МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ LI НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ ВУЗОВ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА

(февраль - март 2024 г.)

Научное электронное издание

ЧАСТЬ 2

© КГУФКСТ, 2024

УДК 796 (06)
ББК 75.1
Т 29

Печатается по решению редакционного совета
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Редакционная коллегия:
доктор экономических наук, профессор З.М. Хашева
доктор педагогических наук, профессор М.М. Шестаков
доктор педагогических наук, профессор В.В. Костюков
кандидат педагогических наук, доцент Л.И. Просоедова

Т 29 **Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль - март 2024 г.) г. Краснодар [Электронный ресурс]: материалы конференции / ред. коллегия: З.М. Хашева, М.М. Шестаков, В.В. Костюков, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – Часть 2. – электронный оптический диск.**

Электронное научное издание

Минимальные системные требования:
– компьютер типа IBM с процессором Intel Pentium I и выше;
– операционная система Windows 2000/XP;
– процессор с частотой не ниже 500 MHz;
– оперативная память с 8 Mb и более;
– жесткий диск с объемом свободного места не менее 40 Mb;
– видеокарта с 8 Mb памяти;
– SVGA монитор с поддержкой разрешения 1024x768;
– CD привод 4x или лучше (рекомендуется 16x).

УДК 796 (06)
ББК 75.1

©КГУФКСТ, 2024

Надвыпускные данные:

Электронное научное издание создано в приложении Microsoft Office – Microsoft Word, Microsoft Word PowerPoint.

Программа работает на любых IBM совместимых компьютерах под управлением Windows 2000/XP, на которых установлены средства для работы с мультимедийными приложениями. Программа не требует установки и работает как с жесткого, так и непосредственно с лазерного диска. Запуск программы не должен вызывать затруднение у обучающихся.

Ответственный редактор	А.А. Витер
Технический редактор	Г.А. Ярошенко
Корректор	Е.В. Чуйкова
Оригинал-макет подготовил/а	Л.И. Просоедова

Выпускные данные:

Подписано к использованию 08.04.2024.

Заказ № 10.

Объем издания 3,07 Мб.

Электронный оптический диск

Редакционно-издательский отдел Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161.

E-mail: avtor-rio-kgufkst@ mail.ru.

ОГЛАВЛЕНИЕ

КАФЕДРА ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 14

МОДЕЛЬ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА 16 ЛЕТ, ОПРЕДЕЛЯЕМАЯ ИГРОВЫМ АМПЛУА 14
Алексаткин Д.В., Суворов В.В. 14

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ИГРЫ ФУТБОЛИСТОВ 16 ЛЕТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИГРОВОГО АМПЛУА 16
Алексаткин Д.В., Суворов В.В. 16

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ШКОЛАХ С КАЗАЧЬЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ 18
Данилов Д.А., Амбарцумян Н.А. 18

К ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ 21
Кужелева Е.Д., Амбарцумян Н.А. 21

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ФИТНЕСС НАПРАВЛЕНИЯМИ 23
Погосян Э.Г., Петрякова В.Г. 23

ОЦЕНКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА 25
Радченко К.Н., Петрякова В.Г. 25

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ 28
Ричапова Д.Р., Суворов В.В. 28

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЯХ ПРИ ИГРЕ В ЛИНИЮ 30
Силина Н.В., Амбарцумян Н.А. 30

ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ 32
Ярышкина И.О., Петрякова В.Г. 32

АНАЛИЗ СРЕДСВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫХ УЧИТЕЛЯМИ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ 34
Ярышкина И.О., Амбарцумян Н.А. 34

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ИГР 36

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 36
Бахнарь П.Г., Красильников В.Б., Костюков В.В. 36

ВАРИАНТЫ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВЕДЕНИЮ МЯЧА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 38
Гнипель В.С., Колесникова Е.А. 38

АНАЛИЗ ТАКТИКИ ПОДАЧ В ЛЕВУЮ ПОЛОВИНУ СТОЛА
У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ 40
Журавлев Е.В., Наумов М.С., Дмитренко Л.А. 40

КЛАССИФИКАЦИЯ СИТУАЦИЙ ВБРАСЫВАНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ 43
Заболотнев В.Д., Колесникова Е.А. 43

ГОДИЧНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ 45
Здоренко И.В., Лапин А.В., Костюков В.В. 45

ВЫЯВЛЕНИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО
ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ПСИХИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТА 47
Кузнецов П.П., Дудка Г.Н. 47

ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК
9-10 ЛЕТ 49
Кузьминская Я.С., Мосол Т.А. 49

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ О КОМПЛЕКСЕ ВФСК ГТО ... 51
Лаптев А.А., Дудка Г.Н. 51

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКОВ МЯЧА
У БАСКЕТБОЛИСТОВ, ВЫСТУПАЮЩИХ В ЧЕМПИОНАТЕ ЕДИНОЙ ЛИГИ ВТБ
И ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ СРЕДИ МУЖСКИХ КОМАНД СУПЕРЛИГИ 53
Логвинова Н.Ю., Колесникова Е.А. 53

ВАРИАТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ ИГРОКАМИ СТУДЕНЧЕСКИХ
КОМАНД В БАСКЕТБОЛЕ 55
Логвинова Н.Ю., Дудка Г.Н. 55

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СВЯЗУЮЩИХ
ИГРОКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ 57
Малунеева Ю.И., Даценко С.С. 57

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ 9-10 ЛЕТ 59
Миллер А., Дудка Г.Н. 59

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКОВ МЯЧА У БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ 61
Нащук В.А., Колесникова Е.А. 61

АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ ИГРОКАМИ КОМАНД
В ПЕРВЕНСТВЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ПО БАСКЕТБОЛУ 63
Огородник Д.О., Дудка Г.Н. 63

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКОВ С ИГРЫ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
БАСКЕТБОЛИСТОВ U19 С УЧЕТОМ ИТОГОВОГО РЕЗУЛЬТАТА МАТЧА 65
Поздеева Д.Е., Колесникова Е.А. 65

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БРОСКОВ МЯЧА У БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ В ВЫИГРАННЫХ И ПРОИГРАННЫХ МАТЧАХ 67
Поздеева Д.Е., Колесникова Е.А. 67

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ КГУФКСТ 70
Тулупов А.С., Колесникова Е.А. 70

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННЫХ БРОСКОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА ... 72
Хитрина В.С., Дудка Г.Н. 72

ДИНАМИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ 75
Шершнева В.А., Проскура А.В. 75

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ, ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ И СТРЕЛКОВОГО СПОРТА 77

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УРОКИ В ФЕХТОВАНИИ НА САБЛЕ 77
Анохин М.В., Близнюк А.А. 77

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ 80
Павлюкович С.О., Бушин И.А. 80

АНАЛИЗ ТИПОВ УСТАНОВОК В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКЕ У РОДИТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ 83
Шалимов Д.А., Деговцев Н.С. 83

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФУТБОЛА И РЕГБИ 85

ХАРАКТЕРИСТИКА ОБМАННЫХ ДВИЖЕНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ 85
Аврамов Р.В., Лавриченко В.В. 85

ОСОБЕННОСТИ КРАТКОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ РЕГБИСТОВ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА К РАЗНЫМ ПО ВЕЛИЧИНЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ 87
Аксенов В.С., Шестаков М.М. 87

ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ ЧСС У РЕГБИСТОВ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО АЭРОБНО-АНАЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 88
Аксенов В.С., Шестаков М.М. 88

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПЕРИОДИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ 89
Андрющенко А.В., Лавриченко В.В. 89

ВИДЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СОВРЕМЕННОЙ ФУТБОЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ 91
Букушян А.А., Лавриченко В.В 91

МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ 93
Власов Д.А., Лавриченко В.В. 93

ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА 95
Грицай Е.О., Шестаков М.М. 95

СОСТАВ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ 96
Грицай Е.О., Шестаков М.М. 96

ВИДОВОЙ СОСТАВ И ЦЕЛЕВАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ 97
Грицай Е.О., Шестаков М.М. 97

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ 98
Детынченко Е.О., Кузьменко А.И. 98

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ 100
Зайцев А.Н., Кузьменко А.И., Золотарев А.П. 100

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ С ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ В ПЕРИОД ШКОЛЬНЫХ КАНИКУЛ 101
Зайцев А.Н., Золотарев А.П. 101

ОСОБЕННОСТИ ЛАТЕРАЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АТАКУЮЩИХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В УСЛОВИЯХ ОФИЦИАЛЬНЫХ МАТЧЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 102
Лебедева В.А., Шестаков М.М. 102

ОСОБЕННОСТИ ЛАТЕРАЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ У ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В УСЛОВИЯХ ОФИЦИАЛЬНЫХ МАТЧЕЙ. 103
Лебедева В.А., Шестаков М.М. 103

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ ПРИ СОПРЯЖЕННОМ ВОЗДЕЙСТВИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 104
Репях И.И., Золотарев А.П. 104

ПОКАЗАТЕЛИ КОЛЛЕКТИВНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ КОМАНДЫ В КОНКРЕТНОМ МАТЧЕ 105
Смолянинов М.М., Шестаков М.М. 105

ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЕЕ ИГРЫ В КОНКРЕТНОМ МАТЧЕ С УЧЕТОМ МЕСТА ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ 106
Смолянинов М.М., Шестаков М.М. 106

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ НАГРУЗОК РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ЦЕЛЕВУЮ ТОЧНОСТЬ УДАРОВ ПО МЯЧУ В ВОРОТА У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 107
Тимченко А.Д., Шестаков М.М. 107

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧСС У ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ РАЗНОЙ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 108
Титов В.Ю., Усток А.А., Шестаков М.М. 108

ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ НА НАГРУЗКУ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО АНАЭРОБНО-АЛАКТАТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 109
Торсунов Л.А., Усток А.А., Шестаков М.М. 109

ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ ЧСС У ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК ПРЕИМУЩЕСТВЕННО АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 110
Усток А.А., Шестаков М.М. 110

ДИНАМИКА ЧСС У ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК ПРЕИМУЩЕСТВЕННО АЭРОБНО-АНАЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 111
Усток А.А., Шестаков М.М. 111

ВЛИЯНИЕ АНАЭРОБНО-ГЛИКОЛИТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА ИЗМЕНЕНИЕ ЧСС ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 112
Усток А.А., Шестаков М.М. 112

БУЛЛИНГ КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЯВЛЕНИЕ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ 113
Холматов К.И., Кузьменко А.И. 113

ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КГУФКСТ ПО ФУТБОЛУ В СЕЗОНЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ ЛИГИ 2023 ГОДА 115
Холматов К.И., Кузьменко А.И. 115

ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 117
Чурун В.А., Лавриченко В.В. 117

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 119
Шкода В.И., Лавриченко В.В. 119

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЗИМНИХ ВИДОВ, ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА И СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА 121

ПРОБЛЕМЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА-ТУРИСТА ОРИЕНТИРОВЩИКА В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ» 121
Асыка Р.Р., Долгополов Л.П. 121

ПЕРИОДИЗАЦИИ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ 122
Верина С.Р., Яцык В.З. 122

СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГОРНОЛЫЖНОЙ ТЕХНИКИ: ВОЗВРАЩЕНИЕ К ОСНОВАМ 124
Верина С.Р., Яцык В.З. 124

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ В ГРУППОВОЙ ГОНКЕ НА ШОССЕ 126
Захарова А.В., Капустин А.А. 126

МУЗЫКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ 128
Заходяко А.К., Казанцева В.Е., Агасьян В.А. 128

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ФУТБОЛЕ 129
Казанджян А.Т., Яцык В.З. 129

СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СИНХРОННОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ 131
Казанцева В.Е., Яцык В.З. 131

ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 133
Катосонова А.А., Яцык В.З. 133

ОСОБЕННОСТИ КОНЬКОВ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИН ФИГУРНОГО КАТАНИЯ 135
Киркач А.А., Яцык В.З. 135

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА ЛЬДУ 137
Кривошея Д.С., Яцык В.З. 137

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ 139
Мазалов Е.Д., Нихаенко Н.Н. 139

ТРАВМАТИЗМ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ 141
Перятинский А.О., Яцык В.З. 141

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ 143
Платовская А., Степанова В.Н., Горбиков И.И. 143

ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯЦИИ СИНХРОННОГО ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ В КРАСНОДАРЕ 145
Погорелова А.А., Яцык В.З. 145

ЗНАЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА 147
Прус В.С., Яцык В.З. 147

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ 149
Степанова В.Н., Платовская А., Яцык В.З. 149

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 151
Тюленева С.В., Яцык В.З. 151

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА КОЛЕННОГО СУСТАВА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ 153
Черняев А.С., Яцык В.З. 153

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ В РОССИИ 155
Четвериков А.Д., Яцык В.З. 155

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАКАЛКИ КАК СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К БЕГОВЫМ НОРМАТИВАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ 157
Яковлева В.В., Казанцева В.Е., Агасьян В.А. 157

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА 158

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ УСЛУГ НА ПРИМЕРЕ ФИТНЕС-ЦЕНТРА 158
Васильев И.А., Будько В.В., Пигида К.С. 158

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 159
Глазкова Е.В., Еськин Н.А., Пигида К.С. 159

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ 161
Глазкова Е.В., Семенюта-Варшавский В.А., Пигида К.С. 161

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СТРЕТЧИНГА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 163
Еськин Н.В., Пигида К.С. 163

ВЛИЯНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ 165
Ковальская Е.В., Греб А.К., Пигида К.С. 165

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ РАБОТЫ НОГ В СПОСОБЕ БРАСС НА СКОРОСТЬ ПЛАВАНИЯ 167
Намазова М.Р., Малиновский М.С., Аришин А.В. 167

СРЕДСТВА И СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ПЛАВАНИИ 170
Печников К.С., Худищев Е.Ю., Пигида К.С. 170

ТЕСТИРОВАНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРИ АПРОБАЦИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОВЫШЕНИЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ 171
Полисмаков А.А., Макарова Г.А. 171

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТРИАТЛОНИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ 173
Пономарев А.А., Пигида К.С. 173

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТРИАТЛОНИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ 175
Рясова В.А., Пигида К.С. 175

ТАКТИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ 177
Терешкин К.Д., Пигида К.С. 177

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ 178

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ДОСТИЖЕНИИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В МЕТАНИИ КОПЬЯ 178
Бездольный Б.С., Шубин М.С. 178

К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ 180
Герасименко Ю.А., Аршинник С.П. 180

К ВОПРОСУ ОБ ОПРЕДЕЛЕНИИ РЕЖИМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСКОВ К ИСПЫТАНИЯМ ВФСК ГТО 182
Горенюк И.С., Аршинник С.П. 182

ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ МОУ ГИМНАЗИИ № 87 ГОРОДА КРАСНОДАРА ПО ДАННЫМ ШАГОМЕТРИИ 185
Горенюк И.С., Аршинник С.П. 185

СТЕПЕНЬ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ МОУ ГИМНАЗИИ № 87 К ВЫПОЛНЕНИЮ «ОБНОВЛЕННЫХ» НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО 187
Горенюк И.С., Аршинник С.П. 187

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ 190
Карзакова М.О., Кобзарева И.Ю., Шубина Н.Г. 190

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ 193
Карзакова М.О., Шубина Н.Г. 193

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ 195
Карзакова М.О., Шубина Н.Г. 195

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ ВЕДУЩИХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ ДИСКА 198
Кованова М.Г., Мартынова В.А. 198

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 200
Корабельникова В.В., Калашников Ю.М., Мартынова В.А. 200

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТЕПЕНИ ГОТОВНОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ «СТАРЫХ» И «НОВЫХ» НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО III-IV СТУПЕНИ ПОДРОСТКАМИ 12 ЛЕТ 202
Мартиросов А.А., Аршинник С.П. 202

СТАРТОВЫЙ РАЗГОН И ЕГО ЗНАЧИМОСТЬ ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТА В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ 204
Носова К.М., Сорокин С.А. 204

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РОСТОМ КВАЛИФИКАЦИИ 206
Прохорова М.В., Сорокин С.А. 206
ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 208
Скоропадский Д.Е., Шубина Н.Г. 208

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ ДЕСЯТИБОРЬЕ 210
Сухоносова Е.В., Шубина Н.Г. 210

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ 213
Цолин И.А., Шубина Н.Г. 213

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СО СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ 215
Цолин И.А., Шубина Н.Г. 215

К ОБОСНОВАНИЮ ТЕХНИКО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ 216
Черников Н.В., Аршинник С.П. 216

КРАСНОДАРСКОЕ ВЫСШЕЕ ВОЕННОЕ УЧИЛИЩЕ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА АРМИИ С.М. ШТЕМЕНКО 218

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕДРЕНИЯ В ПРОГРАММУ «ВЫЖИВАНИЯ» ЛЕТНОГО СОСТАВА В СПЕЦИАЛЬНЫХ ЦЕНТРАХ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ОРИЕНТИРОВАНИЯ 218
Глыбчак А.В., Парамзин В.Б. 218

АНАЛИЗ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ-РУКОПАШНИКОВ В ХОДЕ СОРЕВНОВАНИЙ 220
Глыбчак А.В., Парамзин В.Б. 220

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ БОЕВОГО СЛАЖИВАНИЯ В ГРУППАХ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 222
Глыбчак А.В., Парамзин В.Б. 222

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ФОРМИРОВАНИЯ МНОГОПРОФИЛЬНЫХ МЕТОДИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ОБУЧАЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ 224
Глыбчак А.В., Парамзин В.Б. 224

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ УЧЕБНЫХ ЦЕНТРОВ ДЛЯ МЛАДШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ 226
Дергачев И.А., Парамзин В.Б. 226

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА 228
Дергачев И.А., Парамзин В.Б. 228

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАТОРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПОРТУ 230
Дергачев И.А., Парамзин В.Б. 230

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА СПЕЦИАЛИСТА ИНЖЕНЕРНОГО ПРОФИЛЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВОЕННОМ УЧИЛИЩЕ 232
Дергачев И.А., Парамзин В.Б. 232

К ВОПРОСУ О ПОСТРОЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ И ВОЕННО-СПОРТИВНЫХ МНОГОБОРЬЯХ 234
Дергачев И.А., Парамзин В.Б. 234

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ КОМПЛЕКСНОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЕМЫХ ВОЕННО-УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ В ИНТЕРЕСАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 236
Дергачев И.А., Парамзин В.Б. 236

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЕМЫХ К ПРОВЕРКЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ НА ЭКЗАМЕНАХ И ЗАЧЕТАХ В ВОЕННО-УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ 238
Дергачев И.А., Парамзин В.Б. 238

АКТУАЛЬНОСТЬ ГРУППОВОЙ КЛАССИФИКАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ЛЕТНЫХ КАЧЕСТВ 240
Дергачев И.А., Парамзин В.Б. 240

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ВЗАИМОСВЯЗИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 242
Пестриков Е.А., Парамзин В.Б. 242

ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ В РУКОВОДСТВАХ И НАСТАВЛЕНИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВООРУЖЁННЫХ СИЛАХ 244
Пестриков Е.А., Парамзин В.Б. 244

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ 247
Пестриков Е.А., Парамзин В.Б. 247

КАФЕДРА ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК: 796.332

МОДЕЛЬ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТА 16 ЛЕТ, ОПРЕДЕЛЯЕМАЯ ИГРОВЫМ АМПЛУА

Алексаткин Д.В.
Научный руководитель доцент Суворов В.В.

Аннотация. Создание моделей игры футболистов различных игровых амплуа позволяет создавать программы подготовки, основанные на особенностях выполняемых функциональных задач каждым игроком в матче, что повышает эффективность тренировочного процесса.

Ключевые слова: футболисты 16 лет, игровое амплуа, игровая деятельность, модель

Моделирование в спорте неотъемлемая часть многолетней подготовки. Создание модели описано достаточно полно в трудах специалистов спорта [2, 5]. С особой трудностью в создании моделей сталкиваются специалисты, работающие в игровых видах спорта и, в частности, в футболе [3, 4]. Сегодня при достаточно полной разработанности вопросов, связанных с соревновательной деятельностью [1], остаётся мало изученным создание моделей соревновательной деятельности применяемых в игре технико-тактических действий футболистами на каждом из этапом многолетней подготовки, что затрудняет создание тренировочных планов технической подготовки, ориентированных на модель данного возраста. Таким образом предпринятая попытка решения данного вопроса для футболистов 16 лет, выполняющих различные функции на футбольном поле, и определяет актуальность научного исследования.

Проведенные педагогические наблюдения за футболистами 16 лет в официальных матчах Первенства Краснодарского края и Чемпионата России позволили установить объёмы технико-тактических действий, используемых в матче футболистами разных игровых амплуа. Так в среднем правый защитник выполняет 79,4±2,51 игровых приёма за матч, а футболист, располагающийся на противоположном фланге защиты – 71,9±2,32. По данному показателю достоверность различий значима по первому порогу доверительной вероятности, при этом, были установлены приёмы, характеризующие особенность игры защитников на левом или на правом фланге. Так, правые защитники чаще используют длинные передачи и передачи в штрафную площадь из-за её пределов, чаще используют контроль мяча с помощью ведения мяча. Единоборства за мяч внизу также являются приоритетными для игроков защиты располагающихся с права. По всем остальным технико-тактическим действиям, применяемым в игре футболистами защиты, располагающимися на флангах достоверных отличий не обнаружено. Таким образом правые защитники более активны как в защите, так и при организации атакующих действий собственной команды. В противоположность этому футболисты линии защиты, располагающиеся в центре, превосходят своих партнёров по команде на правом фланге в единоборствах за мяч вверху и передачах мяча головой, а левых защитников ещё и в передачах мяча на расстояние, превышающее 30 метров по направлению к воротам соперника. По всем остальным показателям центральные защитники проигрывают в количестве используемых технико-тактических действий.

