи между результативностью штрафных бросков в баскетболе и специализацией студентов непрофильных вузов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 80-84.

For citation: Tatarentsev V., Kochergin I., Barmin A. Identification of the relationship between the effectiveness of free throws in basketball and the specialization of students at non-core universities. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 2, pp. 80-84 (in Russian).

Введение

Основой повышения точности баскетболистов является выполнение штрафных бросков. Особую остроту эта проблема приобрела в студенческом баскетболе.

В ходе обучающего процесса, для студентов творческого вуза необходимо приобретение ими навыков оперативно корректировать свое психофизическое состояние, что представляется одним из подспорий для улучшения спортивных показателей в игровых видах спорта. Для студента сегодня стресс является несверхъестественным явлением [2].

Штрафной бросок – возможность набрать очки с линии штрафного броска [3]. В нашем вузе организована секция баскетбол. Современный тренировочный процесс выдвигает необходимость разработки методов качественной физической и психологической подго-

товки игрока [4]. В профессиональном спортивном сообществе известен факт, что зачастую исход большинства баскетбольных матчей решается непосредственно на линии выполнения штрафного броска [4]. Был проведён социологический опрос в группах, где опросили 430 студентов из них желающих заниматься баскетболом – 70 человек, что составляет 15% всех опрошенных.

Цель исследования: определить наличие взаимосвязи между результативностью штрафных бросков в баскетболе и конкретной специализацией студентов творческого вуза (на примере СПбГИКиТ).

Методика исследования. Исследования проводились в начале и в конце учебного семестра 2023/2024 года на базе СПбГИКиТ. В нём принимали участие студенты (юноши), 22 студента обучающихся на очной форме в возрасте от 18 до 21 года в двух направлениях подготовки: «Актёрское искусство» и «Кинооператорство». При проведении исследования принималась во внимание более выгодная психологическая подготовка студентов, обучающихся по направлению «Актёрское искусство». Условия проведения тестирования одинаковые для всех участников Опыт игры студентов творческого вуза в баскетболе: один – два года. Результаты заносились в специальные протоколы, и была произведена статистическая обработка полученных данных в программе: «Statgraphics Centurion 18» и был использован t-критерий Стьюдента. В ходе проведённого исследования полученные результаты свидетельствуют о том, что общий показатель целевой точности у студентов двух направлений подготовки «Актёрское искусство» и «Кинооператорство» имеет одинаковый процент точности. Использованная нами в ходе исследования методика определения точности выполнения штрафных бросков в баскетболе [6] позволяет достоверно оценить навыки эффективного выполнения штрафных бросков в баскетболе среди студентов творческих специальностей.

Результаты исследования. Данные приведены в таблице 1. Полученные нами результаты свидетельствуют о том, что общий показатель целевой точности у студентов направления подготовки «Актёрское искус-

Таблица 1.

Влияние направления подготовки студентов на общий показатель целевой точности при выполнении штрафных бросков

Показатель тестирования	Направление подготовки	Период тестирования	$X \pm m$	Показатель целевой точности
Штрафной бросок	«Актёрское искусство» (n=11)	Сентябрь	3,91±0,31	39,10%
		Октябрь	4,41±0,49	44,10%
		Ноябрь	4,25±0,35	42,50%
		Сентябрь-ноябрь	4,21±0,27	42,10%
	«Кинооператорство» (n=11)	Сентябрь	3,73±0,43	37,30%
		Октябрь	4,72±0,48	47,20%
		Ноябрь	4,18±0,42	41,80%
		Сентябрь-ноябрь	4,21±0,26	42,10%

Таблица 2.

Показатели целевой точности при выполнении штрафных бросков студентов разных направлений подготовки в разные периоды тестирования

Показатель тестирования	Направление подготовки	Период тестирования	$\bar{X} \pm m$	t	p
Штрафной бросок	«Актерское искусство»	Сентябрь	3,91±0,31	2.086	p>0,05
	«Кинооператорство»	Сентябрь	3,73±0,43		
	«Актерское искусство»	Октябрь	4,41±0,49	2.086	p>0,05
	«Кинооператорство»	Октябрь	4,72±0,48		
	«Актерское искусство»	Ноябрь	4,25±0,35	2.086	p>0,05
	«Кинооператорство»	Ноябрь	4,18±0,42		

ство» и «Кинооператорство» имеют одинаковый процент точности.

Сравнение в разные периоды тестирования представлены в таблице 2.

В ходе результатов математической обработки полученных данных различия статистически не значимы, что позволяет сделать вывод об отсутствии влияния творческой специальности на результативность штрафных бросков в баскетболе.

Таким образом, на первый план выходят исключительно психологическая и специальная физическая подготовка игрока [1], на базе которой возможно повысить результативность штрафных бросков игроков студенческой команды [7].

Заключение. Таким образом, нами доказано, что нет никакой взаимосвязи между результативностью выполнения штрафных бросков и специальностью творческой деятельности. На результативность выполнения таких бросков и выступления команды в целом оказывает наибольшее влияние исключительно психологическая подготовка, а также целенаправленная техническая подготовка игроков, которая позволяет игроку уверенно чувствовать себя при выполнении штрафных бросков. Психологические навыки студентов творческих специальностей, оказывают значимое влияние на результативность штрафных бросков в баскетболе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Корельская, А. Е. Разнообразие общей и специальной физической подготовленности, как условие повышения интереса в игре баскетбол на уроках физической культуры / А. Е. Корельская, А. Н. Малышев // В сборнике: Актуальные вопросы психологии и формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – 2021. – 2021. – С. 95-98.
2. Калманович, В. Л. Взаимосвязь стрессоустойчивости и физического развития студентов творческих / В. Л. Калманович, Р. Р. Хайруллин, Р. Ш. Имангулов // Вестник КазГУКи. – 2017. – № 2. – С. 138-140.
3. Рыбалкин, С. Н. Технология повышения точности выполнения штрафных бросков квалифицированными баскетболистами / С. Н. Рыбалкин // Учёные записки университета имени Лесгафта. – 2011. – № 6 (76). – С. 142-146.
4. Таран, И. И. Исследование факторов результативности штрафных бросков в баскетболе в студенческих командах / И. И. Таран, А. Г. Беляев, Р. Виноградов, А. С. Косин // Учёные записки университета имени Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 214-217.
5. Фамилькова, Н. В. Методика контроля точности штрафных бросков в баскетболе / Н. В. Фамилькова, В. В. Рожнецов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 8 (часть 3) – С. 472-474; URL: <https://applied-research.ru/article/view?id=7129> (дата обращения: 29.05.2024).
6. Хромаев, З. М. Анализ технико-тактических показателей ведущих команд Украины по баскетболу / З. М. Хромаев, Р. С. Защук, В. З. Бабушкин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2012. – № 4. – С. 22-27.
7. Яворская, Е. Е. Повышение результативности штрафных бросков баскетболисток студенческой команды / Е. Е. Яворская, А. Г. Родионова, С. В. Левицкая, Е. А. Колинченко, А. С. Бахарева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 412-416.

IDENTIFICATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE EFFECTIVENESS OF FREE THROWS IN BASKETBALL AND THE SPECIALIZATION OF STUDENTS AT NON-CORE UNIVERSITIES

V. Tatarentsev, Senior Lecturer of the Department of Physical Education.

I. Kochergin, Senior Lecturer of the Department of Physical Education.

A. Barmin, Associate Professor of the Department of Physical Education, Candidate of Psychological Sciences.

State Institute of Film and Television, St. Petersburg.

Contact information for correspondence: 191119, Russia, St. Petersburg, Pravdy str., 13;

e-mail: barmin-bag@yandex.ru.

Annotation

Relevance. Identifying the relationship between the effectiveness of free throws in basketball and the specialization of students of a creative university is a little-studied, but relevant problem, the study of which allows us to study the relationship between the physical development of students in a creative university and the psychological characteristics of students. There are various areas of creative training in Sb-SIFT, acting and cinematography were involved in our study, as they are the most prepared, since they have additional disciplines related to physical activity in their training program, such as: Stage movement, fencing, dance. Basically, students with good physical training and even with sports categories enter these areas. In this regard, we decided to conduct this study.

Basketball, as a game, involves a certain level of physical fitness, but for the successful execution of free throws, psychological skills are required: the ability to concentrate in a stressful situation, since a free throw very often affects the outcome of the game. Students of creative universities are more emotional, as they have to face constant stress on the set, in the theater, on television, etc. Determining the presence or absence of such a dependence will improve the methodology of training student basketball players, achieve better results and conduct a more accurate selection for sports teams.

The purpose of the study: to identify the relationship between the effectiveness of free throws in basketball and the specific specialization of students of a creative university (on the example of St. Petersburg State Institute of Film and Television)

Methods: To carry out this study, two groups of methods were used: A study of academic materials on the topic was carried out, as well as the performance of practical tests of students' sports skills and the analysis of their results in free throws. The data obtained were processed using the methods of mathematical statistics.

Results: according to the results of the study, significant differences in the effectiveness of throws were not reliably

identified among students of the «Acting» and «Cinematography» programs of St. Petersburg State Institute of Cinematography and Television; $P > 0,05$. Also, the results obtained indicate that a low percentage of hits when making a free throw is common for both specialties.

Conclusion: Thus, we have proved that there is no relationship between the effectiveness of free throws and the specialty of creative activity. The effectiveness of such throws and the performance of the team as a whole is most influenced exclusively by psychological training, as well as the purposeful technical training of the players, which allows the player to feel confident when making free throws. The psychological skills of students of creative specialties have a significant impact on the effectiveness of free throws in basketball.

Keywords: basketball, effectiveness of athletes' training, student sports, free throw, creative university.

References:

1. Korel'skaya A.E., Malyshev A.N. Diversity of general and special physical fitness as a condition for increasing interest in the game of basketball in physical education lessons. *V sbornike: Aktual'nye voprosy psihologii i formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodezhi. materialy XIII Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferencii «Studencheskij nauchnyj forum»* [In the Collection: Current Issues in Psychology and the Formation of a Healthy Lifestyle For Students. Materials of the XIII International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum"], 2021, pp. 95-98. (in Russian)
2. Kalmanovich V.L., Hajrullin R.R., Imangulov R.SH.. The relationship between stress resistance and physical development of creative students. *Vestnik KazGUKi* [Bulletin of KazGUKi], 2017, no. 2, pp. 138-140. (in Russian)
3. Rybalkin S.N. Technology for Increasing the Accuracy of Free Throws By Qualified Basketball Players. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University Named After P.F. Lesgafta], 2011, no. 6 (76), pp. 142-146. (in Russian)
4. Taran I.I., Belyaev A.G., Vinogradov R., Kosin A.S. Study of the factors of effectiveness of free throws in basketball in student teams. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.*

- Lesgafta* [Scientific Notes of the University Named After P.F. Lesgafta], 2017, no. 3 (145), pp. 214-217. (in Russian)
5. Famil'kova N.V., Rozhencov V.V. Methodology for monitoring the accuracy of free throws in basketball. *Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovanij* [International Journal of Applied and Fundamental Research], 2015, no. 8 (part 3), pp. 472-474. Available at: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=7129> (Accessed 05/29/2024). (in Russian)
 6. Hromaev Z.M., Zashchuk R.S., Babushkin V.Z. Analysis of technical and tactical indicators of the leading Ukrainian basketball teams. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih special'nostej* [Physical Education of Students of Creative Specialties], 2012, no. 4, pp. 22-27. (in Russian)
 7. YAvorskaya E.E., Rodionova A.G., Levickaya S.V., Kolinenko E.A., Bahareva A.S. Increasing the effectiveness of free throws among student basketball players. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University Named After P.F. Lesgafta], 2019, no. 3 (169), pp. 412-416. (in Russian)

Поступила / Received 25.04.2024

Принята в печать / Accepted 30.06.2024

ОЦЕНКА РАЗЛИЧНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

В.И. Тхорев¹, доктор педагогических наук, профессор, декан факультета физической культуры.
С.П. Аршинник¹, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики.
Н.Ю. Анисимова², заслуженный мастер спорта СССР, директор Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Краснодарского края спортивная школа «Академия гандбола».

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

²Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Краснодарского края спортивная школа «Академия гандбола», г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161;
e-mail: vitkhorev@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. Эффективное управление спортивной подготовкой на любом из ее этапов предполагает наличие объективной информации о достигнутом состоянии подопечных и степени соответствия его базовых характеристик действующим нормативам. Данные, полученные в ходе таких исследований, служат объективным основанием для коррекции форм и содержания всего реализуемого процесса спортивной подготовки.

Цель работы состоит в определении соответствия продемонстрированного юными спортсменами обоюбого пола уровня физической и технической подготовленности нормативным требованиям, прописанным в Федеральном стандарте спортивной подготовки по гандболу для учебно-тренировочного этапа.

Методы исследования. В качестве основных методов были использованы: спортивно-педагогическое тестирование, математико-статистическая обработка зарегистрированных результатов и их анализ.

Организация исследования. Исследование проводилось осенью 2023 года на базе ГБУ ДО



КК СШ «Академия гандбола» г. Краснодара. В исследовании приняло участие 369 воспитанников учреждения, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе. Программа контроля включала тестовые задания, предусмотренные действующим Федеральным стандартом спортивной подготовки по гандболу.

Результаты исследования. Результаты проведенного контроля базовых характеристик различных сторон подготовленности юных гандболистов на учебно-тренировочном этапе позволили определить отстающие компоненты в их состоянии и наметить пути повышения эффективности дальнейшего процесса становления их спортивного мастерства.

Заключение: занятия гандболом способствуют достижению должного уровня общей и специальной физической подготовленности юношей и девушек; физическая подготовленность девушек-гандболисток, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе, выше, чем у юношей-гандболистов; демонстрируемый юными гандболистами обоюбого пола уровень сформированности технических умений ниже, чем общей и специальной физической подготовленности; у юношей и девушек, занимающихся

гандболом, степень сформированности базовых и специальных физических способностей, а также технических умений различна по отношению к современным нормативным значениям.

Ключевые слова: гандбол, юноши, девушки, учебно-тренировочный этап, виды подготовки, контроль, нормативы, подготовленность, оценка.

Для цитирования: Тхорев В.И., Аршинник С.П., Анисимова Н.Ю. Оценка различных компонентов подготовленности юношей и девушек, занимающихся гандболом на учебно-тренировочном этапе // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 85-90.

For citation: Thorev V., Arshinnik S., Anisimova N. Assessment of various components of the preparedness of young handball players at the training stage. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 2, pp. 85-90 (in Russian).

Актуальность. Спортивная подготовка в любом виде спорта является сложным, многофакторным явлением, требующим грамотного управления процессом становления спортивного мастерства [1, 3, 6]. Одним из краеугольных фаз эффективного менеджмента служит контроль демонстрируемого спортсменами уровня подготовленности [2]. Контроль реализуется посредством фиксации демонстрируемых спортсменами достижений и сопоставления их с модельными параметрами. Результаты этого сравнения и служат основанием коррекции содержания и направленности реализуемой спортивной подготовки. Все это и предопределяет значимость получаемых при контроле данных, а также актуальность проведенных нами исследований.

Цель работы: оценить уровень физической и технической подготовленности юных гандболистов обоего пола, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе.

Методы исследования. В качестве основных методов, использованных в процессе настоящей работы, послужили: спортивно-педагогическое тестирование, математико-статистическая обработка зарегистрированных результатов и их анализ.

Организация исследования. Исследования были проведены осенью 2023 года на базе Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Краснодарского края спортивная школа «Академия гандбола» г. Краснодар в рамках ежегодного предварительного мониторинга подготовленности юных гандболистов. В них приняло участие 369 воспитанников учреждения (186 юношей и 183 девушки), проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (УТ₁-УТ₃). Программа контроля включала тестовые задания, предусмотренные действующим Федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «гандбол» [4]. К организации процедуры тестирования и регистрации демонстрируемых результатов, наряду с авторами работы, привлекались методисты и тренеры данного образовательного учреждения.

Оценка зафиксированных результатов осуществлялась посредством их сравнения с соответствующими нормативными значениями для данного этапа спортивной подготовки гандболистов [4] и возрастной ступени ВФСК ГТО [5]. Во втором случае за нормативный уровень было принято численное значение, соответствующее серебряному знаку отличия комплекса ГТО.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные в ходе исследования результаты выполнения юными спортсменами контрольных двигательных заданий, отражающих различные стороны их подготовленности, представлены в таблицах 1 и 2. При этом, использованные тесты были сгруппированы нами в соответствии с основными видами спортивной тренировки: общей физической, специальной физической и технической. В первую вошли двигательные задания, характеризующие базовые физические качества: быстроту, гибкость, ловкость и силу (общая физическая подготовка – ОФП). Во вторую – отражающие комплексные способности: скоростно-силовые (прыжки) и скоростную выносливость (специальная физическая подготовка – СФП). Третью группу составили принятые в данном виде спорта тесты, характеризующие степень владения основными приемами техники игры в гандбол: ловля и передачи, ведение и броски мяча в ворота (техническая подготовка – ТП).

Даже поверхностный анализ продемонстрированных юными гандболистами результатов (табл. 1) позволяет констатировать их улучшение по мере увеличения времени занятий данным видом спорта.

У представительниц женского пола (табл. 2) данная тенденция наблюдается в девяти из десяти анализируемых случаях. Исключение составляет число выполняемых за определенное время передач мяча. В данном тесте девушки, проходящие спортивную подготовку на пятом году тренировочного этапа, продемонстрировали результат, уступающий гандболисткам, только перешедшим на данный этап спортивной подготовки.

Процентное соответствие зарегистрированных результатов с действующими в настоящее время нормативными значениями ВФСК ГТО и ФССП по виду спорта «гандбол» представлено в таблицах 3 и 4, а также рисунках 1 и 2. Полученные данные с должным основанием позволяют констатировать высокий уровень общей и специальной физической подготовленности воспитанников краснодарской «Академии гандбола» обоего пола, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе. Средние, продемонстрированные как юношами, так и девушками, результаты превышают действующие нормативные требования. Исключение составляет лишь глубина наклона вперед у юношей на этапе УТ₂, где отставание (-4,0%) находится в пределах допустимой статистической погрешности.

Общее превышение нормативных значений юными гандболистами регистрируется на каждом году учебно-тренировочного этапа и у представителей обоих полов. Однако, у девушек это превышение более существенно. При этом, наиболее значимые превышения нормативных требований, относящихся к общей

Таблица 1.

Результаты тестирования подготовленности юных гандболистов

Вид подготовки	Двигательное задание	Этапы подготовки				
		УТ ₁	УТ ₂	УТ ₃	УТ ₄	УТ ₅
ОФП	Бег 30 м, с	5,4±0,04	5,1±0,14	5,2±0,07	4,6±0,12	4,5±0,08
	Наклон вперед.см	4,4±0,56	4,8±0,98	6,4±1,00	9,9±0,85	9,8±0,66
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	20,5±1,58	26,8±2,11	28,2±1,10	33,2±1,46	30,1±0,32
	Поднимание туловища, кол-во	37,8±1,20	43,8±1,81	39,8±1,31	53,4±1,78	47,1±2,22
	Челночный бег 3х10м, с	7,9±0,10	7,7±0,11	7,6±0,06	7,1±0,09	6,5±0,11
СФП	Прыжок в длину с места, см	166,4±2,90	190,0±5,08	198,9±3,68	220,4±4,44	245,9±3,69
	Челночный бег 50 м, с	14,4±0,16	13,2±0,20	15,6±0,13	11,6±0,13	10,6±0,14
ТП	Ведение мяча 20м, с	4,3±0,05	4,0±0,12	4,0±0,06	3,3±0,05	3,4±0,09
	Бросок мяча на точность, кол-во	3,5±0,29	2,6±0,25	5,6±0,18	4,5±0,54	3,7±0,35
	Передачи мяча в парах, кол-во	12,5±0,32	18,8±0,62	14,5±0,34	17,0±0,39	20,1±0,32
n		93	34	30	11	18
Возраст, лет		10-11	11-12	12-13	13-14	14-15

Таблица 2.

Результаты тестирования подготовленности юных гандболисток

Вид подготовки	Двигательное задание	Этапы подготовки				
		УТ ₁	УТ ₂	УТ ₃	УТ ₄	УТ ₅
ОФП	Бег 30 м, с	5,2±0,06	5,3±0,06	4,9±0,06	4,8±0,07	5,0±0,06
	Наклон вперед.см	8,9±0,72	10,2±0,90	11,2±0,98	14,0±1,05	15,8±0,37
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	17,4±1,15	24,1±3,10	21,4±1,22	36,8±3,47	25,2±2,16
	Поднимание туловища, кол-во	37,5±1,44	38,7±2,80	42,8±1,46	50,8±2,33	43,2±0,98
	Челночный бег 3х10 м, с	7,7±0,10	7,5±0,22	7,3±0,12	7,6±0,21	7,4±0,09
СФП	Прыжок в длину с места, см	165,0±4,02	170,0±2,91	189,9±3,78	190,6±3,12	192,6±2,84
	Челночный бег 50 м, с	13,1±0,24	13,5±0,24	12,2±0,18	11,9±0,15	12,0±0,13
ТП	Ведение мяча 20м, с	4,4±0,06	3,9±0,06	3,8±0,07	3,9±0,07	3,7±0,05
	Бросок мяча на точность, кол-во	3,8±0,48	5,7±0,22	4,6±0,28	5,4±0,16	5,9±0,15
	Передачи мяча в парах, кол-во	15,6±0,42	15,6±0,67	14,1±0,37	18,5±0,74	12,4±0,36
n		83	18	32	26	24
Возраст, лет		10-11	11-12	12-13	13-14	14-15

Рисунок 1.
Характер и степень соответствия различных сторон подготовленности юных гандболистов действующим требованиям

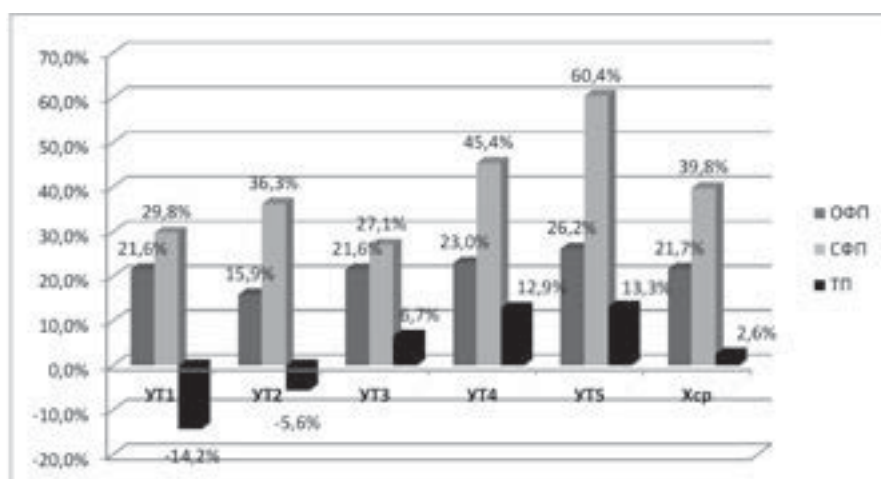


Таблица 3.

Степень соответствия продемонстрированного уровня подготовленности юными гандболистами нормативным требованиям (%)

Вид подготовки	Двигательное задание	Этапы подготовки					X _{ср.}
		УТ ₁	УТ ₂	УТ ₃	УТ ₄	УТ ₅	
ОФП	Бег 30 м	+9,2	+5,9	+3,8	+8,7	+11,1	+7,7
	Наклон вперед	+10,0	-4,0	+28,0	+65,0	+63,3	+32,5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+57,7	+48,9	+56,7	+32,8	+20,4	+43,3
	Поднимание туловища	+14,5	+18,4	+7,6	+33,5	+17,8	+18,4
	Челночный бег 3x10м	+16,4	+10,4	+11,8	+8,4	+18,5	+13,1
	\bar{X}	+21,6	+15,9	+21,6	+23,0	+26,2	+21,7
СФП	Прыжок в длину с места	+17,2	+17,3	+22,8	+14,2	+27,4	+19,8
	Челночный бег 50 м	+42,4	+55,3	+31,4	+76,7	+93,4	+59,8
	\bar{X}	+29,8	+36,3	+27,1	+45,4	+60,4	+39,8
ТП	Ведение мяча 20 м	+9,3	+17,5	+17,5	+42,4	+38,2	+25,0
	Бросок мяча на точность	-30,0	-52,0	+12,0	-10,0	-24,0	-20,8
	Передачи мяча в парах	-21,9	+17,6	-9,4	+6,2	+25,6	+3,6
	\bar{X}	-14,2	-5,6	+6,7	+12,9	+13,3	+2,6
Итого		+14,5	+13,5	+18,2	+27,8	+29,2	+20,6
n		93	34	30	11	18	186
Возраст, лет		10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	10-15

Примечание: курсивом обозначены контрольные двигательные задания действующего федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

Таблица 4.