Футболисты, связывающие линию атаки и защиты, отличаются в зависимости от того, где они располагаются на левом или правом фланге в выполнении передач мяча вперед, отборе мяча у соперника, перехвате мяча, единоборствах вверху в сторону превалирования количества данных приёмов у правых полузащитников. Наибольшие показатели левых полузащитников по сравнению с футболистами данного амплуа, располагающимися на противоположном фланге, проявляются в количестве выполненных длинных передач, передачах мяча выполняемых головой и ударах в ворота ногой, которые попали в створ ворот. Достоверность отличий в выполнении технико-тактических действий между центральными и крайними полузащитниками обнаруживается у передач мяча назад, поперёк, длинных

передач, единоборствах вверху, игре головой, ударах в ворота головой и ногой. По данным игровых приёмов центральные защитники активней. В свою очередь крайние полузащитники чаще выполняют прострельные и навесные передачи мяча в штрафную площадь, а также предпринимают попытки преодолеть сопротивление обороны соперника с помощью обводки.

Нападающие располагающие в центре атаки команды чаще используют передачи мяча во всех направлениях на короткие и средние расстояния, а также на свободное место для вывода партнера на ударную позиции поэтому у крайних нападающих превалируют удары в ворота головой и ногой. Преодолевают сопротивление соперников крайние нападающие индивидуально с помощью обводки соперника. Выполнение защитных функций не свойственно нападающим, но всё же им первыми приходиться вступать в отбор или перехват мяча при его потере, и здесь снова, чаще это делают центральные нападающие.

Можно разработать модель каждого игрового амплуа (Рисунок 1) основанную на достоверности различий игровой активности футболистов под каждый возраст.

Рисунок 1. Сравнение моделей футболистов 16 лет защиты и полузащиты

Таким образом, полученные результаты исследований позволяют установить модель игры в соответствии с тактической целесообразностью на основе регистрации соревновательной деятельности и выявленных объёмов используемых игровых приёмов футболистами различных игровых амплуа.

Литература:

1. Зайцева, Т. В. Многолетняя динамика показателей соревновательной деятельности футболисток-юниорок / Т. В. Зайцева, А. П. Золотарёв // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, 2016. – №4. – С. 8-14.

2. Костюкевич, В. Тактические модели соревновательной деятельности в футболе / В. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 3. – С. 40-50.

3. Линь, Я. Контроль временных параметров движения китайских футболисток в условиях соревновательной деятельности / Я. Линь, М. М. Полишкис // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 70-72.

4. Мушников, Л. Л. Основные опорные точки в действиях перемещений с мячом в футболе /Л.Л. Мушников, Н.П. Филатова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5. – С. 297-300.

5. Шеронов, В. В. Модель начального обучения игре в шахматы младших школьников с нарушениями слуха / В. В. Шеронов, М. М. Шестаков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 3. – С. 8.

УДК:796.332

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ИГРЫ ФУТБОЛИСТОВ 16 ЛЕТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИГРОВОГО АМПЛУА

Алексаткин Д.В.
Научный руководитель доцент Суворов В.В.

Аннотация. Установление особенностей структуры игры футболистов 16 лет, обусловленных игровым амплуа, обеспечит внедрение обоснованного специалистами использования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Выявлены особенности удельного веса каждого элемента игры в зависимости от игрового амплуа.

Ключевые слова: футболисты 16 лет, игровое амплуа, структура игры, технико-тактические действия.

Соревновательная деятельность футболистов является неотъемлемой частью тренировочного процесса [1]. С одной стороны, это проверка эффективности тренировочного плана, а с другой метод формирования необходимых навыков [3]. Вследствие этого, структура игры футболистов представляет интерес для установления особенностей применения тех или иных технико-тактических действий и выявления закономерностей их использования [5].

При достаточно полной разработанности проблемы учета соревновательной деятельности в тренировочном процессе остаются отдельные аспекты требующие внимания [2, 4]. Так, каким образом в возрасте 16 лет меняется структура игры футболистов в зависимости от игрового амплуа который определяет применение тех или иных игровых приёмов в зависимости от складывающейся ситуации на футбольном поле и функциональных задач, стоящих перед футболистом. Отсутствие этих данных не позволяет ориентировать тренировочный процесс на учёт особенностей структуры игры футболистов 16 лет при обоснованности данного подхода в современном футболе, что тормозит повышение его эффективности. Решение вопросов данного направления и обосновывает актуальность выбранной темы.

Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью позволили установить, что футболисты 16 лет в среднем за матч выполняют 697,4±15,83, при этом выполняются точно 496,4±15,44 технико-тактических действия. Таким образом брак в игре футболистов 16 лет составляет 29,1±0,85 процентов.

В игре футболистов можно выделить игровые амплуа, имеющие выраженную функциональную принадлежность к защитникам, нападающим, и футболисты участвующие в равных условиях при организации атакующих и оборонительных действиях – полузащитники.

Рассчитав структуру применения технико-тактических действий футболистами 16 лет в матче, были установлены ведущие технико-тактические действия, преобладающие в игре того или иного игрового амплуа. Игровыми приёмами, выполняемыми с максимальным объёмом у футболистов защиты в соответствии со своими обязанностями, являются: передачи мяча вперёд на короткие и средние расстояния удельный вес которых составляет – 20,6% от общего количества всех используемых технико-тактических действий в матче; ведение мяча – 19,6%, короткие и средние передачи мяча, направленные назад и поперёк составляют – 16,1%. Защитные функции осуществляются в основном за счёт отбора мяча у соперника во время того, как он его контролирует – 10,0% и перехватов мяча в момент передачи его между игроками противника в непосредственной близости от игрока, передающего или получающего – 9,4%.

Ведущими приёмами для игроков полузащиты выступают: контроль мяча с помощью ведения – 22,1%; удельный вес передач мяча назад, поперёк превышает передачи мяча вперёд – 13,9% и 12,6% соответственно. Здесь необходимо отметить, что в группу приёмов, обеспечивающих атакующий потенциал входят и обводка соперника при его попытке

отобрать мяч – 9,2%, при этом футболистам данного амплуа удаётся удерживать достаточно высокое качество исполнительского мастерства. Брак составляет в среднем за матч 38,8±1,80 процентов.

Ведущими элементами игровой деятельности футболистов нападения выступают: ведение мяча – 19,8% от общего количества выполняемых технико-тактических действий футболистами за матч; на втором месте передачи, выполняемые назад и поперёк – 16,4%; максимальный удельный вес обводок соперника приходится на нападающих и составляет – 9,9%.

Таким образом можно констатировать, что футболисты в зависимости от игрового амплуа используют различный объём одних и тех же технико-тактических действий, что обуславливается их функциональными задачами, решаемыми во время матча. Поэтому при организации тренировочного процесса данные особенности будут выступать основными характеристиками при планировании технической подготовки футболистов 16 лет.

Литература:

1. Технико-тактическая подготовка футболистов / С. К. Григорьев, Р. З. Гакаме, А. П. Золотарев, В. В. Лавриченко. – Москва : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

2. Лавриченко, В. В. Профессионально-ориентированная модель многолетней спортивной подготовки футболистов / В. В. Лавриченко // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 8. – С. 15-17.

3. Корзун, Д. Л. Комплексная методика обучения технико-тактическим действиям футболистов групп начальной подготовки / Д. Л. Корзун, В. А. Коледа, В. А. Переверзев // Веснік Віцебскага дзяржаўнага універсітэта. – 2011. – № 3(63). – С. 72-78.

4. Ревякин, А. И. Факторная структура технических действий игроков высокой квалификации, лимитирующих эффективность соревновательной деятельности в мини-футболе / А. И. Ревякин, И. В. Кулишенко, П. В. Квашук // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 7. – С. 9-11.

5. Шестаков, М. М. Ситуационная целесообразность атакующих технико-тактических действий юных футболистов линии защиты / М. М. Шестаков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 50-52.

УДК: 796.011.1

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В ШКОЛАХ С КАЗАЧЬЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Данилов Д.А.
Научный руководитель старший преподаватель Амбарцумян Н.А.

Аннотация. В данной публикации представлен аналитический обзор научно-методической литературы, направленный на рассмотрение вопроса возрождения традиционной казачьей культуры в Краснодарском крае. Целью данного аналитического обзора рассматриваемого вопроса, является определение организационно-содержательных основ физической подготовки обучающихся в основной школе в классах казачьей направленности.

Ключевые слова: средства физического воспитания, традиции, казачество, традиционная физическая культура, казачья культура.

В Краснодарском крае действует более тысячи казачьих кадетских классов и 300 групп, обучающих более 30 тысяч детей. Эти классы и группы открыты в 423 школах и 13 учреждениях дополнительного образования. Также функционируют 6 казачьих кадетских корпусов и 2 казачьих профессионально-технических училища. В Республике Адыгея также запустили классы и группы с казачьей направленностью в 4 школах. Решение было принято в рамках республиканской программы поддержки казачества. На Дону также создана система казачьих воспитательно-образовательных учреждений, включая 9 казачьих кадетских корпусов и более 100 образовательных учреждений, где обучается более 20 тысяч учащихся. В Ставрополье также развивается сеть образовательных учреждений с казачьим статусом, включая южно-российский лицей казачества и народов Кавказа в Железноводске. Обычные школы также реализуют казачий компонент. Казачьи воспитательно-образовательные учреждения включают различные типы учебных центров, где особое внимание уделяется воспитанию граждан России с духовной связью, знанием и уважением истории, культуры и традиций малой родины. Физическая подготовка учащихся в этих учреждениях рассматривается в контексте основных структурных элементов казачьей образовательной системы и подготавливает их для службы в государственных и других сферах, таких как военная и природоохранная служба [4].

Более пятнадцати лет назад началось формирование учебных заведений и классов, направленных на казачье образование в Краснодарском крае. Изначально это был неорганизованный процесс, возглавляемый энтузиастами. Однако с принятием постановления главы администрации края в 2004 году данный процесс стал более систематическим и организованным. Казачьи классы предоставляют ученикам возможность погрузиться в казачью культуру и выбирать региональные курсы по истории и культуре казачества. Энтузиасты-учителя также разрабатывают авторские программы, учитывающие особенности казачьего образования. В классах присутствуют элементы казачьей символики, а некоторые школы даже имеют военно-казачью форму обучения. В случае, если количество классов, направленных на казачество, превышает 50%, организуются школы с казачьим уклоном. Деятельность казачьих классов проводится в соответствии с законодательством и нормативными документами. Например, МОУ гимназия №87 в Краснодаре открыла казачий класс по инициативе участников образовательного процесса и с использованием регионального компонента в содержании образования и воспитания. В классах также используются комплексные учебно-методические материалы по истории и культуре кубанского казачества, создаются детские объединения и организуется дополнительное образование с региональным уклоном. Казачий класс является основным структурным звеном и при достижении определенного количества они могут объединяться в казачью республику с советом атаманов школ [1,3].