Степень соответствия продемонстрированного уровня подготовленности юных гандболисток нормативным требованиям (%)

Вид подготовки	Двигательное задание	Этапы подготовки					X _{ср.}
		УТ ₁	УТ ₂	УТ ₃	УТ ₄	УТ ₅	
ОФП	Бег 30 м	+17,3	+7,5	+16,3	+10,4	+6,0	+11,5
	Наклон вперед	+78,0	+70,0	+86,7	+75,0	+97,5	+81,4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+148,6	+167,8	+137,8	+234,5	+129,1	+163,6
	Поднимание туловища	+33,9	+24,8	+38,1	+45,1	+23,4	+33,1
	Челночный бег 3x10м	+22,1	+18,7	+21,9	+14,5	+17,6	+19,0
	\bar{X}	+60,0	+57,7	+60,2	+75,9	+54,7	+61,7
СФП	Прыжок в длину с места	+25,0	+15,6	+29,2	+17,6	+18,9	+17,7
	Челночный бег 50 м	+79,4	+74,1	+92,6	+97,5	+95,8	+87,9
	\bar{X}	+52,2	+44,8	+60,9	+57,6	+57,4	+54,6
ТП	Ведение мяча 20м	+18,2	+33,3	+36,8	+33,3	+40,5	+32,4
	Бросок мяча на точность	-24,0	+14,0	-8,0	+8,0	+18,0	+1,6
	Передачи мяча в парах	-2,5	-2,5	-11,9	+15,6	-22,5	-4,8
	\bar{X}	-2,8	+14,9	+5,6	+19,0	+12,0	+9,7
Итого		+39,6	+42,3	+44,0	+55,2	+42,4	+44,7
n		83	18	32	26	24	183
Возраст, лет		10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	10-15

Примечание: курсивом контрольные двигательные задания действующего Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»

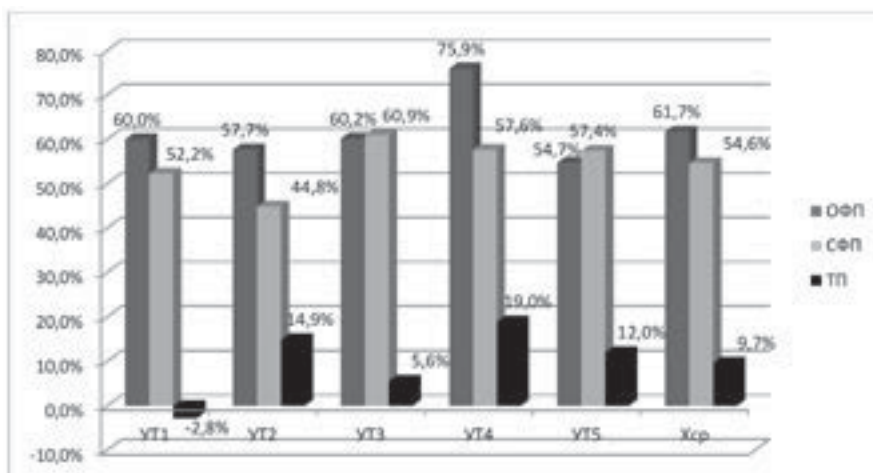


Рисунок 2.
Характер и степень соответствия различных сторон подготовленности юных гандболисток действующим требованиям

физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовленности (СФП) фиксируются у юношей на 4 и 5 годах учебно-тренировочного этапа. У девушек же на год ранее, т.е. на 3 и 4 годах данного этапа спортивной подготовки. Данный факт подтверждает более раннее взросление последних.

Наиболее значительное превышение нормативных значений относительно ОФП зафиксировано при сгибании и разгибании рук в положении лежа. У юношей оно составило +43,3%; а у девушек – +163,6%. Данный факт свидетельствует о приоритетности данных физических способностей при формировании спортивного мастерства юных гандболистов на рассматриваемом этапе. Наименее существенное превышение регистрируется в быстроте преодоления 30-ти метрового отрезка, отражающей скоростные способности спортсменов. Это + 7,7% у юношей и + 11,5% у девушек. Данное физическое качество является одним из наиболее консервативных и плохо поддающихся воспитанию. Однако, в гандболе именно быстрота занимает приоритетное положение по сравнению с другими [1].

Результаты, продемонстрированные юными гандболистами обоюбого пола относительно СФП, свидетельствуют о превалировании имеющегося уровня скоростной выносливости (+59,8% – юноши; +87,9% – девушки) над степенью сформированности скоростно-силовых способностей (прыжки с места) соответственно +19,8% у юношей и + 17,7% у девушек.

Обращает на себя внимание поступательное улучшение уровня технической подготовленности юных гандболистов (табл. 3; рис. 1) с -14,2% на этапе УТ₁, до + 13,3% на пятом году учебно-тренировочного этапа (УТ₅). У девушек же она разнонаправлена (табл. 4; рис. 2).

Проблемным компонентом технической подготовленности у юношей однозначно является точность бросков мяча, средняя оценка которого составила – 20,8%. У девушек же таким компонентом служит скорость передач мяча, имеющая среднее соответствие нормативным значениям – 4,8%.

Заключение

Проведенные исследования позволили сформулировать следующие заключения:

1. Регулярные занятия гандболом способствуют достижению юношами и девушками должного уровня

общей и специальной физической подготовленности, позволяющей им выполнять как минимум на серебряный знак отличия соответствующие их возрасту нормативные требования ВФСК ГТО.

2. Физическая подготовленность (как общая, так и специальная) девушек, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе, относительно действующих нормативных требований выше, чем у юношей.

3. Демонстрируемый юными гандболистами обоюбого пола уровень сформированности технических умений ниже, чем общей и специальной физической подготовленности и в среднем составляет у юношей +2,6%; а у девушек – +9,7%.

4. В данном возрастном диапазоне у представительниц обоих полов степень сформированности базовых и специальных физических способностей, а также технических умений по отношению к современным нормативным значениям различна.

ЛИТЕРАТУРА:

- Игнатъева, В. Я. Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатъева. – М. : Спорт, 2016. – 328 с.
- Коняхина, Г. П. Комплексный контроль в спорте: учебно-методическое пособие / Г. П. Коняхина. – Челябинск : «Уральская академия», 2020. – 71 с.
- Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера : в 2 т. / В. Н. Платонов. – М. : ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – 1200 с.
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 2 ноября 2022 № 902 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (с изменениями и дополнениями) // URL: <https://base.garant.ru/405875905/>. (дата обращения 22.02.2024).
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // URL: <https://gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf> (дата обращения 22.02.2024).
- Тхорев, В. И. Технологии спортивной подготовки : учебное пособие / авт.-составитель В. И. Тхорев. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 151 с.

ASSESSMENT OF VARIOUS COMPONENTS OF THE PREPAREDNESS OF YOUNG HANDBALL PLAYERS AT THE TRAINING STAGE

V. Thorev¹, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Dean of the Faculty of Physical Education.

S. Arshinnik¹, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Athletics.

N. Anisimova², Honored Master of Sports of the USSR, Director of the State Budgetary Institution of Additional Education of the Krasnodar Territory, Sports School "Handball Academy".

¹Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.

²State budgetary institution of additional education of the Krasnodar region, sports school "Handball Academy", Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonny St., 161;

e-mail: vitkhorev@mail.ru.

Annotation

Relevance. Effective management of sports training at any of its stages presupposes the availability of objective information about the achieved condition of the wards and the degree of compliance of its basic characteristics with current standards. The data obtained in the course of such studies serve as an objective basis for the proper correction of the forms and content of the entire sports training process being implemented.

The purpose of the work is to evaluate various components of physical and technical fitness of young handball players at the training stage.

Research methods. The main methods were used: sports and pedagogical testing, mathematical and statistical processing of registered results and their analysis. Organization of the research. The study was conducted in the autumn of 2023 on the basis of the GBU DO CC School "Handball Academy" in Krasnodar. The study involved 369 pupils of the institution undergoing sports training at the training stage. The control program included test tasks provided for by the current Federal standard of sports training in handball.

The results of the study. The results of the control of the basic characteristics of various aspects of the preparedness of young handball players at the training stage made it possible to identify the lagging components in their condition and outline ways to increase the effectiveness of the further process of developing their sports skills.

Conclusion: handball classes contribute to achieving the proper level of general and special physical fitness of boys and girls; the physical fitness of female handball players undergoing sports training at the training stage is higher than that of male handball players; the level of technical skills demonstrated by young handball players of both sexes is lower than general and special physical fitness; representatives of both sexes the degree of formation of basic and special physical abilities, as well as technical skills, differs in relation to modern normative values.

Keywords: young handball players, training stage, types of training, control, standards, assessment.

References:

1. Ignat'eva V.YA. *Teoriya i metodika gandbola* [Theory and methodology of handball]. Moscow: Sport, 2016, 328 p.
2. Konyahina G.P. *Kompleksnyj kontrol' v sporte* [Integrated control in sports]. Chelyabinsk: "Ural Academy", 2020, 71 p.
3. Platonov V.N. *Osnovy podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte* [Fundamentals of training athletes in Olympic sports]. 2 volumes. Moscow: PRINTLETO LLC, 2021, 1200 p.
4. *Prikaz Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii ot 2 noyabrya 2022 № 902 «Ob utverzhdenii federal'nogo standarta sportivnoj podgotovki po vidu sporta "gandbol"» (s izmeneniyami i dopolneniyami)* [Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated November 2, 2022 No. 902 "On approval of the federal standard of sports training for the sport "handball" (with amendments and additions)] Available at: <https://base.garant.ru/405875905/>. (Accessed: 02/22/2024). (in Russian)
5. *Prikaz Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii ot 22 fevralya 2023 goda № 117 «Ob utverzhdenii gosudarstvennyh trebovanij Vserossijskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO)»* [Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated February 22, 2023 No. 117 "On approval of state requirements of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO)"] // Available at: <https://gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf> (Accessed: 02.22.2024).
6. Thorev V.I. *Tekhnologii sportivnoj podgotovki* [Technologies of sports training]. Krasnodar: KGUFKST, 2017, 151 p.

Поступила / Received 23.05.2024

Принята в печать / Accepted 30.06.2024

АНАЛИЗ СОСТАВА, ОБЪЕМА И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ И ФЕХТОВАЛЬЩИЦ НА ШПАГАХ

А.И. Харитонов, аспирант, преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и стрелкового спорта.

С.Н. Сеимова, преподаватель гуманитарного колледжа.

И.Н. Калинина, доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой анатомии и спортивной медицины

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного 161;
e-mail: kalininirina@yandex.ru, artemkharitonov97@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. В современном фехтовании дистанция в поединках между фехтовальщиками становится все более близкой, что предъявляет особые требования к проявлению быстроты в выполняемых боевых действиях. В то же время, высокая скорость двигательной реакции может негативно влиять на результативность поединка за счет снижения точности укола при неправильном выборе момента его нанесения фехтовальщиком. Выбор боевых действий в поединках у фехтовальщиков на шпагах, несомненно, определяется опытом спортсмена. Несмотря на это имеются отличия в проведении боев у юношей и девушек. Данное обстоятельство и обусловило научный поиск.

Цель исследования заключалась в выявлении особенностей состава, объема и результативности применения боевых действий у фехтовальщиков в зависимости от уровня квалификации с учетом гендерных различий.

Методика и организация исследования. Для определения основных показателей состава, объема и результативности боевых действий фехтовальщиков и фехтовальщиц на шпагах с разным уровнем квалификации был проведен видеонализ поединков на соревнованиях различного уровня: Первенство России среди кадетов 2024 года (уровень подготовки спортсменов – от 2 спортив-



ного разряда до кандидата в мастера спорта); Чемпионат России 2024 года (уровень квалификации спортсменов – от мастера спорта до заслуженного мастера спорта).

Исследовалось по 100 поединков в туре прямого выбывания в каждом из соревнований среди представителей женского и мужского пола. Оценивалось количество выполненных боевых действий и их результативность в поединках у фехтовальщиков.

Результаты исследования. Выявлено, что состав и объем, применяемых действий, зависит от пола спортсменов. Уровень квалификации спортсменов определяет результативность применения боевых действий в поединке.