Учащиеся казачьих классов изучают казачий курс, основанный на кубанском казачестве, а также курсы военно-прикладного и художественно-эстетического содержания,

использующие этнические традиции и фольклор Кубани. Классные руководители занимаются образовательной деятельностью в разных направлениях, таких как физическая подготовка, воинская подготовка, декоративно-прикладное творчество, вокально-хоровое творчество, история казачества и танцевально-хореографическое творчество. Казачьи классы также ставят перед собой задачи воспитания духовно-нравственных ценностей казачества, возрождения и передачи духовных, исторических и военно-патриотических традиций Кубанского казачества, а также физического и патриотического воспитания на основе героической истории казаков и подготовки молодых людей к военной службе. Также регулируют все аспекты жизни учащихся, включая форму одежды, правила поведения и оборудование класса. Физическое воспитание в казачьих классах в основном состоит из общей физической подготовки, но также может включать региональные и национальные особенности физической активности, а также проводиться занятия по традиционным для казаков видам физической подготовки во внеурочные часы или вместо четвертого урока физической культуры. Дети и подростки также принимают участие в социально-культурных событиях, проводимых казаками для передачи традиционной культуры. Программа физической подготовки в казачьих классах на территории республики Адыгея и Краснодарского края обычно включает общую физическую подготовку, строевую подготовку, спортивные игры и элементы рукопашного боя.

Кадетские казачьи корпуса и профтехучилища – это историческая форма вовлечения детей в воинские традиции и культуру казачества. Они используют культурно-исторический опыт и ценности казаков в образовании и воспитательном процессе. На данный момент такие корпуса действуют или открываются практически во всех регионах России, где находятся казачьи войска. В них обучение и воспитание ориентированы на военное и спортивное воспитание, а также предлагаются дополнительные программы военной подготовки. Корпуса также содействуют развитию и возрождению казачества на юге России. Внимание уделяется физической подготовке, включая военно-прикладные виды спорта, рукопашный бой, стрельбу и конную подготовку.

Используя учреждения дополнительного образования, такие как клубы, спортивные секции и воскресные школы, можно эффективно воспитывать подрастающее поколение в казачьей культуре. Эти учреждения помогают развивать личность и формировать идентификацию с казачеством. Оригинальные программы и спортивные соревнования позволяют разносторонне развивать детей, а также помогают им приобрести силу воли и уверенность в себе. Дополнительное образование также предоставляет возможности для профориентации и подготовки к будущей профессиональной деятельности. В рамках нового закона об образовании планируется интеграция дополнительных программ с основными образовательными программами для получения начальных знаний о профессиях. Примером успешного взаимодействия общего и дополнительного образования казачьей направленности является Абинский район. С января 2007 года в муниципальном учреждении дополнительного образования детей «Дом детского творчества» в г. Абинск был открыт отдел казачества и народных традиций. В рамках этого отдела была разработана программа «Дополнительное образование на базе муниципальных школ и учреждений Абинского района, имеющих классы казачьей направленности». Педагоги отдела осуществляют дополнительное образование в 98 казачьих классах, где учатся 1812 учащихся из 23 общеобразовательных учреждений района. Работа включает шесть направлений: общефизическую подготовку, общевоенную подготовку, декоративно-прикладное искусство, хоровое искусство, хореографию и историю казачества. В Краснодарском крае функционирует более 100 казачьих клубов, которые выполняют важную роль в патриотическом воспитании, военно-физической подготовке и спортивном развитии молодежи. Клубы проводят различные тренировки, занятия, мероприятия и участвуют в туристических походах, фольклорных выступлениях и военно-патриотических слетах [2].

Общий анализ деятельности учреждений казачьей направленности показывает, что они в основном используют казачий образовательный компонент через дополнительное

образование. В этих учреждениях физическая и военно-прикладная подготовка казачат занимает ключевое место, хотя не всегда достаточно высокое. Традиционные казачьи виды физической подготовки применяются главным образом в кадетских корпусах и в рамках дополнительных образовательных программ. Множество исследователей считают, что физическое воспитание казаков имеет прикладной характер. Понятие «прикладность» в физической культуре вызывает разногласия среди специалистов. Широко понимаемая «прикладность» означает пригодность физической культуры для подготовки человека к жизненной практике. Узкое понимание «прикладности» фокусируется на определенных факторах физической культуры, связанных с выбранной профессиональной деятельностью. Профессионально-прикладная физическая подготовка специализируется на формировании жизненно важных двигательных умений и навыков, развитии физических качеств и повышении работоспособности. Она включает специальные упражнения и материал, подготавливающий к экстремальным ситуациям. Основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки включают развитие качеств, необходимых для конкретных профессий, и повышение организменной устойчивости к экстремальным условиям. Программа может быть реализована на уроках физической культуры, ОБЖ, на дополнительных занятиях и во время внеклассных мероприятий.

Физическое воспитание школьников имеет несколько направлений: общеприкладная физическая подготовка, физическая подготовка с уклоном на рекреацию и спорт, физическая подготовка для трудового обучения, спортивно-прикладная физическая подготовка и подготовка допризывной молодежи. Цели включают укрепление здоровья, освоение движений, развитие физических качеств, спортивную подготовку, подготовку к трудовому обучению и военной службе. Общеприкладная подготовка включает: разностороннее физическое развитие, гимнастику, игры и нормативы физической подготовки. Танцы, ритмическая и атлетическая гимнастика, единоборства и прикладные упражнения также важны. Подростковый возраст особенно благоприятен для развития физических качеств и личности. Учитывая низкий уровень подготовленности школьников, разработка и совершенствование методик физического воспитания, включая внеурочные формы, является важной задачей.

Таким образом, традиционная физическая культура казаков является важной частью их культуры. Она связана с религиозными и мировоззренческими традициями и передается из поколения в поколение. Средства физического воспитания казаков проверены и признаны эффективными. В рамках казачьей физической культуры используются различные формы, такие как военная подготовка, бытовая активность, досуговые активности и знания по здоровому образу жизни. Особое значение уделяется природным факторам и оздоровительным свойствам природы. Традиционные средства физического воспитания казаков имеют ценность в передаче духа казачества и сохранении национальных традиций для будущих поколений.

Литература.

1. Давыдова, Л. Н. Командно-игровая деятельность как фактор формирования безопасного поведения младших школьников / Л. Н. Давыдова, К. Н. Фирсов, О. С. Толстых // Бизнес. Образование. Право. – 2023. – № 3(64). – С. 540-546.

2. К вопросу о состоянии двигательной активности детей школьного возраста / Н. А. Амбарцумян, С. П. Аршинник, А. Л. Каракулин [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 22. – С. 12-17.

3. Пикунов, М. А. Развитие физических качеств детей обучающихся в казачьих классах / М. А. Пикунов // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том Часть 4. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 137-138.

4. Современные подходы к оцениванию обучающихся начальной школы на уроках физической культуры / В. П. Лукьяненко, В. Г. Петрякова, Н. В. Муханова, Г. В. Аветян // Мир университетской науки: культура, образование. – 2021. – № 3. – С. 62-70.

УДК: 373.103.71

К ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Кужелева Е.Д.
Научный руководитель старший преподаватель Амбарцумян Н.А.

Аннотация. В данной публикации представлены результаты проведенного педагогического эксперимента, целью которого является определение эффективности разработанной методики, направленной на повышение уровня физической подготовленности обучающихся третьих классов посредством легкой атлетики.

Ключевые слова: легкая атлетика, обучающиеся, урок физической культуры, интерес, методика.

Основная задача физического воспитания в общеобразовательных организациях, заключается в том, чтобы улучшить показатели физической подготовленности и физического развития учащей молодежи, а также найти оптимальных средства, направленные на укрепление и сохранение физического здоровья обучающихся. Предмет «Физическая культура» в школе должен полностью решать данные поставленные задачи. Постоянный контроль и определение уровня физического развития школьников, позволяет нам определять проблемы и состояние организованности данного вопроса. Ежегодный мониторинг физического состояния школьников во многом определяет и оказывает помощь в корректировке требований и подборе средств и методов, для решения учебно-воспитательных задач [1, 2].

Обработка полученных нами данных осуществлялась на персональном компьютере, с применением электронных таблиц программы EXCEL, соблюдая рекомендации для обработки и описания исследовательских работ в сфере физической культуры и спорта. Нами были определены следующие параметры: среднее арифметическое значение (M); ошибка среднего арифметического значения (±m); достоверность межгрупповых параметров (различий) выполнялась с помощью t-критерия Стьюдента [3].

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №34 города Краснодара. В октябре 2022 года, в рамках проведения мониторинга физического состояния школьников, мы провели первичный сбор данных по определению уровня физической подготовленности обучающихся 3-х классов. Для обработки данных, вошедших в выпускную квалификационную работу, мы сначала определили две группы респондентов: контрольную – 20 мальчиков из 3 «В» класса и экспериментальную группы – 20 мальчиков из 3 «Б» класса. В экспериментальную группу обучающиеся определены были по их желанию.

Анализ полученных данных из мониторинга физического состояния школьников показал следующие результаты: по шести контрольным упражнениям, предложенным в программе, ни по одному не было определено статистически достоверных различий ($P>0,05$), следовательно, группы до проведения педагогического эксперимента были созданы одинаковые по данному критерию, а также анализ результатов показал «низкий» уровень развития физических качеств обучающихся в третьих классах.

Таким образом, анализ результатов мониторинга физической подготовленности мальчиков, говорит нам о необходимости изменения системы подготовки детей, а, именно, в разработке методики, направленной на повышение результатов развития физических качеств, на примере применения средств легкой атлетики, не входящими в школьную программу по предмету «Физическая культура».

Определенная проблема, позволила нам была включить в педагогический эксперимент, а, именно, методику с использованием средств и методов физического воспитания, которые предлагают в подготовке юных легкоатлетов.

Школьная программа по предмету «Физическая культура» в третьих классах предполагала изучение данного предмета три раза в неделю, при этом для учеников третьего

класса в содержание третьего урока были включены подвижные игры с элементами легкой атлетики. Экспериментальная методика была рассчитана на 34 часа. Из них 10 уроков проведено в 3 четверти, в рамках 3-го урока на неделе и 24 часа были распределены по урокам в первой и четвертых четвертях, на которых в качестве разминки, окончания основной части урока и заминки применялись средства легкой атлетики (подвижные игры, спортивная ходьба, метание назад через голову, «формула виражей», «Формула-1» (спринт, барьерный бег и бег-слалом)).

После проведенного педагогического эксперимента в течение четырех месяцев, мы провели повторное тестирование уровня физической подготовленности школьников. Анализируя полученные результаты, формулируем следующие выводы: по трем контрольным упражнениям респонденты из экспериментальной группы статистически достоверно улучшили три показателя из шести, а, именно, в тесте «Бег 30м, с» где t=2,26 при P <0,05; «Челночный бег 3х10м, с» где t=3,23 при P <0,01 и «Прыжок в длину с места, см» где t=3,09 при P <0,01; по всем показателям повысился уровень физической подготовленности обучающихся (гибкость – высокий уровень; быстрота – средний уровень; ловкость – высокий уровень; выносливость – высокий уровень; сила – высокий уровень).