Выводы. Выявлены особенности применения боевых действий и их результативность у спортсменов, занимающихся фехтованием с учетом их пола и уровня квалификации. Очевидно, что преобладание атакующих действий наблюдается у юношей-фехтовальщиков, защитных – у девушек-фехтовальщиц. Контратаки применяются практически одинаково вне зависимости от пола, также как и ситуации ближнего боя, что делает оба данных действия эффективным средством борьбы в поединках.

Ключевые слова: боевые действия, квалифицированные и высококвалифицированные фехтовальщики и фехтовальщицы на шпагах.

Для цитирования: Харитонов А.И., Сеимова С.Н., Калинина И.Н. Анализ состава, объема и результативности боевых действий фехтовальщиков и фехтовальщиц на шпагах // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 91-96.

For citation: Kharitonov A., Seimova S., Kalinina I. Analysis of the composition, volume and effectiveness of combat operations of fencers, boys and girls with epee. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 2, pp. 91-96 (in Russian).

Введение. Современное состояние спортивного фехтования на шпагах отражает тенденцию к более высоким требованиям по результативности боевых действий, применяемых спортсменами в поединках. Данный факт обусловлен тем, что дистанция в поединках между фехтовальщиками стала более близкой, следовательно, предъявляются высокие требования к проявлению быстроты в выполняемых боевых действиях. Между тем, высокая скорость двигательной реакции может негативно влиять на результативность поединка за счет снижения точности укола при неправильном выборе момента его нанесения фехтовальщиком. Также следует отметить, что ситуация, в которой дистанция между спортсменами становится все ближе, повышает вероятность нанесения «чистого» укола, а значит, каждый из фехтовальщиков может ошибиться при подборе дистанции и получить неожиданный укол от своего противника. Термин «чистый» укол используется исключительно в фехтовании на шпагах и означает, что только один из фехтовальщиков поражает другого и не получает встречный укол, который в данном виде оружия также засчитывается [1с. 131].

Возвращаясь к современной тенденции в фехтовании на шпагах, стоит учитывать, тот факт, что для поддержания конкурентоспособности во всероссийском и мировом рейтинге необходимы более высокие показатели двигательной реакции и концентрации внимания, позволяющие безошибочно входить в более близкую дистанцию. Это позволяет правильно реагировать в создавшихся условиях на действие противника для нанесения ему укола, что вызывает противоречия между необходимостью выбора ближней дистанции и возникающей опасностью. Следует отметить, что не все спортсмены высокого класса могут обладать подобными качествами, при этом результативность их боевых действий может находиться на высоком уровне [2, с. 63]. Вероятно, такие фехтовальщики просчитывают действия своего противника и выполняют свои как бы заранее, попадая в нужный момент для применяемого приема.

Исходя из современных условий проведения поединков, необходимо учитывать и гендерные различия среди фехтовальщиков, так как поединки протекают у мужчин и у женщин по-разному. Общий темп и подвижность в боях, как правило, у фехтовальщиков выше, чем у фехтовальщиц, но не всегда. Процентное соотно-

шение состава боевых действий различно. Все это указывает на необходимость учитывать не только стиль ведения поединка каждого спортсмена, но и различия по полу в процессе спортивной подготовки квалифицированных и тем более высококвалифицированных спортсменов [3с. 43].

Оценивать уровень подготовленности фехтовальщиков, опираясь на такой количественный показатель как спортивное звание или разряд нецелесообразно, ввиду того, что не редки случаи победы спортсмена с более низким показателем, но более высокой готовностью к данным соревнованиям, к конкретному поединку и сопернику. Как правило, на Первенствах России среди юниоров, Чемпионатах России и Кубках России победителями в виде оружия – шпага становятся высококвалифицированные спортсмены, имеющие достаточный опыт выступления на соревнованиях подобного уровня [5, с. 531]. Тем не менее, встречаются ситуации, когда в ходе турнира, казалось бы, фехтовальщик с более низкой спортивной квалификацией побеждает несколько спортсменов с более высшей, но, как правило, до победы на турнире все равно не доходит [4, с. 73].

Таким образом, для воспитания конкурентоспособных спортсменов в фехтовании на шпагах на современном этапе, специалистам необходимо учитывать одновременно не только гендерные и квалификационные различия спортсменов, но и применяемые особенности состава боевых действий и их результативность, что определяет актуальность данного исследования.

Цель исследования заключалась в выявлении особенностей состава, объема и результативности применения боевых действий у фехтовальщиков в зависимости от уровня квалификации с учетом гендерных различий.

Методы и организация исследования. Для изучения особенностей объема и результативности боевых действий у квалифицированных (уровень подготовки спортсменов – от 2 спортивного разряда до кандидата в мастера спорта) и высококвалифицированных (уровень квалификации спортсменов – от мастера спорта до заслуженного мастера спорта) фехтовальщиков и фехтовальщиц на шпагах был проведен видеонализ поединков различного уровня:

- Первенство России среди кадетов 2024 года;
- Чемпионат России 2024 года.

Было изучено по 100 поединков в туре прямого выбывания в каждом из соревнований среди представителей женского и мужского пола.

Для достижения поставленной цели рассчитывались значения соотношения боевых действий и их результативность в поединках.

Исследование проводилось согласно биоэтическим требованиям Хельсинской декларации. Все спортсмены были информированы о проведении исследования и дали добровольное согласие на участие в педагогическом эксперименте.

Всего в исследовании участвовало 20 мужчин и 20 женщин, среди которых 10 спортсменов – квалифицированные (разряд до КМС включительно) и 10 высококвалифицированные (звание МС), соответственно. Средний возраст исследуемых составил $18,2 \pm 1,9$ лет.

Видеоанализ поединков спортсменов строился на основе определения показателя соотношений следующих боевых действий: нападение, оборона, контратаки, ситуации ближнего боя. Для того чтобы результаты были наиболее объективными, отбирались фехтовальщики со схожим уровнем квалификации и анализировались поединки именно в «туре прямого выбывания на 15 уколов», начиная со стадии табло – 64. Спортсмены, попавшие в данную ступень, борются за рейтинговые очки во Всероссийской системе отбора в каждой возрастной категории, следовательно, являются наиболее перспективными. Помимо этого, поединки в исследуемом туре проводятся на вылет, тем самым активизируя все резервы спортсменов, в том числе и применение различных боевых действий для достижения победного результата. Исходя из этого, создается возможность для определения действительного состава, объема и результативности боевых действий, применяемых спортсменами в поединках, что является, по нашему мнению, наиболее объективным.

Для расчета основных математико-статистических показателей использовался пакет программ Microsoft Excel 2010. Фиксировались и оценивались следующие статистические параметры: \bar{X} – средняя арифметическая, σ – стандартное отклонение, t –критерий Стьюдента.

Результаты исследования. Сравнительный анализ видеопоединков показал следующее: квалифицированные фехтовальщики и фехтовальщицы чаще применяют атаки (41% и 35%, соответственно), в сравнении с высококвалифицированными спортсменами (35% и 30%, при $p < 0,05$), что возможно влияет и на результативность данных боевых действий. При этом

результативность атаки более велика ($p < 0,05$) у высококвалифицированных спортсменов (для квалифицированных для фехтовальщиков и фехтовальщиц – 20% и 23%, соответственно; для высококвалифицированных фехтовальщиков и фехтовальщиц – 49% и 47%, соответственно), что определяется более высоким уровнем подготовленности высококвалифицированных спортсменов и позволяет им наиболее качественно реализовывать данный вид боевых действий. Также следует отметить, что наблюдается разница в 5-7% по процентному соотношению применения атак среди мужчин и женщин, что свидетельствует о более редком использовании данных действий у женщин $p < 0,05$, и подтверждает их более медленный ритм самих поединков, который длится в течение трех минут.

При анализе действий обороны фехтовальщиков выявлено, что квалифицированные фехтовальщики независимо от пола гораздо менее эффективны в этих действиях, о чем свидетельствуют данные представленные на Рисунке 2. Выявлены статистически значимые различия в процентном соотношении защитных действий среди юношей и девушек в 9-10% в пользу последних ($p < 0,05$), независимо от уровня квалификации, что подтверждает разницу в стилях ведения поединков, следовательно, и выборе боевых действий для победы над своим соперником.

Сравнительный анализ объема и результативности контратак показал, что по процентному соотношению разница в применении этого боевого действия между данными квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов незначительна: 1-2% (рисунок 3). По-видимому, это обусловлено тем, что данный тип боевых действий имеет широкое применение в этом виде оружия (шпага), так как позволяет наносить встречные уколы, опережая соперника. При «обоюдных» уколах очки засчитываются каждому из спортсменов. Это создает определенную тактическую направленность, ко-

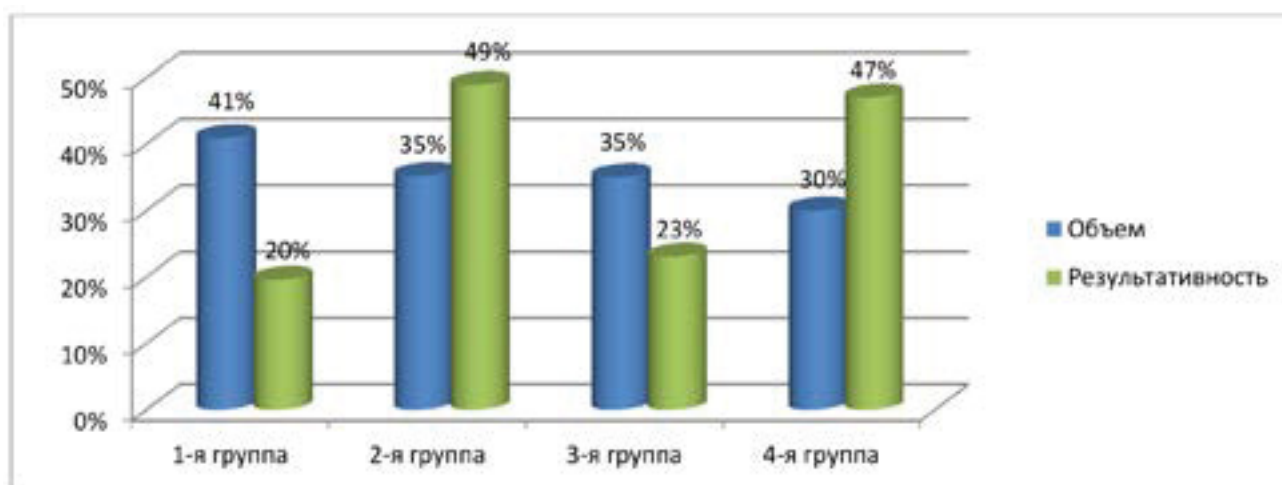


Рисунок 1. Динамика использования действий нападения у фехтовальщиков на шпагах

Примечание: 1-я группа – квалифицированные фехтовальщики; 2-я группа – высококвалифицированные фехтовальщики; 3-я группа – квалифицированные фехтовальщицы; 4-я группа – высококвалифицированные фехтовальщицы

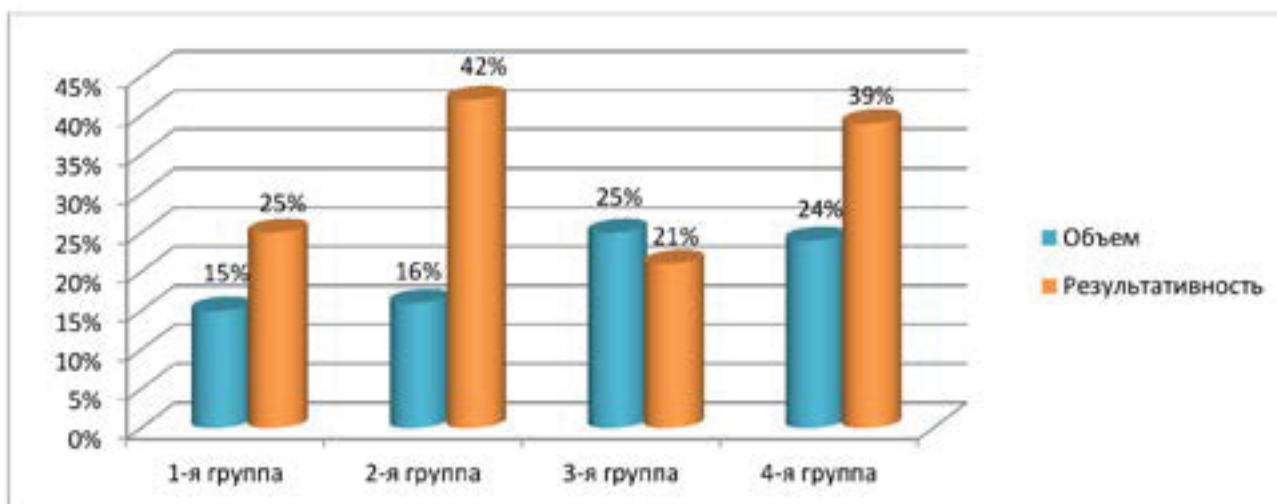


Рисунок 2. Динамика использования действий обороны у фехтовальщиков на шпагах

Примечание: 1-я группа – квалифицированные фехтовальщики; 2-я группа – высококвалифицированные фехтовальщики
3-я группа – квалифицированные фехтовальщицы; 4-я группа – высококвалифицированные фехтовальщицы