Статистически достоверных изменений в показателях физической подготовленности у обучающихся контрольной группы в динамике сравнения до и после истечения четырех месяцев, не обнаружено (P>0,05). Такие результаты, скорее всего, получились в связи с коротким промежутком проведения эксперимента, а также снижением интереса и нежеланием выполнять однообразные упражнения, рекомендуемые школьной программой по физической культуре. Сопоставляя результаты в контрольной группе с табличными значениями, можно утверждать, что в тесте «Наклон вперед из положения стоя, см» стал соответствовать высокому уровню физической подготовленности, а также, «Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз» изменился на средний уровень.

При анализе полученных данных динамики уровня физической подготовленности обучающихся экспериментальной группы, можно сформулировать следующее заключение, что из шести показателей достоверные изменения произошли только в одном тесте «Прыжок в длину с места, см» где t=3,21 при P<0,01. Такие результаты мы получили, скорее всего, из-за того, что в сочетании со школьной программой и экспериментальной методикой, было предложено много упражнений скоростно-силовой направленности.

Таким образом, разработка методики содержания и проведения третьего урока по физической культуре с применением средств легкой атлетики, позволила повысить уровень физической подготовленности обучающихся начальной школы (на примере мальчиков-третьеклассников).

Литература:

1. К вопросу о многолетней динамике физической подготовленности детей младшего школьного возраста города Краснодара / С. П. Аршинник, Н. А. Амбарцумян, В. И. Тхорев [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 25. – С. 6-11.

2. К вопросу о состоянии двигательной активности детей школьного возраста / Н. А. Амбарцумян, С. П. Аршинник, А. Л. Каракулин [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 22. – С. 12-17.

3. Основы математической обработки информации: рабочая тетрадь / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – 98 с.

4. Современные подходы к оцениванию обучающихся начальной школы на уроках физической культуры / В. П. Лукьяненко, В. Г. Петрякова, Н. В. Муханова, Г. В. Аветян // Мир университетской науки: культура, образование. – 2021. – № 3. – С. 62-70.

УДК: 796.035

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ФИТНЕСС НАПРАВЛЕНИЯМИ

Погосян Э.Г.
Научный руководитель доцент Петрякова В.Г.

Аннотация. В работе представлены результаты исследования функционального состояния мужчин первого зрелого возраста, занимающихся разными фитнесс направлениями, также дана сравнительная оценка исследуемых показателей.

Ключевые слова: функциональные пробы, фитнесс, кроссфит, мужчины зрелого возраста.

В последнее время большой интерес к занятиям оздоровительной физической культурой не только у молодых людей, но и у мужчин и женщин зрелого возраста привел к росту числа разнообразных направлений фитнесс индустрии. Появилось много тренировочных направлений, которые могут удовлетворить самые разные потребности занимающихся [1]. Сегодня на рынке фитнесс услуг большинство тренировочных направлений реализуются в групповых занятиях. Данный вид тренировочных занятий привлекает прежде всего своей ценой, так как правило, посещение групповых программ предусматривает приобретенный абонемент, а персональные тренировки стоят значительно больше. Во многих групповых фитнесс направлениях применяются упражнения с внешними отягощениями и очень часто приходится наблюдать, что занимающиеся не владеющие техническими основами выполнения базовых упражнений стразу берутся за выполнение упражнений с отягощениями [3]. Кроме этого, существует сложность, связанная с контролем дозирования выполняемых нагрузок [2]. Однако, необходимо помнить, что основными задачами тренировок в зрелом возрасте является сохранение и укрепление здоровья занимающихся. В связи с вышеизложенным нами и проведено исследование.

Практическое исследование осуществлялось на базе фитнесс клуба «Orange Fitness» г. Краснодар. В исследовании приняли участие мужчины первого зрелого возраста (21-35 лет), в количестве 20 человек, из которых 10 участников занимались в тренажерном зале, используя тренажеры со свободными весами, блочные тренажеры и кардиотренажеры (первая группа), остальные 10 участников исследования занимались в группах кроссфит направления (вторая группа).

В целях оценки состояния систем организма мы применяли следующие функциональные пробы. Так чтобы оценить уровень функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой системы мы смогли, применяя пробы Штанге – определение максимально возможной продолжительности произвольной задержки дыхания после выполнения вдоха и пробы Генча – определение максимально возможной продолжительности произвольной задержки дыхания после выполнения выдоха. Так же мы оценивали работоспособность сердца при физической нагрузке посредствгом применения нагрузочного теста Руфье и Гарварского степ-теста.

Оценивая способность противостоять недостатку кислорода у всех мужчин в обеих групп получены результаты в целом, находящиеся в нормативных пределах, ранжирование результатов было следующее: в первой группе 50% испытуемых показали хороший результат, 20% – отличный и 30% – удовлетворительный. Во второй группе получены похожие показатели у, 40% обследуемых выявлен хороший уровень, по 30% – отличный и удовлетворительный уровень. В целях сравнения среднегрупповых показателей, использован метод Стьюдента – это параметрический метод, который применяется для проверки гипотез о достоверности разницы средних величин при анализе количественных данных. Так среднегрупповые данные пробы Штанге первой группы (51,25±2,5) и второй группы (52,15±2,8) статистически не имели различий. Примерно такая же картина зафиксирована

при оценке произвольной задержки дыхания на выдохе (проба Генча), первая группа (29,35±3,8) статистически не отличалась от второй группы (30,28±2,7).

Оценивая показатели теста Руффье мы констатировали, что практически у всех испытуемых результаты находились в верхней границе пределов нормы (норма 1-5) и соответственно при сравнении среденегрупповых данных нами не зафиксировано статистически значимых различий между первой (5,78±1,7) и второй (5,13±2,1) группами, однако все же несколько выше исследуемый показатель у мужчин, занимающихся кроссфитом.

Оценка уровня физической подготовки испытуемых посредством реакции их сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку осуществлялась нами с помощью Гарвардского степ – теста. И в этом тесте показатели занимающихся второй группы были более высокими, так хороший индекс – у 30% мужчин, средний – у 30% испытуемых, слабый результат зарегистрирован у 40% занимающихся. Что касается мужчин, отнесенных к первой группе, то отличный результат зарегистрирован у 10% занимающихся, в 50% выявлен хороший индекс и средний и слабый показатель у 20% испытуемых.

Полученные данные в ходе исследования свидетельствует о том, что сформированные группы имеют примерно одинаковый уровень функциональных возможностей организма и не имеют статистически значимых отличий между собой, таким образом они могут быть использованы для дальнейших исследований.

Литература:

1. Корчагин И.В. Современные тенденции фитнесс индустрии // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Военного института физической культуры за 2019 год, посвященной Дню российской науки. конференции / Под редакцией В. Л. Пашута, 2020. – С. 174-178.

2. Костенко, Е. Г. Анализ особенностей силовой подготовки мужчин 35-летнего возраста средствами фитнеса / Е. Г. Костенко, Н. А. Амбарцумян, О. С. Толстых // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Общество, педагогика, психология: актуальные исследования» / под. ред. Ж.В. Мурзина. – Чебоксары, 2022. – С. 216-219.

3. Ханмырадова, Г. Влияние физической нагрузки на увеличение мышечной массы у мужчин в возрасте 25-35 лет // Материалы XXI научной конференции аспирантов, магистрантов и студентов. – Тверь, 2023. – С. 192-193.

УДК: 796.011.1

ОЦЕНКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА

Радченко К.Н.
Научный руководитель доцент Петрякова В.Г.

Аннотация. Работа посвящена вопросу организации деятельности школьных спортивных клубов и оценке их влияния на мотивационно-ценностные ориентации современных школьников и желанию активно участвовать в организации физкультурно-спортивной деятельности в образовательной организации.

Ключевые слова: школьный спортивный клуб, физическая культура личности, физкультурно-спортивная деятельность.

Система физического воспитания на уровне основного и среднего общего образования находится в постоянном совершенствовании. Однако, остается неизменным результат, к которому необходимо стремится обучающимся при окончании общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура» – это высокий уровень сформированных универсальных учебных действий, который помогут в дальнейшем при реализации профессиональных и бытовых функций [3]. На сегодняшний день практически во всех образовательных учреждениях среднего общего образования уроки по физической культуре проводятся три раза в неделю. Тем не менее приходится констатировать тот факт, что уровень физического развития и уровень физической подготовленности современных подростков остается на низком уровне [1]. Решение данной проблемы возможно найти в дополнительном образовании обучающихся в физкультурно-спортивном направлении., которое реализуется через организацию работы школьного спортивного клуба [4]. Деятельность школьного спортивного клуба направлена на организацию физического воспитания обучающихся как в учебное, так и во внеучебное время, развитие детско-юношеского спорта, привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом и формирование физической культуры личности обучающихся [2].

С 2019 года деятельность школьных спортивных клубов реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». По данным министерства спорта России от 13 октября 2023 года в образовательных организациях среднего общего образования проводят занятия более 75 тысяч учителей физической культуры и создано почти 36 тысяч школьных спортивных клубов. В некоторых регионах нашей страны получили развитие школьные спортивные лиги, по наиболее массовым видам спорта, таким как футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, спортивная борьба, плавание и др.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №8 г. Туапсе, Краснодарского края Целью исследования стало определение целесообразности создания в школе спортивного клуба для организации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся, удовлетворенности качеством работы школьного спортивного клуба и степенью вовлеченности в работу спортивного клуба обучаемых. Задачами исследования стали: обзор литературных источников по теме исследования, подбор вопросов, составляющих опросник для обучающихся, родителей и педагогических работников и проведение опроса и интерпретация полученных результатов. В социологическом опросе приняли участие обучающиеся 10 и 11 классов (в количестве 102, из них юношей 48 человек – и девушек 54 – человека) и их родителей (в количестве 85 человек), а также педагогические работники образовательной организации (50 человек). В результате опроса обучающихся старших классов удалось определить, что большинство респондентов (78%) положительно относятся к деятельности школьного спортивного клуба, 12% – относятся равнодушно, а 10% школьников вообще никогда о нем не слышали. На вопрос о непосредственном участии в работе спортивного клуба положительный ответ был отмечен только в 65%, данный факт позволяет нам говорить о необходимости усилить работу в данном направлении.

При рассмотрении результатов опроса по вопросам отношения обучающихся к конкретным видам физкультурной деятельности мы получили следующие данные. Так 45% опрошенных юношей и 38% девушек 10 классов посещают секционные занятия по разным видам спота, более низкий процент отмечен у юношей 11 классов – 27% и девушек – 24%, на наш взгляд это обстоятельство связано в тем, что в выпускном классе приоритет обучающихся заключается в подготовке к сдаче ЕГЭ. Готовность оказать помощь при организации спортивных праздников продемонстрировали 52% юношей и 65% девушек обучающиеся 10 классов, в 11 классов в данном вопросе у юношей и девушек результат был идентичен – по 10% опрошенных респондентов. Оказать помощь при оформлении стендов о здоровом образе жизни, физической культуре и спорте готовы 10% юношей 10 классов и 8% юношей 11 классов, у опрошенных девушек данный показатель оказался гораздо выше – 57% и 45% соответственно. Провести беседу о здоровом образе жизни и спорте с обучающимися младших классов готовы только лишь 15% девушек 10 классов и 20% девушек 11 классов, юноши не проявили готовность выполнить данный вид работы ни в 10, ни в 11 классах. При этом провести зарядку для младших классов юноши вызвались гораздо охотнее, чем девушки. 65% юношей 10 классов и 40% юношей 11 классов, 25% девушек 10 классов и 20% девушек 11 классов. Подобный результат получен при ответе на вопрос о готовности принять участие в судействе спортивных соревнований, здесь так же юноши превалировали – 10 класс – 60%, 11 класс – 40%, у девушек были следующие показатели: 10 класс – 20% и 11 класс 15%.