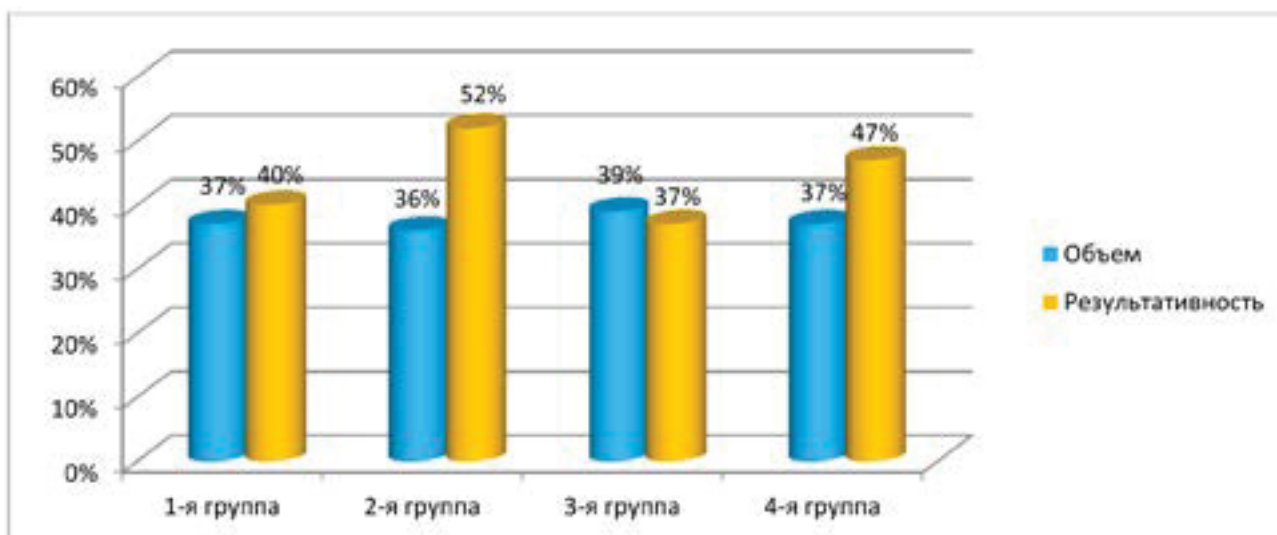


Рисунок 3. Динамика использования контратак у фехтовальщиков на шпагах

Примечание: 1-я группа – квалифицированные фехтовальщики; 2-я группа – высококвалифицированные фехтовальщики
3-я группа – квалифицированные фехтовальщицы; 4-я группа – высококвалифицированные фехтовальщицы

торая заключается в нанесении «чистого» укола своему сопернику и возможности опережения его встречным движением, что позволяет спортсмену набирать необходимое количество очков для победы и при этом сохранять преимущество в счете. Данный факт подтверждают и значимые различия показателей квалифицированных и высококвалифицированных фехтовальщиков в результативности поединка (10-12%). Процентное соотношение используемых действий среди юношей и девушек составляет 1-2% и свидетельствует о простоте использования этого приема, что дает возможность выполнять контрдействие с высокой эффективностью.

При анализе ситуаций ближнего боя выявлено следующее: по объему, различия составляют 5-8% между квалифицированными и высококвалифицированными

спортсменами. Это указывает на тот факт, что ситуации ближнего боя чаще возникают у фехтовальщиков с более низкой подготовленностью вследствие, как правило, дистанционных ошибок, а не создаются преднамеренно. Кроме того, вышесказанное подтверждается значимыми различиями ($p < 0,05$) в результативности (24-27%) в пользу высококвалифицированных спортсменов, что позволяет сделать предположение о более активном использовании фехтовальщиками высокой квалификации ситуаций ближнего боя как средства борьбы со своими соперниками. Разница в 4-6% между объемом использования ситуаций ближнего боя у юношей и девушек может свидетельствовать о применении их, как эффективного средства противоборства на фехтовальной дорожке независимо от пола спортсменов.

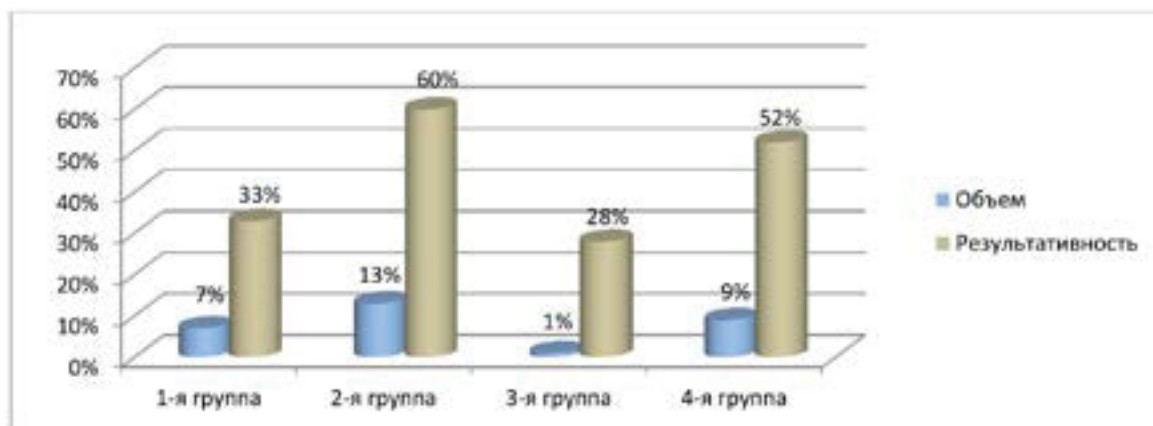


Рисунок 4. Динамика ситуаций ближнего боя у фехтовальщиков на шпагах

Примечание: 1-я группа – квалифицированные фехтовальщики; 2-я группа – высококвалифицированные фехтовальщики
3-я группа – квалифицированные фехтовальщицы; 4-я группа – высококвалифицированные фехтовальщицы

Выводы. Выявлено следующее: уровень подготовленности спортсменов влияет в основном на результативность применения боевых действий в пользу фехтовальщиков высокой квалификации, что обусловлено их спортивным мастерством и возможностью эффективнее применять те или иные действия.

При выполнении контратак результативность практически идентична, как у квалифицированных, так и у высококвалифицированных фехтовальщиков и фехтовальщиц на шпагах. Данный факт обусловлен правилами соревнований, позволяющими выполнять встречные уколы на сближающегося противника. Большую роль играет тактическая составляющая, вытекающая из того, что основной задачей боя становится создание преимущества вначале поединка и его сохранения с помощью данных действий, при этом, экономное использование ресурсов своего организма для победы в соревнованиях.

Существенная разница в результативности наблюдается в атаках и ответах квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов. Данные действия, как правило, направлены на овладение преимуществом в счете над своим соперником, а также для его сравнения в ситуациях проигрыша. Это подтверждается серьезной конкуренцией на соревнованиях более высокого уровня, в которых сложные поединки наблюдаются практически с самого старта «прямого выбывания». Ситуации ближнего боя также имеют свою разницу в результативности, ввиду создания высококвалифицированными спортсменами данных ситуаций преднамеренно, позволяя использовать ближний бой как эффективное средство противоборства с противником.

Сравнивая данные поединков фехтовальщиков независимо от уровня их квалификации очевидно преобладание атакующих действий у юношей, и действий обороны у девушек. Контратаки применяются фехтовальщиками в равной степени, также как и ситуации ближнего боя, что делает оба данных действия эффективным средством борьбы в поединках независимо от пола.

ЛИТЕРАТУРА:

- Десятериков, Б. А. Некоторые аспекты обучения управлению оружием в фехтовании на шпагах / Б. А. Десятериков, Е. А. Алибеков // Научно-методические проблемы спортивного фехтования : Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции (сборник научных статей), Смоленск, 23–25 декабря 2021 года / Под общей редакцией А.И. Павлова. – Смоленск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 131-140.
- Иргашева, Ш. Формирование тактических знаний и умений в системе многолетней подготовки фехтовальщиков / Ш. Иргашева // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : Материалы V Международной научно-методической конференции, посвященной XXIV зимним Олимпийским играм в г. Пекине, Уфа, 15 марта 2022 года / Редколлегия: Н. А. Красулина [и др.]. – Уфа : Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2022. – С. 63-67.
- Ковтун, Р. П. Влияние развития фехтования и оружия на правила и особенности фехтования на саблях, рапирах и шпагах / Р. П. Ковтун // Региональный вестник. – 2020. – № 9(48). – С. 43-44.
- Павлов, А. И. Тактика построения первой схватки в поединке фехтовальщиков на шпагах / А. И. Павлов, И. В. Скорневский, К. В. Ясинская // Научно-методические проблемы спортивного фехтования : Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции (сборник научных статей), Смоленск, 23–25 декабря 2021 года / Под общей редакцией А. И. Павлова. – Смоленск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 73-79.
- Шаламова, О. В. Особенности применения технико-тактических действий в процессе фехтовального боя шпажистами-левшами 14-16 лет / О. В. Шаламова, В. М. Чуринов, С. О. Погорелова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С. 531-535.

ANALYSIS OF THE COMPOSITION, VOLUME AND EFFECTIVENESS OF COMBAT OPERATIONS OF FENCERS, BOYS AND GIRLS WITH EPEE

A. Kharitonov, postgraduate student, lecturer of the Department of Theory and Methodology of Martial Arts, Weightlifting and Shooting Sports.

S. Seimova, teacher of the Humanitarian College.

I. Kalinina, Doctor of Biological Sciences, Professor, Head of the Department of Anatomy and Sports Medicine Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism», Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, 161 Budyonny Street;

e-mail: kalininirina@yandex.ru, artemkharitonov97@mail.ru.

Annotation

Relevance. In modern fencing, the distance in duels between fencers is becoming closer, which imposes special requirements on the manifestation of speed in the performed combat actions. At the same time, the high speed of motor reaction can negatively affect the effectiveness of the fight due to a decrease in the accuracy of the thrust if the fencer chooses the wrong moment of its application. Undoubtedly, it is determined by the experience of the athlete. Despite this, there are differences in the conduct of fights among boys and girls. This circumstance led to the scientific search.

The purpose of the study was to identify the features of the composition, volume and effectiveness of the use of combat operations among fencers depending on the level of qualification, taking into account gender differences.

Methods and organization of the study. To determine the main indicators of the composition, volume and effectiveness of combat operations of fencers boys and girls with epee with different levels of qualification, a video analysis of fights at competitions of various levels was carried out: the Russian Championship among cadets 2024 (the level of training of athletes is from 2 sports categories to Candidate Master of Sports); the Russian Championship 2024 (the level of qualification of athletes – from Master of Sports to Honored Master of Sports) sports).

100 fights in the direct elimination round in each of the competitions among women and men were studied. The number of combat actions performed and their effectiveness in the fights of fencers were evaluated.

Results of the study. It is revealed that the composition and volume of actions used depends on the gender of athletes. The level of qualification of athletes determines the effectiveness of the use of combat actions in a fight.

Conclusion. The features of the use of combat actions and their effectiveness in athletes engaged in fencing are revealed, taking into account their gender and level of qualification. It is obvious that the predominance of attacking actions is observed in male fencers, defensive ones in female fencers. Counterattacks are used almost the same regardless of gender, as well as in situations of close combat, which makes both these actions an effective means of fighting in fights.

Keywords: combat operations, qualified and highly qualified fencers, fencers with epee.

References:

1. Desyaterikov B.A., Alibekov E.A. Some aspects of teaching weapon control in epee fencing. *Nauchno-metodicheskie problemy sportivnogo fekhrovaniya : Materialy XVII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (sbornik nauchnyh statej)*, Smolensk, 23–25 dekabrya 2021 goda [Scientific and Methodological Problems of Sports Fencing: Materials of the XVII All-Russian Scientific and Practical Conference (collection of scientific articles), Smolensk, December 23–25, 2021]. Smolensk: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism”, 2021, pp. 131-140. (in Russian)
2. Irgasheva SH. Formation of Tactical Knowledge and Skills in the System of Long-Term Training of Fencers. *Sport vysshih dostizhenij: integraciya nauki i praktiki: Materialy V Mezhdunarodnoj nauchno-metodicheskoy konferencii, posvyashchennoj XXIV zimnim Olimpijskim igrum v g. Pekine, Ufa, 15 marta 2022 goda* [High-level Sport: Integration of Science and Practice: Materials of the V International Scientific and Methodological Conference Dedicated to the XXIV Winter Olympic Games in Beijing, Ufa, March 15, 2022]. Ufa: Ufa State Petroleum Technical University, 2022, pp. 63-67. (in Russian)
3. Kovtun R.P. The influence of the development of fencing and weapons on the rules and features of fencing with sabers, rapiers and epees. *Regional'nyj vestnik* [Regional Bulletin], 2020, no. 9(48), pp. 43-44. (in Russian)
4. Pavlov A.I., Skornevskij I.V., YAsinskaya K.V. Tactics of building the first fight in a duel of fencers with swords. *Nauchno-metodicheskie problemy sportivnogo fekhrovaniya: Materialy XVII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (sbornik nauchnyh statej)*, Smolensk, 23–25 dekabrya 2021 goda [Scientific and Methodological Problems of Sports Fencing: Materials of the XVII All-Russian Scientific and Practical Conference (collection of scientific articles), Smolensk, December 23–25, 2021]. Smolensk: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism”, 2021, pp. 73-79. (in Russian)
5. SHalamova O.V., CHurin V.M., Pogorelova S.O. Features of the use of technical-tactical actions in the process of fencing combat by left-handed epee fencers 14-16 years old. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University Named After P.F. Lesgafta], 2023, no. 1(215), pp. 531-535. (in Russian)

Поступила / Received 14.06.2024

Принята в печать / Accepted 30.06.2024

ВОЗМОЖНОСТИ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

М.М. Шестаков, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики футбола и регби.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар. Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161; e-mail: shmm@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. Специалисты считают, что одной из необходимых процедур процесса отбора футболистов в стартовый состав команды на конкретный матч является прогнозирование индивидуальных показателей соревновательной деятельности, которые игроки могут продемонстрировать в предстоящей встрече.

Недостаточная изученность данного вопроса в детско-юношеском футболе обуславливает целесообразность проведения соответствующего исследования.

Цель исследования – определить перспективные возможности разных вариантов прогнозирования показателей индивидуальной соревновательной деятельности футболистов разных этапов спортивной подготовки для предварительного отбора в стартовый состав команды на конкретный матч без учета игрового амплуа.

Методы. В исследовании использовались методы анализа литературы, педагогического наблюдения и математической статистики.

Результаты. Установлено, что использование сравнительного анализа между показателями индивидуальной соревновательной деятельности, продемонстрированными игроками в двух последовательно проведенных матчах, позволяет путем расчета t -критерия Стьюдента прогнозировать повторение количественных показателей всех технико-тактических действий у футболистов трех



этапов подготовки, а качественных от 30,8% на этапе начальной подготовки до 100% на этапе совершенствования спортивного мастерства; путем расчета коэффициента корреляции прогнозировать у футболистов повторение количественных показателей технико-тактических действий от 30,8% на этапе начальной подготовки до 100% на этапе совершенствования спортивного мастерства, а качественных от 7,7% на этапе начальной подготовки до 38,5% на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Заключение. Рассмотренные варианты прогнозирования показателей индивидуальной соревновательной деятельности футболистов для предварительного отбора в стартовый состав

команды на конкретный матч без учета игрового амплуа путем сравнительного анализа между параметрами технико-тактических действий в двух последовательно проведенных играх с расчетом t -критерия Стьюдента и коэффициента корреляции обладают отличающимися разрешающими возможностями как по количественным и качественным характеристикам, так и в связи с этапом спортивной подготовки.

Ключевые слова: футболисты, этапы подготовки, соревновательная деятельность, качественные и количественные показатели, прогнозирование.

Для цитирования: Шестаков М.М. Возможности прогнозирования индивидуальных показателей со-

ревновательной деятельности футболистов на разных этапах спортивной подготовки // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 97-102.

For citation: Shestakov M. Possibilities of predicting individual indicators of competitive activity of football players at different stages of sports training. *Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 2, pp. 97-102 (in Russian).

Введение. Специалисты считают наиболее целесообразным подходом при отборе футболистов для участия в конкретном матче тот, который основывается на комплексной оценке информации о состоянии игрока и его соревновательной деятельности. При этом необходимой процедурой процесса отбора футболистов на конкретный матч они считают прогнозирование показателей его предстоящей соревновательной деятельности [1, 2, 5, 7].

Исходя из критериев, положенных в основу прогнозирования, различают искусственный, естественный, краткосрочный, долгосрочный и другие виды отбора. Представляется, что выбор игроков в стартовый состав команды для участия в конкретном матче является краткосрочным видом отбора. Поэтому, решающим фактором принятия решения для включения футболиста в стартовый состав команды на конкретный матч должен являться, кроме текущего состояния, уровень его игровой подготовленности и, прежде всего, тот соревновательный результат, который он может показать в предстоящей встрече [3, 4, 6, 8].

Так, если требуется долгосрочный прогноз, то предсказание обычно основывается на гипотезе о стабильности или процентном росте, или сохранения уровня, а также учете ускорения показателя и темпа его прироста.

Для прогноза на небольшой отрезок времени предположение чаще всего базируется на гипотезе о стабильности или процентного роста, или сохранения уровня рассматриваемого показателя.

В тех же случаях, когда нет возможности изучить ни предшествующую динамику, ни темпы прироста, прогнозирование проводится по корреляционной зависимости между показателями соревновательной деятельности либо с ее конечным результатом, либо между очередными матчами [8, 9, 10].

По мнению специалистов второй и третий варианты вполне приемлемы для определения возможных показателей игры в конкретном матче и вполне приемлемы для комплектования стартовых составов команд на этапах подготовки спортивного резерва в футболе [1, 2, 11].

В связи с недостаточной изученностью данного вопроса в детско-юношеском футболе видится очевидной актуальность проведения исследования по определению перспективных возможностей разных вариантов прогнозирования индивидуальных показателей соревновательной деятельности футболистов для комплектования стартового состава команды на конкретный матч на разных этапах спортивной подготовки.

Отсюда цель данного исследования и заключалась в выявлении эффективности разных вариантов прогнозирования индивидуальных показателей соревновательной деятельности футболистов различных этапов многолетней подготовки.

Методы. В процессе исследования использовались общеизвестные методы анализа литературы, педагогического наблюдения и математической статистики.

Результаты. Решения целевой задачи исследования предусматривало определение разрешающих возможностей прогнозирования показателей индивидуальной соревновательной деятельности футболистов разных этапов спортивной подготовки путем:

- сравнительного анализа с расчетом достоверности различий по t-критерию Стьюдента;
- корреляционного анализа.

Определение стабильности количественных (объем) показателей индивидуальной соревновательной деятельности футболистов в двух последовательно проведенных матчах путем сравнительного анализа с целью определения возможности их прогнозирования на предстоящую игру позволило установить, что все тринадцать (100%) количественных показателей на статистически достоверном уровне сохраняют свою стабильность к очередной встрече во всех возрастных группах (Таблица 1).

Аналогичный сравнительный анализ качественных (% брака) показателей соревновательной деятельности выявил, что подобную стабильность от игры к игре на статистически достоверном уровне сохраняют:

- 30,8% технических приемов у футболистов этапа начальной подготовки;
- 69,2% технических приемов у футболистов тренировочного этапа;
- 100% технических приемов у футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства.

Таким образом, сравнительный анализ показателей индивидуальной соревновательной деятельности позволяет заключить, что количественные показатели действий с мячом во время игры могут быть воспроизведены в аналогичных объемах и в последующем матче у футболистов всех трех этапов спортивной подготовки.

По качественным же показателям надежность прогноза повторения в предстоящем матче ранее продемонстрированных величин путем сравнительного анализа стабильно увеличивается от этапа к этапу многолетней подготовки с 30,8% до 100% технических приемов с мячом.

Определение стабильности количественных показателей индивидуальной соревновательной деятельности футболистов в двух последовательно проведенных матчах путем корреляционного анализа с целью определения возможности их прогнозирования на предстоящую игру позволило установить, что достоверную взаимосвязь проявляют (Таблица 2):

- 30,8% технических приемов у футболистов этапа начальной подготовки;

Таблица 1.
Стабильность показателей технико-тактической деятельности футболистов разных этапов спортивной подготовки в двух, последовательно проведенных матчах

Технико-тактические действия	t-критерий Стьюдента по этапам спортивной подготовки					
	Объем			% брака		
	НП	СС	ССМ	НП	СС	ССМ
Короткие и средние передачи мяча назад и поперек						
Короткие и средние передачи мяча вперед						
Передачи мяча «на ход»				2,98 <0,01		
Передачи мяча длинные				2,34 <0,05		
Передачи мяча прострельные				2,24 <0,05		
Ведение мяча				2,48 <0,05		
Обводка соперника						
Отбор мяча				2,12 <0,05		
Перехват мяча				2,24 <0,05	2,45 <0,05	
Единоборства за мяч летящий				2,56 <0,01	2,16 <0,05	
Единоборства за мяч катящийся				2,23 <0,05	2,26 <0,05	
Удары по воротам ногой				2,48 <0,05	2,28 <0,05	
Всего за матч						

Примечание: в таблице представлены только статистически достоверные различия между показателями.

Таблица 2.
Корреляционные взаимосвязи между показателями технико-тактической деятельности футболистов разных этапов спортивной подготовки в двух, последовательно проведенных матчах

Технико-тактические действия	Коэффициенты корреляции по этапам спортивной подготовки					
	Объем			% брака		
	НП	СС	ССМ	НП	СС	ССМ
Короткие и средние передачи мяча назад и поперек поля	0,506<0,05	0,523<0,05	0,534<0,05			
Короткие и средние передачи мяча вперед	0,492<0,05	0,516<0,05	0,524<0,05			
Передачи мяча «на ход»					0,480<0,05	0,488<0,05
Передачи мяча длинные		0,532<0,05	0,545<0,05			
Передачи мяча прострельные						
Ведение мяча					0,477<0,05	0,483<0,05
Обводка соперника	0,619<0,01	0,641<0,01	0,635<0,01			
Отбор мяча	0,505<0,05	0,527<0,05	0,532<0,05			
Перехват мяча			0,572<0,01			0,701<0,01
Единоборства за мяч летящий			0,566<0,01			
Единоборства за мяч катящийся						
Удары по воротам			0,470<0,05			0,531<0,05
Всего за матч			0,495<0,05	0,531 <0,05	0,563<0,01	0,565 <0,01

Примечание: в таблице представлены только статистически достоверные коэффициенты корреляции.

– 38,5% технических приемов у футболистов тренировочного этапа;

– 60,2% технических приемов у футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства.

Определение стабильности качественных показателей индивидуальной соревновательной деятельности футболистов в двух последовательно проведенных матчах путем корреляционного анализа с целью определения возможности их прогнозирования на предстоящую игру позволило установить, что достоверную взаимосвязь проявляют:

– 7,7% технических приемов у футболистов этапа начальной подготовки;

– 23,1% технических приемов у футболистов тренировочного этапа;

– 38,5% технических приемов у футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства.

Таким образом, использование корреляционного анализа между показателями индивидуальной соревновательной деятельности, продемонстрированными игроками в двух последовательно проведенных матчах, позволяет прогнозировать повторение объема выполненных технико-тактических действий в очередной встрече у футболистов:

- этапа начальной подготовки по четырем техническим приемам;
- этапа спортивной специализации по пяти техническим приемам;
- этапа совершенствования спортивного мастерства по девяти техническим приемам.

Прогнозировать при этом повторение качества выполнения технико-тактических действий в очередной игре возможно у футболистов:

- этапа начальной подготовки по одному техническому приему;
- этапа спортивной специализации по трем техническим приемам;
- этапа совершенствования спортивного мастерства по пяти техническим приемам.