При анализе отношения педагогических работников к деятельности школьного спортивного клуба получены следующие данные. Так большинство респондентов положительно относятся к деятельности спортивного клуба (75%), 20% опрошенных считают, что спортивный клуб целесообразнее создать как самостоятельное образовательное учреждение, а 5% остались равнодушны к деятельности клуба.

Опрос родителей был направлен на выявление их отношения к конкретным видам физкультурно-спортивной деятельности школьного спортивного клуба. Так 80% респондентов знали о деятельности школьного спортивного клуба, из них большинство впервые услышали о клубе от классных руководителей, а не от своих детей, что говорит о необходимости проводить более качественную работу по повышению заинтересованности и непосредственной активности среди обучающихся. При анализе готовности родителей принимать участи в конкретных видах физкультурно-спортивной деятельности мы получили следующее. Так помощь в организации туристических походов готовы оказать 9% родителей обучающихся 11 классов и 25% родителей обучающихся 10 классов. Большее количество родителей готовы провести фото и видео съемку спортивных мероприятий – 25% родителей обучающихся 11 классов и 60% родителей обучающихся 10 классов. Посетить с детьми региональные спортивные соревнования готовы только 14% родителей обучающихся 11 классов и 20% родителей обучающихся 10 классов. Принять участие в организации оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований готовы 10% родителей обучающихся 11 классов и 15% родителей обучающихся 10 классов.

Таким образом, полученные данные социологического опроса позволяют сделать вывод о том, что школьные спортивные клубы как способ реализации ФГОС в современном школьном образовании играют очень большую роль. Благодаря школьным спортивным клубам, ученики могут развиваться творчески, определять для себя ценностные ориентиры и формировать устойчивость и выносливость, приобретать определенные качества, направленные на формирование ученика как личности в жизни.

Литература:

1. Амбарцумян, Н. А. Мониторинг физической подготовленности учащихся как средство стимулирования физического совершенствования 15-16-летних школьников // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Педагогика, психология, общество: от теории к практике» / под ред. Ж. В. Мурзина. – Чебоксары, 2022. – С. 216-219.

2. Ламова, В. М. Современное состояние и перспективы развития школьных спортивных клубов / В. М. Ламова, В. В. Рябчук // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2021. – Т. 12, № 2 (49). – С. 197-205.

3. Современные подходы к оцениванию обучающихся начальной школы на уроках физической культуры / В. П. Лукьяненко, В. Г. Петрякова, Н. В. Муханова, Г. В. Аветян // Мир университетской науки: культура, образование. – 2021. – № 3. – С. 62-70.

4. Чедов, К. В. Формирование культуры здоровья обучающихся в условиях школьного спортивного клуба // Нижегородское образование. – 2019. – № 3. – С. 75-80.

УДК: 796.81

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Ричапова Д.Р.
Научный руководитель доцент Суворов В.В.

Аннотация. Соревновательная деятельность предъявляет к спортсмену требования по демонстрации своих навыков. Поэтому учёт соревновательной деятельности борцов при планировании тренировочного процесса необходим. Установленные особенности проведения схватки позволяют индивидуализировать процесс тренировки и повысить её эффективность.

Ключевые слова: вольная борьба, индивидуализация, соревновательная деятельность

Индивидуализация в тренировочном процессе борцов вольного стиля используется всеми без исключения специалистами [5, 6, 7]. Однако отдельные аспекты данного направления способствующие повышению эффективности в подготовке остались без должного внимания со стороны исследователей [1, 2, 3, 4]. Научный поиск, основанный на выявлении мнения специалистов, работающих с борцами вольного стиля для установления не используемых в их подготовке параметров в индивидуализации тренировочного процесса, определяет актуальность исследования.

Анкетный опрос специалистов различной квалификации из них до 5 лет работы составил 27 человек, от 5 лет до 10 лет – 3 тренера и свыше 10 лет – 6 наставников не выявил общей приверженности к временным границам начала использования принципа индивидуализации в подготовке борцов. Так, возраст 14 лет как отправная точка начала индивидуализации выбрали специалисты работающие до 1 года и группа, которая имеет стаж работы, не превышающий три года. Диаметрально противоположную позицию заняли специалисты со стажем работы более 10 лет, указывая на то, что индивидуализации процесса подготовки в вольной борьбе необходимо начинать с 11-летнего возраста. Специалисты также поделились своим мнением о необходимости использования при индивидуализации тренировочного процесса особенностей соревновательной деятельности и по этому вопросу они были единодушны. Так, 86,5% респондентов отмечают необходимость выстраивать тренировочный процесс на основе стиля ведения поединка тем или иным борцом вольного стиля при этом 13,5% указывают на отсутствие связи между соревновательной деятельностью и построением тренировочного процесса.

Педагогические наблюдения позволили собрать материал о применяемых технико-тактических действиях борцами вольного стиля различных весовых категорий, что после математической обработки с помощью установления различий по t-критерию Стьюдента и установления корреляционных связей определяющих успешность выступления спортсменов в схватке позволило установить необходимость дифференцировки и на этой основе индивидуализации тренировочного процесса на основе выявленных в соревновательной деятельности особенностей. Следовательно, индивидуализация тренировочного процесса на основе соревновательной деятельности должна учитывать весовые категории, которые можно дифференцировать на легкую, среднюю и тяжелую. Несмотря на то, что в ведении схватки просматривается общая структура можно выделить, что структура отдельных элементов имеет различный удельный вес в зависимости от соотнесения спортсмена к одной из весовых групп (Рисунок 1). Так, в структуре поединка у тяжеловесов «сваливание сбиванием с захватом руки и туловища зацепом одноименной ноги снаружи» почти в два раза больше, чем в других группах категорий. В структуре схватки средневесов превалирую над тяжеловесами «бросок наклоном с захватом ног руками» и «бросок поворотом с захватом руки и ноги». В структуре схватки легковесов достоверно отличается использование «бросок прогибом с обвивом ноги» по сравнению с другими весами в два раза.

Также проведенные корреляционные взаимосвязи выявили приёмы, определяющие успешность завершения схватки. Где можно выделить различные виды ведения поединки –

это атакующий стиль и контратакующий стиль. Для атакующего стиля успешность в схватке будет определять «защита от переворотов «накатом» и «скрестных» захватов голеней», «защита от подхватов», «бросок через голову», «бросок прогибом с захватом двух рук».

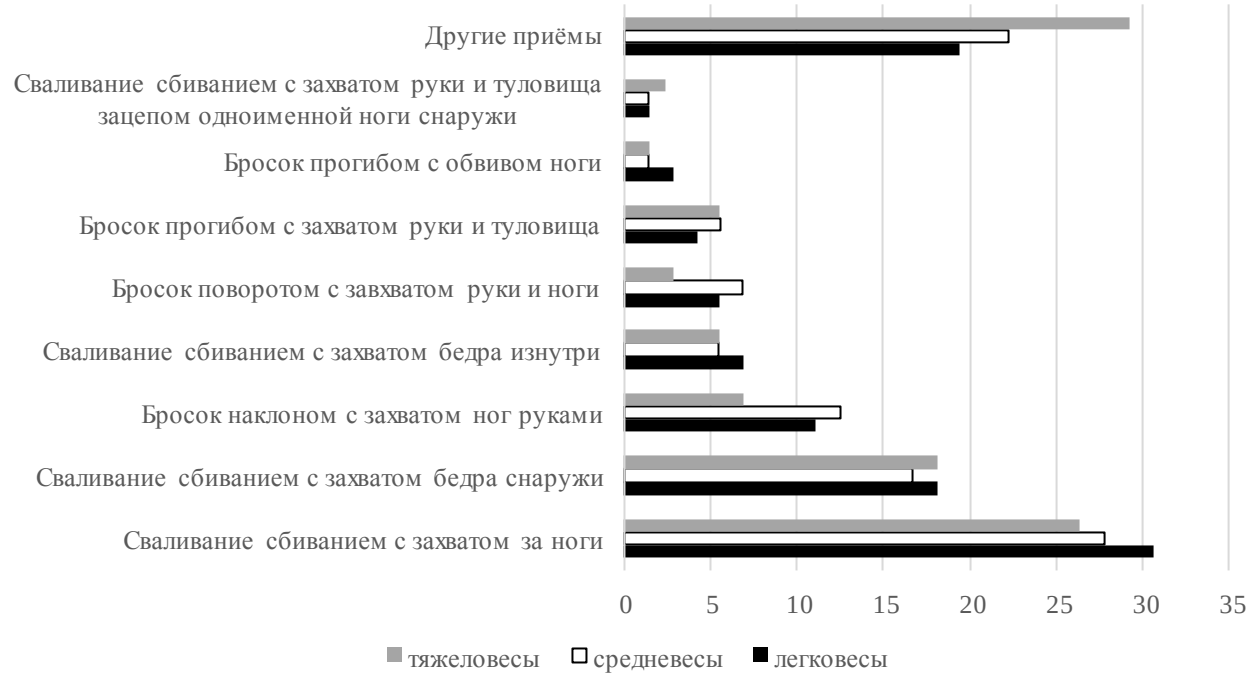

Рисунок 1. Структура используемых приёмов в схватке борцов вольного стиля в зависимости от весовой категории

Для борцов вольного стиля характерной особенностью, определяющей успешность будет выступать применение «бросок с подворотом через спину» и «зашагивание в обоюдном захвате».

Таким образом установленные особенности соревновательной деятельности позволяют индивидуализировать тренировочный процесс на основе учёта выявленных параметров.

Литература:

1. Ефремов, В. В. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля высокой квалификации / В. В. Ефремов, М. Г. Колодезникова, Н. Д. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2017. № 11. – С. 66-68.

2. Колодезникова, М. Г. Планирование тренировочного процесса борцов вольного стиля высокой квалификации на основе анализа соревновательной деятельности / М. Г. Колодезникова, К. С. Колодезников, П. И. Сидоров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 15, № 4. – С. 5-12.

3. Мальцев, И. Ю. Рациональность и эффективность тренировочных воздействий борцов / И. Ю. Мальцев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С. 294-297.

4. Пономарев, И. В. Особенности тренировочного процесса по вольной борьбе /И. В. Пономарев, Н. И. Добейко // Студенческий вестник. – 2022. – № 2-1(194). – С. 68-70.

5. Портнягин, И. И. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса студентов-борцов вольного стиля / И. И. Портнягин, В. Г. Торговкин, Н. Д. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 10. – С. 29-30.

6. Султанахмедов, Г. С. Индивидуализация тренировочного процесса в вольной борьбе / Г. С. Султанахмедов. – Москва : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. – 120 с.

7. Таймазов, А. Б. Индивидуальные особенности соревновательной деятельности сильнейших борцов сборной команды России на играх XXXI Олимпиады (2016) / А. Б. Таймазов, Б. И. Тараканов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – №4(146). – С. 234-237.

УДК: 796.332

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЯХ ПРИ ИГРЕ В ЛИНИЮ

Силина Н.В.
Научный руководитель старший преподаватель Амбарцумян Н.А.

Аннотация. В данной публикации представлены результаты педагогического эксперимента, цель которого состояла в разработке и экспериментальном обосновании эффективности методики, направленной на определение особенностей и совершенствование тактической подготовки вратарей в оборонительных действиях при игре в линию.

Ключевые слова: футбол, тактика, учебно-тренировочное занятие, вратарь, методика, женский футбольный клуб.

Для достижения высоких результатов необходим гармонично построенный тренировочный процесс. В современном футболе при подготовке команды выделяют 3 главных компонента: физическая подготовка, техническая подготовка и тактическая подготовка [3]. Безусловно, в тренировочном процессе должны совершенствоваться все 3 компонента, однако для подготовки футбольного вратаря тактическая подготовка играет не менее важную роль, чем физическая или техническая подготовка. Таким образом, за счет грамотной оценки ситуации, своевременного взаимодействия с игроками линии обороны можно не допустить атаки на свои ворота [4].

Помимо действий вратаря, следует уделить внимание построению обучения и тренировке голкиперов команд, при которых следует использовать разные методы, учитывая при этом особенности каждого вратаря и имеющиеся у него возможности. В учебно-тренировочных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдаётся предпочтение. Готовясь к соревнованиям, вратарь обязан анализировать прошедшую игру [1]. Это помогает ему исправлять допущенные ошибки и совершенствовать тактические приемы игры. Современный футбол, предъявляет высокие требования к технико-тактической подготовленности вратарей [2]. Эффективная реализация последней невозможна без должного уровня физической подготовленности спортсменов. Вратарь должен быть достаточно сильным, ловким, прыгучим, выносливым и обладать отличной реакцией. Результаты исследования заключаются в дополнение уже имеющихся сведений по вопросу углубленного изучения роли вратаря: выявление особенностей тактической подготовки вратаря в оборонительных действиях позволяет лучше понять его роль в команде. Это важно, как для тренеров, так и для игроков, чтобы эффективно взаимодействовать и сотрудничать с вратарем на поле. Анализ тактики: рассмотрение особенностей тактической подготовки вратарей при игре в линию способствует более глубокому анализу тактических аспектов игры и влиянию вратаря на результаты матчей. Это помогает тренерам разрабатывать стратегии и тактики, которые оптимизируют выступление вратаря и команды в целом.

На основе разработанной нами системы оценивания мы выбрали и протестировали 20 вратарей, 10 вратарей, принимавших участие в Чемпионате России по футболу среди женских команд (Суперлига) сезон 2023 и 10 вратарей системы женского футбольного клуба «Краснодар». Анализ игровой деятельности каждого вратаря происходит в течение 3 матчей.

Далее будут приведены полученные нами данные в результате оценивания игровой деятельности и позволяющие судить о тактическом мастерстве голкиперов. Проведенные нами исследования выявили эффективность тактических действий в диапазоне 50-89, 74%. Необходимо заметить, что показатели заметно колебались в зависимости от результата матча. Так, в одной игре вратарь победившей команды со счетом 8:0 вступил в игру лишь 9 раз, причем эффективность его тактических действий составила 82,27%, а вратарь команды соперника вступил в игру 64 раза, а эффективность его действий была значительно ниже – 35,87%. Тактическим действием с самым низким процентом эффективности является

страховка в штрафной площади (50%), а вот тактическое действие в фазе обороны при игре в линию с самым высоким показателем – это расположение за штрафной площадью (89,74%).

Небольшая разница показателей наблюдается в расположении вратарей в различных игровых зонах, например, расположение в штрафной площади составляет 8,3±0,19 у голкиперов Чемпионата России и 8,1±0,17, соответственно у вратарей структуры ЖФК Краснодар. После изучения полученных данных нами была разработана и экспериментально обоснована методика, направленная на повышение уровня тактической подготовки вратарей в оборонительных действиях при игре в линию. Для повышения мастерства тактической подготовки нами было увеличено разнообразие средств тренировочного процесса. Однозначно, ведущее место в тактической подготовке занимают, упражнения по тактике (командные, групповые и индивидуальные), а также непосредственно игра в футбол (календарные матчи, двухсторонние и контрольные игры), теоретические занятия по тактике.

Помимо этих средств мы использовали упражнения для быстроты реакции, ориентировки; упражнения на скорость переключения (с одних действий на другие). При показе упражнений использовали макеты поля, просматривали видеоматериал тренировочного занятия и игр, разбирая целесообразность тактического действия вратаря. Для более эффективного разучивания сложных тактических действий разучивали их по частям, применяя ориентиры и особые сигналы. Создавали усложненные условия при помощи специализированной техники (тренажеры на быстроту реакции). Применяли метод анализа собственных действий и действий игроков соперника, для этого использовали записи футбольных матчей. Уделяли особое внимание моделированию действий соперника. По полученным результатам в ходе нашего эксперимента, который длился 70 учебно-тренировочных занятий можно заметить существенное изменение. Два показателя «тактические действия за штрафной площадью» и «страховка в штрафной площади» не показали существенных положительных изменений. Однако, по всем остальным тактическим действиям уровень эффективности значительно вырос:

– проникающий пас – 1,0±0,21 (95, 24%);
– подача с фланга – 8,0±0,12 (94,12%);
– расположение за штрафной площадью – 4,6±0,21 (93,88%);
– стандарты – 4,1±0,17 (93,55%);
– прострел – 2,2± 0,14 (88%);
– тактическое действие в штрафной площади – 7,1±0,31 (86,59%);
– расположение в воротах – 11,8±0,10 (84,29%);
– расположение в штрафной площади – 9,3±0,17 (83,04%);
– страховка за штрафной площадью – 1,9±0,11 (79,17%).

Таким образом, в данном исследовании экспериментально подтверждена правомерность выдвинутой гипотезы: эффективная тактическая подготовка вратарей, учитывающая особенности действий при игре в линию, способствует увеличению вероятности успешной обороны и снижению количества голов, пропущенных вратарями.

Литература:

1. Амбарцумян, Н. А. Практические рекомендации по совершенствованию индивидуального мастерства юных футболистов / Н. А. Амбарцумян, Д. М. Пешкова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы XX Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 24 ноября 2023 года. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2023. – С. 175-178.

2. Григорьев, С. К. Практика планирования технико-тактической подготовки юных футболистов : учеб. пособие / С. К. Григорьев, М. А. Рубин // НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : Типография им. М. Фурсова. – 2018. – 80 с.

3. Лавриченко, В. В. Современные требования к формированию профессионального мастерства тренера по футболу / В. В. Лавриченко, С. К. Григорьев. – Краснодар : КГУКСТ, 2010. – 267 с.

4. Технико-тактическая подготовка футболистов : учеб. пособие / С. К. Григорьев, Р. З. Гакаме, А. П. Золотарёв, В. В. Лавриченко ; Под общ ред. С. К. Григорьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар : Просвещение-Юг, 2020. – 291 с.

УДК: 796.83

ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Ярышкина И.О.
Научный руководитель доцент Петрякова В.Г.

Аннотация. В работе представлены результаты оценки тестирования уровня общей и специальной подготовленности юных боксеров на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: бокс, этап начальной подготовки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

На сегодняшний день бокс – это один из самых востребованных видов единоборств, не только у нас в стане, но и далеко за ее пределами. База тренировок, цели и задачи зависят напрямую от физической подготовки боксеров. Для этого необходимо воспитывать и совершенствовать физические качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость), которые способствуют гармоничному развитию функций и форм организма и укрепления здоровья, достижению максимальных результатов в спорте [1]. Спортсмен значительно быстрее проходит вырабатывание в тренировочный процесс и приспосабливается к нагрузке.

Например, Костя Цзю, абсолютный чемпион мира по боксу, начинает свое утро всегда со стрейчинга, после которого следует кросс, так же предпочитает заниматься лыжным спортом.

К спортсменам, занимающихся боксом, предъявляются большие требования, касаемые физической подготовки, так как она помогает повысить шансы на победу за счет выносливости высокого уровня и работоспособности, силы удара, а также умения принимать быстро и правильно целесообразно оправданные действия во время боя. Все упражнения в боксе имеют не только прямую направленность развития одного качества, но косвенно задействуют остальные. Например, отработка ударов «по лапам» развивает молниеносную реакцию, то есть быстроту и координацию и параллельно способствует развитию выносливости (нанесение длительных и частых ударов).

Ведущие ученые в области теории и методики спортивной тренировки сходятся во мнении, что высокий уровень физической подготовленности является фундаментом для роста спортивного мастерства [2]. Процесс физической подготовки осуществляется в двух направлениях – это общая и специальная физическая подготовка. Необходимо помнить, что невозможно достичь соревновательного успеха в боксе без высокого уровня общей физической подготовки, на основании которой строится специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка боксеров специфична, безусловно, отличается от физической подготовки спортсменов, занимающихся другими видами спорта. Степень и качество проявления физических качеств в боксе также специфично [4].

Выносливость в боксе является залогом соревновательного успеха, высокий ее уровень помогает выстоять на протяжении всех раундов в бою и дает возможность проводить атакующие и защитные действия даже в конце поединка, благотворно влияет на развитие кардио-респираторной системы. Силовые способности способствуют развитию мышечной прочности быстроте и мощности удара, защитным действиям и проведению различных маневров в поединке. Высокий уровень развития быстроты способствует совершенствованию быстроты нанесения одиночных и серийных ударов, мгновенной реакции на удары соперников, повышению скорости проведения манёвров и быстроте перемещение в ринге и работе на различных дистанциях. Гибкость крайне необходима в боксе, высокий уровень ее развития способствует быстрому сокращению мышц, тем самым позволяет без труда отклоняться от ударов, выполнять защитные действия. Гибкость позволяет увеличить подвижность и плавность в действиях, также она способствует профилактике травмоопасности, повышает координацию движений. Упражнения стретичнга рекомендованы к использованию в целях улучшения восстановления мышц после

тренировки за счет уменьшения напряжение в работающих мышцах. Высокий уровень развития координационных способностей в боксе позволяет удерживать равновесие при сильных ударах, улучшает ориентацию в пространстве, повышает точность и эффективность ударных и защитных действий, а также передвижение в ринге, а также способствует развитию когнитивных способностей спортсменов.

Практическое исследование проходило на тренировочных занятиях по боксу сети спортивных клубов «I-Легион» г. Краснодара. В исследовании принимали участие 20 мальчиков 10-12 лет, занимающиеся боксом 1 год (этап начальной подготовки). Целью нашего исследования стало определение уровня общей и специальной физической подготовленности юных боксеров. Для оценки уровня общей и специальной подготовленности мы использовали тестовые задания, представленные в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 №1055) и примерной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по боксу [3].