Заключение. Результаты исследования позволили установить, что рассмотренные варианты прогнозирования показателей индивидуальной соревновательной деятельности футболистов для предварительного отбора в стартовый состав команды на конкретный матч без учета игрового амплуа путем сравнительного анализа между параметрами технико-тактических действий в двух последовательно проведенных играх с расчетом достоверности различий по t-критерию Стьюдента и коэффициента корреляции обладают отличающимися разрешающими возможностями как по количественным и качественным характеристикам, так и в связи с этапом спортивной подготовки. При этом в обоих случаях возможности прогнозирования показателей индивидуальной соревновательной деятельности расширяются от этапа к этапу спортивной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бакулев, С. Е. Обоснование способов прогнозирования тренерами результативности спортсменов / С. Е. Бакулев, А. Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности: материалы межвузовской научной конференции. – СПб., 2001. – С. 17-22.
2. Козина, Ж. Л. Возможности прогнозирования соревновательной эффективности спортсменов на основе математического моделирования / Ж. Л. Козина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2007. – № 12. – С. 276-281.
3. Курамшин, Ю. Ф. Проблемы прогнозирования высших спортивных достижений / Ю. Ф. Курамшин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2005. – № 18. – С. 40-58.
4. Мифтахов, А. Ф. Отбор и прогнозирование способностей футболистов 9–10 лет на этапе начальной подготовки / А. Ф. Мифтахов, Л. Ш. Шаймарданова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 4-1. – С. 158-162.
5. Ризванова, А. А. Анализ критериев первичного отбора талантливых футболистов в европейских и российских клубах / А. А. Ризванова, Е. В. Бурцева // Наука и спорт: современные тенденции. – № 3 (Том 11). – 2023. – С. 81-86.
6. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика : монография / Л. П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с.
7. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте / Л. К. Серова. – М. : Человек, 2011. – 160 с.
8. Ткачук, В. О возможностях и методах прогнозирования применительно к спортивной деятельности / В. Ткачук, Б. Петрович, А. Ойжановски и др. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сборник научных трудов. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2005. – № 2. – С. 22-36.
9. Федотова, Е. В. Долгосрочное прогнозирование результатов юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. – М., 2001. – С. 124-126.
10. Шамардин, А. А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов: монография / А. А. Шамардин. – Саратов : «Научная Книга», 2008. – 239 с.
11. Шестаков, М. М. О критериях комплектования футбольной команды / М. М. Шестаков // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Краснодар, 2016. – С. 253-255.

POSSIBILITIES OF PREDICTING INDIVIDUAL INDICATORS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF FOOTBALL PLAYERS AT DIFFERENT STAGES OF SPORTS TRAINING

M. Shestakov, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Football and Rugby
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism», Krasnodar.
Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonny st., 161;
e-mail: shmm@mail.ru.

Annotation

Relevance. Experts believe that one of the necessary procedures for the process of selecting players for the starting line-up of a team for a particular match is to predict individual indicators of competitive activity that players can demonstrate in the upcoming meeting.

Insufficient study of this issue in children's and youth football determines the expediency of conducting an appropriate study.

The purpose of the study is to determine the promising possibilities of different options for predicting the indicators of individual competitive activity of football players at different stages of sports training for preliminary selection to the starting lineup of the team for a specific match without taking into account the playing position.

Methods. The study used the methods of literature analysis, pedagogical observation and mathematical statistics.

Results of the study. It has been established that the use of a comparative analysis between the indicators of individual competitive activity demonstrated by players in two consecutive matches allows: by calculating the Student's *t*-test, to predict the repetition of quantitative indicators of all technical and tactical actions in a football player three stages of training, and quality from 30.8% at the stage of initial training to 100% at the stage of improving sports skills; By calculating the correlation coefficient, predict the repetition of quantitative indicators of technical and tactical actions in football players from 30.8% at the stage of initial training to 100% at the stage of improving sports skills, and qualitative ones from 7.7% at the stage of initial training to 38.5% at the stage of improving sports skills.

Conclusion. The considered options for predicting the indicators of individual competitive activity of football players for preliminary selection to the starting lineup of the team for a specific match without taking into account the playing position by comparative analysis between the parameters of technical and tactical actions in two consecutive games with the calculation *t*-Student's criterion and correlation coefficient have different resolving capabilities both in quantitative and qualitative characteristics, and in connection with the stage of sports training.

Keywords: football players, stages of preparation, competitive activity, qualitative and quantitative indicators, forecasting

References:

1. Bakulev S.E., Nikolaev A.N. Justification of methods for coaches to predict athletes' performance. *Psichologicheskie osnovy pedagogicheskoy deyatel'nosti: materialy mezhvuzovskoj nauchnoj konferencii* [Psychological Foundations of Pedagogical Activity: Materials of the Interuniversity Scientific Conference]. St. Petersburg, 2001, pp. 17-22. (in Russian)
2. Kozina ZH.L. Possibilities of Predicting the Competitive Effectiveness of Athletes Based on Mathematical Modeling. *Slobozhans'kij naukovno-sportivnij visnik* [Slobozhansky Scientific and Sports Journal], 2007, no. 12, pp. 276-281.
3. Kuramshin YU.F. Problems of Forecasting Highest Sporting Achievements. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University Named After P.F. Lesgafta], 2005, no. 18, pp. 40-58. (in Russian)
4. Miftahov A.F., SHajmardanova L.SH. Selection and forecasting of the abilities of 9–10 year old football players at the stage of initial training. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii* [Modern High Technology], 2016, no. 4-1, pp. 158-162. (in Russian)
5. Rizvanova A.A., Burceva E.V. Analysis of criteria for the primary selection of talented football players in European and Russian clubs. *Nauka i sport: sovremennye tendencii* [Science and Sport: Modern Trends], 2023, no. 3 (vol. 11), pp. 81-86. (in Russian)
6. Sergienko L.P. *Sportivnyj otbor: teoriya i praktika* [Sports selection: theory and practice]. Moscow: Soviet Sport, 2013, 1048 p.
7. Serova L.K. *Professional'nyj otbor v sporte* [Professional selection in sports]. Moscow: Man, 2011, 160 p.
8. Tkachuk V., Petrovich B., Ojzhanovski A. [et al.] On the possibilities and methods of forecasting in relation to sports activities. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej: sbornik nauchnyh trudov* [Physical education of students of creative specialties: collection of scientific works]. Kharkov: KhSADI (KhKhPI), 2005, no. 2, pp. 22-36.
9. Fedotova E.V. Long-term forecasting of the results of young athletes in team sports. *Materialy sovместnoj nauchno-prakticheskoy konferencii RGAFK, MGAFK i VNIIFK*

[Materials of the Joint Scientific-Practical Conference of RGAFK, MSAFK and VNIIFK]. Moscow, 2001, pp. 124-126. (in Russian)

10. SHamardin A.A. *Kompleksnaya funkcional'naya podgotovka yunyh futbolistov* [Comprehensive Functional Training of Young Football Players]. Saratov: "Scientific Book", 2008, 239 p.
11. SHestakov M.M. On the criteria for recruiting a football team. *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizacii: materialy VI Vserossijskoj nauchno-*

prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem [Resources of Competitiveness of Athletes: Theory and Practice of Implementation: Materials of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference With International Participation]. Krasnodar, 2016, pp. 253-255. (in Russian)

Поступила / Received 22.05.2024

Принята в печать / Accepted 30.06.2024

ДИНАМИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

В.Е. Коваленко¹, аспирант, кафедра теории и методики гимнастики.

Чень чень¹, аспирантка, кафедра теории и методики гимнастики.

А.А. Дубовова², кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии.

¹Московская государственная академия физической культуры, п. Малаховка.

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар. Контактная информация для переписки: 140030, Россия, Московская область, п. Малаховка, ул. Шоссейная, д.33, e-mail: kovalenko.geck@mail.ru.

Аннотация

Актуальность обусловлена необходимостью изучения психофизиологических параметров гимнастов возраста 10-12 лет для оптимизации тренировочного процесса и достижения высоких результатов в соревнованиях.

Целью исследования является установление изменений психофизиологического состояния спортсменов данного возраста под влиянием тренировочных нагрузок, а также установление взаимосвязи между психофизиологическими изменениями и соревновательными результатами.

Задачи исследования: 1) определить величину психофизиологических изменений юных гимнастов 10-12 лет после тренировочной нагрузки; 2) установить взаимосвязь между психофизиологическими изменениями и соревновательным результатом.

Для достижения поставленных целей использовались различные методы, включая анализ литературных источников, психофизиологическое тестирование, анализ протоколов соревнований и методы статистической обработки данных. В исследовании участвовали 6 гимнастов мужского пола, равных по квалификации, их психофизиологические параметры были зарегистрированы до и после тренировочных нагрузок.

Организация исследования: для оценки уровня воздействия тренировочных нагрузок на ор-



ганизм спортсмена регистрировались психофизиологические показатели при помощи аппаратно-программного комплекса «Спортивный психофизиолог». Регистрируемые параметры: время реакции на свет (рука) (мс), время реакции на звук (рука) (мс), время реакции выбор (мс), критическая частота слияния мельканий (КЧСМ), теппинг-тест (кол-во нажатий). Измерения проводились в начале и конце тренировочного занятия.

Результаты исследования показали, что изучаемые показатели, зарегистрированные до и после тренировки, в большинстве случаев достоверно не различаются. С результатами выступлений

спортсменов в соревнованиях коррелируют лишь два из исследуемых показателей: время реакции на звук и теппинг-тест. Полученные данные могут быть связаны с особенностями тренировочных нагрузок и их адекватности возможностям гимнастов. Вместе с тем, полученные данные указывают на актуальность нахождения психофизиологических показателей, позволяющих выявлять реакцию гимнастов на тренировочные нагрузки

Заключение. Полученные результаты указывают на необходимость внесения коррекции в планирование тренировочного процесса гимнастов 10-12 лет. Для обоснования этих изменений необходимо накопление данных об изменении психофизиологических параметров в зависимости от объема и

интенсивности нагрузки. Необходимо также установление чувствительных психофизиологических индикаторов реакции спортсменов на тренировочные нагрузки. Предполагаемое длительное, минимум двухлетнее исследование в описанном направлении, позволит получить объективную информацию о регулировании параметров тренировочного процесса для гимнастов этого возраста.

Ключевые слова: психофизиологическое состояние, юные гимнасты, соревновательный результат, спортивная гимнастика, объем тренировочной нагрузки.

Для цитирования: Коваленко В.Е., Чень чень, Дубовова А.А. Динамика психофизиологического состояния юных спортсменов как критерий эффективности тренировочных нагрузок в спортивной гимнастике // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 103-107.

For citation: Kovalenko V., Chen chen, Dubovova A. Dynamics of psychophysiological state of young athletes as a criterion for the effectiveness of training loads in gymnastics. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 2, pp. 103-107 (in Russian).

Актуальность. Спортивная гимнастика – быстро развивающийся вид спорта, соревновательная деятельность которого во многом зависит не только от физических, технико-тактических возможностей спортсмена, но и от его психофизиологического состояния. Исследования, направленные на выявление внутренних механизмов, определяющих успех в спорте, играют ключевую роль в улучшении тренировочного процесса. В гимнастике особенно важно понимать взаимосвязь между физическими возможностями и психическим состоянием, поскольку это необходимо для достижения высоких результатов. В статье рассматриваются результаты анализа психофизиологических параметров гимнастов под влиянием тренировочной нагрузки с целью оптимизации тренировочного процесса и достижения высоких результатов в соревнованиях.

Цель и задачи исследования. Согласно вышеизложенному целью настоящего исследования является установление изменений психофизиологического состояния гимнастов 10-12 лет под влиянием тренировочных нагрузок, а также на установление взаимосвязи между психофизиологическими изменениями и соревновательными результатами. Ранее нами было проведено исследование параметров тренировочного процесса гимнастов 10-12 лет [2]. Установлена одна из основных характеристик тренировочного процесса, а именно объём нагрузки за тренировочное занятие в соревновательном мезоцикле подготовки. Объём тренировочной нагрузки в среднем составлял 770 ± 50 элементов за одну тренировку. Под одним элементом мы понимаем упражнение, выполненное спортсменом на гимнастическом снаряде, к примеру, связка рондат-два фляка-сальто состоит из 4 элементов.

Педагогическое наблюдение позволило установить, что в соревновательном периоде тренировочного макроцикла гимнастов количество элементов в различных мезоциклах не менялось относительно установленных и представленных ранее в исследовании данных. Задачами исследования выступают: 1) определить особенности изменений психофизиологических показателей юных гимнастов 10-12 лет после тренировочной нагрузки, 2) установить взаимосвязь между психофизиологическими показателями и соревновательным результатом.

Методы и организация исследования.

Для решения выше поставленных задач применялись следующие методы:

1. Анализ литературных источников и интернет-ресурсов.
2. Психофизиологическое тестирование.
3. Анализ протоколов соревнований.
4. Методы статистической обработки данных.

Организация исследования строилась по следующему принципу: в начале и конце тренировочного занятия проводилось психофизиологическое тестирование гимнастов в соревновательном мезоцикле. В исследовании принимало участие 6 гимнастов мужского пола, имеющих одинаковую квалификацию – 3 взрослый разряд. На возраст 10-12 лет приходится переходный этап от начальной специализированной подготовки к углубленной, освоение гимнастами программы второго взрослого разряда, а также освоение произвольных программ, которые в последующем будут составлять основу соревновательной деятельности гимнастов высокой квалификации. На этом этапе, как правило, тренерами производится отбор наиболее перспективных гимнастов в группы специализированной подготовки [1, 3]. Кроме того, указанный возраст знаменует началом пубертатного периода (предпубертатный). Именно поэтому важно знать, как тренировочная нагрузка будет сказываться на психофизиологическом состоянии юных спортсменов.

Для оценки уровня воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена с помощью аппаратно-программного комплекса (АПК «Спортивный психофизиолог») [4] регистрировались следующие психофизиологические показатели:

- а) «вибростресс» (у.е.)
- б) время реакции на свет (рука) (мс)
- в) время реакции на звук (рука) (мс)
- г) время реакции выбора (мс)
- д) критическая частота слияния мельканий (КЧСМ)
- е) теппинг-тест (рукой) (кол-во нажатий)

Психофизиологическое тестирование проводилось до и после тренировки в течение 5 минут. Пять тестов находились в самом аппаратно-программном комплексе «Спортивный психофизиолог», выполнялись друг за другом и запускались с пульта. Определение уровня стресса проводилось в течение 1 минуты при помощи программы «Вибростресс». Результаты соревнований брались из протоколов.

Все гимнасты выступали на соревнованиях по 3-ему взрослому разряду. По итогам соревнований проводился анализ результатов.

Результаты исследования и их обсуждение.

В таблицах 1-4 представлены данные психофизиологического тестирования гимнастов в соревновательном мезоцикле и результаты соревнований за 2023-2024 год. Статистическая обработка данных в таблице 1 и 2 проводилась при помощи непараметрического W-критерия Вилкоксона, так как полученные результаты не соответствуют закону нормального распределения случайных величин.

По результатам тестирования видно, что показате-

ли психофизиологического тестирования после тренировки в большинстве случаев статистически достоверно не отличаются от показателей до тренировки. Такой результат оказался неожиданным, поскольку объем тренировочной нагрузки, зарегистрированный нами, выше, чем данные литературных источников для гимнастов этой квалификации. Соревновательный результат не изменился по сравнению с соревнованиями за 2023 год. Оценивая тренировочную деятельность гимнастов по объему тренировочной нагрузки и показателям психофизиологического состояния, можем предположить, что данный объем не соответствует уровню подготовленности спортсменов и их возможностям.

Таблица 1.

Медианы показателей теппинг-теста (рукой)

Гимнасты	Теппинг-тест рукой (количество нажатий)			
	Медианы		W-эмп.	Уровень значимости (p)
	до тренировки	после тренировки		
1	61,5	59	11	p>0,05
2	66	74	12	p>0,05
3	56,5	39	1,5	p<0,05
4	21,5	18	12	p>0,05
5	50	45	12	p>0,05
6	49,5	40	15,5	p>0,05
W-крит. – 2				

Таблица 2.

Результаты соревнований за 2023-2024 год (баллы)

Гимнасты	Соревнований 2023	Соревнования 2024	W-эмп	W-крит	Уровень значимости (p)
1	55,50	54,50	14	2	p>0,05
2	53,00	53,25			
3	49,95	49,75			
4	49,00	49,50			
5	53,85	53,65			
6	55,45	54,80			

Таблица 3.

Медианы показателей времени реакции

Гимнасты	Время реакции на свет (рука)			Время реакции на звук (рука)			Время реакции выбора		
	До тренировки	После тренировки	p	До тренировки	После тренировки	p	До тренировки	После тренировки	p
1	315	193	>0,05	230	234	>0,05	313	345	>0,05
2	413	248	<0,05	339	405	>0,05	313	330	>0,05
3	257	272	>0,05	245	259	>0,05	332	259	>0,05
4	350	320	>0,05	320	301	>0,05	384	407	>0,05
5	382	315	>0,05	290	494	<0,05	331	325	>0,05
6	362	361	>0,05	357	302	>0,05	316	394	>0,05

Таблица 4.

Медианы показателей критической частоты слития мельканий и вибростресса

Гимнасты	КЧСМ			Вибростресс у.е.	
	До тренировки	После тренировки	p	До тренировки	После тренировки
1	38	37	>0,05	23,7	25,4
2	43	36	>0,05	29,3	35,4
3	35	38	>0,05	26	27,2
4	19	11	<0,05	24	24,2
5	38	20	<0,05	27	27,6
6	32	33	>0,05	28,5	29

Таблица 5.

Коэффициенты корреляции результатов соревнований за 2024 год и психофизиологических показателей гимнастов

	Время реакции на свет (рука)	Время реакции на звук (рука)	Время реакции выбора	Критическая частота слияния мельканий	Вибростресс	Теппинг-тест (рукой)
Результаты соревнований 2024 г.	0,257	0,6*	0,485*	0,142	0,314*	0,428*

Примечание: * – $p < 0,3 \leq 0,7$.

В таблице 5 приведены результаты корреляционного анализа (по Спирмену), который рассчитывался по формуле:

$$r_s \approx 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

между соревновательным результатом гимнастов и психофизиологическими изменениями.

В данном случае четыре параметра психофизиологического состояния имеют умеренно-достоверную (по Спирмену) взаимосвязь с результатом соревнований: время реакции на звук (рука), время реакции выбора, вибростресс, теппинг-тест (рукой). Результаты проведенного анализа указывают на определенную взаимосвязь показателей психофизиологического состояния гимнастов и их соревновательного результата. В связи с этим делаем вывод о том, что выбранные нами психофизиологические тесты могут служить критериями для оценки соревновательной деятельности гимнастов 10-12 лет.

Заключение. Полученные результаты говорят о больших скрытых резервах организма гимнастов. Выполняемый ими объем тренировочных нагрузок за определенное время не оказывает значимого влияния на показатели психофизиологического состояния спортсменов. Зарегистрированная нами нагрузка не приводит к должному тренировочному эффекту. Все это не вызывает в организме спортсменов приспособительных реакций и адаптации, которая необходима для развития физических качеств и совершенствования изученных упражнений. А это, в свою очередь, не позволит добиться нужного результата на соревнованиях. На данную ситуацию может влиять различное количество факторов. В нашем исследовании не учитывалась интенсивность тренировочного процесса, но так или иначе анализ психофизиологических параметров

и соревновательной деятельности, характеристика тренировочных нагрузок, позволяют сделать вывод, что гимнастам 10-12 лет необходима организация тренировочного процесса, основанная не только на учёте объема тренировочного процесса, но и на основе информации о влиянии тренировочных нагрузок на ЦНС гимнаста.

Выводы. Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что необходимо внести коррекцию в тренировочный процесс гимнастов 10-12 лет. Такая коррекция может основываться на изучении изменения психофизиологических параметров в зависимости от объема и интенсивности нагрузки. Предполагаемое длительное, минимум двухлетнее исследование в описанном направлении, поможет дать объективную информацию о регулировании параметров тренировочного процесса для гимнастов этого возраста.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 325 с.
2. Биндусов, Е. Е. Характеристика параметров тренировочного процесса юных гимнастов в подготовительном мезоцикле / Е. Е. Биндусов, В. Е. Коваленко, В. В. Куксинова // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 2 (228). – С. 26-30.
3. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. – М. : Советский спорт, 2021. – 231 с. : ил.
4. Корягина, Ю. В. Аппаратно-программные комплексы исследования психофизиологических особенностей спортсменов / Ю. В. Корягина, С. В. Попин // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2013. – Т. 1, № 1. – С. 70-78.

DYNAMICS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF YOUNG ATHLETES AS A CRITERION FOR THE EFFECTIVENESS OF TRAINING LOADS IN GYMNASTICS

V. Kovalenko¹, graduate student.

Chen Chen¹, graduate student.

A. Dubovova², Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology.

¹Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka village.

²Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.

Contact information for correspondence: 140030, Russia, Moscow region, p. Malakhovka, st. Shosseynaya, 33, e-mail: kovalenko.geck@mail.ru.

Annotation

The relevance is due to the need to study the psychophysiological parameters of gymnasts aged 10-12 years to optimize the training process and achieve high results in competitions.

The purpose of the study is to establish changes in the psychophysiological state of athletes of this age under the influence of training loads, as well as to establish the relationship between psychophysiological changes and competitive results.

Objectives of the **study**: 1) determine the magnitude of psychophysiological changes in young gymnasts 10-12 years old after training load; 2) establish the relationship between psychophysiological changes and competitive results.

To achieve these goals, various **methods** were used, including analysis of literary sources, psychophysiological testing, analysis of competition protocols and methods of statistical data processing. The study involved 6 male gymnasts of equal qualifications, their psychophysiological parameters were recorded before and after training loads.

Organization of the study: to assess the level of impact of training loads on the athlete's body, psychophysiological indicators were recorded using the "Sports Psychophysiological" hardware and software complex. Recorded parameters: light reaction time (hand (ms), sound reaction time (hand (ms), choice reaction time (ms), critical flicker fusion frequency (CFF), tapping test (number of clicks). Measurements were carried out at the beginning and end of the training session.

The results of the study showed that the studied indicators recorded before and after training in most cases do not differ significantly. Only two of the studied indicators correlate with the results of athletes' performances in competitions: reaction time to sound and tapping test. The data obtained may be related to the characteristics of training loads and their adequacy to the gymnasts' capabilities. At the same time, the data obtained indicate the relevance of finding psychophysiological indicators that allow us to identify the reaction of gymnasts to training loads

Conclusions. The results obtained indicate the need to make corrections in planning the training process of gymnasts aged 10-12 years. To substantiate these changes, it is necessary to accumulate data on changes in psychophysiological parameters depending on the volume and intensity of the load. It is also necessary to establish sensitive psychophysiological indicators of athletes' response to training loads. The proposed long-term, at least two-year study in the described direction will provide objective information on the regulation of the parameters of the training process for gymnasts of this age.

Keywords: psychophysiological state, young gymnasts, competitive result, artistic gymnastics, volume of training load.

References:

1. Arkaev L.YA., Suchilin N.G. *Kak gotovit' chempionov: teoriya i tekhnologiya podgotovki gimnastov vysshej kvalifikacii* [How to prepare champions: theory and technology for training highly qualified gymnasts]. Moscow: Physical culture and sport, 2004, 325 p.
2. Bindusov E.E., Kovalenko V.E., Kuksinova V.V. Characteristics of the parameters of the training process of young gymnasts in the preparatory mesocycle // *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University Named After P.F. Lesgafta], 2024, no. 2 (228), pp. 26-30. (in Russian)
3. Gaverdovskij YU.K., Smolevskij V.M. *Teoriya i metodika sportivnoj gimnastiki* [Theory and methodology of artistic gymnastics]. T. 2. M.: Soviet Sport, 2021, 231 p.
4. Koryagina YU.V., Nopin S.V. Hardware and software complexes for studying the psychophysiological characteristics of athletes. *Voprosy funkcional'noj podgotovki v sporte vysshih dostizhenij* [Issues of Functional Training in High-Achievement Sports], 2013, T. 1, no. 1, pp.70-78. (in Russian)

Поступила / Received 04.06.2024

Принята в печать / Accepted 30.06.2024

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА

2 / 2024

Оригинал-макет – А.В. Овчеренко.

Корректор – Е. В. Чуйкова.
Технический редактор – Г. А. Ярошенко.
Переводчик – Е. В. Чуйкова.

Подписано к печати 25 июня 2024 г.
Формат 60х90/8.
Бумага для офисной техники.
Усл. печ. л. 13,5. Тираж 35 экз.
Выпуск в свет: 30 июня 2024 г.
Свободная цена.

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

Издание предназначено для читателей старше 16 лет.
Подписной индекс ПА-176.

Издательство "Автограф" ИП Калашникова.
350089, г. Краснодар, ул. Платановый бульвар, 19/1-180.
e-mail: dusya95@yandex.ru