Полученные в ходе исследования результаты подверглись математической обработке. Так при оценке уровня общей физической подготовленности в тестовом задании «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» высокий уровень силовых способностей показали 10 % спортсменов, средний – 20 %, а низкий -70 % испытуемых. С задание, определяющим уровень развития координационных способностей, «челночный бег 3х10м» юные боксеры справились несколько лучше и 40% случаев отмечен высокий уровень, и по 30% спортсменов продемонстрировали средний и низкий уровень. В «прыжке в длину с места толчком двумя ногами» зафиксирован высокий уровень в 30% случаев, средний – в 50%, а низкий – в 20%. Оценивая уровень гибкости, мы отметили, что в 70% случаев отмечен низкий уровень, а в 30% – средний, высокий уровень не зафиксирован ни у одного спортсмена. Что касается уровня специальной физической подготовленности, то с тестовым заданием «Количество ударов по мешку за 8с» половина испытуемых показала средний результат, 20% – высокий и 30% – низкий.

Таким образом, мы можем говорить о том, что физическая подготовка в тренировочной и соревновательной деятельности боксера имеет большое значение и что все физические качества необходимо развивать комплексно, так как недостаточное их развитие может привезти к замедлению роста тренированности. Полученные результаты в ходе исследования говорят о необходимости продолжать целенаправленную работу по повышению уровня как общей, так и специальной подготовки.

Литература:

1. Абдырахманова, Д. О. Физическое развитие, физическая работоспособность и здоровье студентов занимающихся боксом / Д. О. Абдырахманова, Б. А. Абдырахманов, У. М. Шамиль // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. – 2019. – № 7. – С. 60-66.

2. Амбарцумян, Н. А. Методика спортивной подготовки юных боксеров средствами таксономии // Общество. – 2023. – № 3-2 (30). – С. 24-29.

3. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. Акопян А. О. – М. : Советский спорт, 2007. – 72 с.

4. Лукьяненко, В. П. Особенности физической подготовки юных спортсменов, занимающихся кикбоксингом в системе дополнительного образования / В. П. Лукьяненко, В. Г. Петрякова, В. С. Денисенко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 10. С. 135-141.

УДК: 373.103.71

АНАЛИЗ СРЕДСВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫХ УЧИТЕЛЯМИ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Ярышкина И.О.
Научный руководитель старший преподаватель Амбарцумян Н.А.

Аннотация. В данной публикации представлены результаты педагогического наблюдения за учебно-воспитательным процессом, с целью определения популярных средств физического воспитания, применяемых учителями для решения образовательных задач в 3-х классах.

Ключевые слова: педагогическое наблюдение, обучающиеся, урок физической культуры, раздел, средства физического воспитания.

Занимаясь специализированно различными видами спорта в рамках общего и дополнительного образования ученики школ повышают свои функциональные физические возможности, приобщаются к умениям и навыкам, участвуют в физкультурно-спортивных состязаниях разного уровня [2].

Однако, изучая программно-нормативные основы преподавания предмета физическая культура в школе, выясняется, что особое внимание авторы уделяют теоретической, физической, технической и тактической сторонам подготовки, а методические рекомендации по развитию свойств личности, затрагивающих психологическую подготовку занимающихся в специальной литературе нет. Вследствие чего спортивные педагоги, недостаточно уделяют внимания данной составляющей учебно-тренировочного процесса. И исследование, проведённое в этой области, является актуальным [3].

Отмечается также низкий уровень мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом, так как большую часть свободного времени, проводят в компьютерных клубах, возле телевизора и ведут малоподвижный образ жизни. Вместе с тем, убедительно доказано, что гипокинезия способствует снижению функциональных возможностей детского организма, нарушает деятельность внутренних органов и костно-мышечной систем [1].

Повышение и формирование физической активности подрастающего поколения в настоящее время – актуальная социально-педагогическая проблема. Физическая активность является ведущим фактором роста, развития и формирования здоровья детей и подростков. Современные условия обучения и воспитания характеризуются интенсификацией учебного процесса, повышением объема учебных и статических нагрузок, что создает серьезные препятствия для реализации возрастных биологических потребностей детского организма в двигательной и физической активности [4].

Проведенный анализ теоретического аспекта по проблеме исследования позволил дополнить научными знаниями разделы подготовки детей, занимающихся физической культурой в общеобразовательных организациях.

Педагогическое исследование (педагогическое наблюдение) проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения муниципального образования город Краснодар гимназия №87 имени Героя Советского Союза Емельяна Герасименко в 2023-2024 учебном году. Данный метод педагогической диагностики проводился с целью определения применяемых средств и методов учителями физической культуры на уроках по преподаваемому предмету, а также, реализацию компонентов школьной программы. Таким образом, мы анализировали уроки по физической культуре в параллелях вторых классов. Нами было проанализировано 60 уроков. Их них: 14 уроков в первой четверти, 10 уроков из второй, 20 – из третьей и 16 из четвертой четвертей.

Проанализирован календарно-тематический план, разработанный на 102 урока на 2022-2023 учебный год. Проанализировано материально-техническое обеспечение общеобразовательной организации на предмет наличия разнообразного инвентаря и

оборудования. В ходе проведения анализа уроков физической культуры, мы обращали внимание на следующие основополагающие:

– подготовку к уроку места проведения занятия;

– организацию и проведение урока физической культуры;

– активную деятельность обучающихся в выполнении упражнений;

– использование инвентаря и оборудования, а также материально-техническую базу на уроке;

– достигнутые результаты на уроке (освоение универсальных учебных действий, направленных на освоение деятельных, личностный компетенций);

– реализацию рефлексии обучающимися и учителем в конце урока физической культуры.

Далее рассмотрим распределение применяемых средств физического воспитания для решения всех разделов учебной программы по предмету «Физическая культура». Для реализации разделов «Легкая атлетика» и «Легкоатлетический кросс», самым популярными средством физического воспитания является бег (60%), на втором месте – прыжки и ходьба (по 15%) и спрыгивание/запрыгивание – 5% и метание – 5%.

Анализ средств физического воспитания, реализующие раздел комплексной программы по физическому воспитанию «Гимнастика с элементами акробатики», можно сформулировать следующие выводы, что на обучение акробатическим упражнениям отводится больше учебного времени, так как часто применяемые средства в данном разделе составляют 33% от всех упражнений, строевые приёмы – 20%, гимнастическим комбинациям – 13%, остальным средствам, реализующим данный раздел программы отводится по 7%.

Рассмотрев средства физического воспитания, реализующие раздел комплексной программы по физическому воспитанию «Спортивные игры», утверждаем следующее, что для формирования двигательных навыков у обучающихся третьих классов в выборе средств физического воспитания у учителей физической культуры произошел в следующем процентном распределении: баскетбол – 28%; волейбол – 27%, футбол – 18%; легкая атлетика, легкоатлетический кросс, гимнастика – по 9%.

Таким образом, полученные результаты позволили нам сформулировать следующие заключения: большое значение уделяется развитию таких физических качеств, как быстрота и гибкость; «слабыми» физическими качествами оказались ловкость и сила; ведущим видом деятельности в данном возрасте является игра, в реализации данной деятельности мы видим, что особое внимание отводится формированию представления и двигательных действий только к двум спортивным играм: баскетбол и волейбол; исходя из вышесказанного, утверждаем, что идет негармоничное развитие организма, так как задействован пояс верхних конечностей; возникает потребность в дополнении выбора средств и методов физического воспитания для обучающихся вторых классов на следующий учебный год, так как школьная программа предполагает приобретение умений и навыков и в других спортивных играх, таких как футбол и гандбол; из-за «однообразия» предлагаемых упражнений на уроках физической культуры, у детей наблюдалась тенденции к потере интереса к изучению данного предмета школьной программы.

Литература:

1. Давыдова, Л. Н. Командно-игровая деятельность как фактор формирования безопасного поведения младших школьников / Л. Н. Давыдова, К. Н. Фирсов, О. С. Толстых // Бизнес. Образование. Право. – 2023. – № 3(64). – С. 540-546.

2. К вопросу о многолетней динамике физической подготовленности детей младшего школьного возраста города Краснодара / С. П. Аршинник, Н. А. Амбарцумян, В. И. Тхорев [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 25. – С. 6-11.

3. К вопросу о состоянии двигательной активности детей школьного возраста / Н. А. Амбарцумян, С. П. Аршинник, А. Л. Каракулин [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 22. – С. 12-17.

4. Современные подходы к оцениванию обучающихся начальной школы на уроках физической культуры / В. П. Лукьяненко, В. Г. Петрякова, Н. В. Муханова, Г. В. Аветян // Мир университетской науки: культура, образование. – 2021. – № 3. – С. 62-70.

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ИГР

УДК: 796.325

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Бахнарь П.Г., Красильников В.Б.
Научный руководитель профессор Костюков В.В.

Аннотация. В работе приводятся результаты проведенного исследования по определению качества годичного процесса спортивной подготовки волейболисток высокой спортивной квалификации, а также даются практические рекомендации по повышению его эффективности.

Ключевые слова: высококвалифицированные волейболистки, физическая подготовленность, годичный макроцикл.

Современный женский волейбол за последние 5-10 лет стал более зрелищным, эмоциональным и атлетичным. В нем выросли скорость полета мяча при выполнении нападающих ударов и агрессивных подач в прыжке. Повышение атлетичности женских матчей по волейболу (мощность атакующих действий, быстрота перемещений по площадке, высота выпрыгивания при выполнении нападающих ударов и блокирований, мощность контратакующих действий – доигровок мяча и так далее) потребовало более высокого уровня общей и специальной физической подготовленности от девушек, расширения их функциональных возможностей, роста физической работоспособности и так далее [2, 3].

Повышенное внимание тренеров к необходимости роста уровня физических кондиций девушек – волейболисток проявляется с 13-14-ти лет и не снижается, а даже, увеличивается по мере роста их спортивной квалификации, достигая наибольших значений на уровне волейбола высших достижений (если брать спортивные школы, ШОСы или ЦСП, то это группы совершенствования спортивного мастерства или высшего спортивного мастерства) с последующей спортивной подготовкой в женских волейбольных клубах, участвующих в первенствах и чемпионатах России среди женских волейбольных команд Суперлигии, Высшей Лиги «А» и «Б», Молодежной лиги

Повышение качества многолетнего процесса спортивной подготовки высококвалифицированных волейболисток во многом зависит от эффективности, результативности и преемственности годичных макроциклов занятий волейболом, сбалансированности структурно-содержательных, организационно-методических и иных составляющих тренировочно-соревновательного процесса, продуманных восстановительных, реабилитационных и релаксационных мероприятий, позволяющих спортсменкам набирать, поддерживать и временно снижать состояние спортивной формы, демонстрируя её в самые нужные моменты – как правило в период самых важных соревнований ,таких как финал чемпионата или финал Кубка страны.

Цель исследования: повышение эффективности и результативности годичного процесса спортивной подготовки высококвалифицированных волейболисток на основе изучения и использования особенностей этапных и мезоцикловых изменений параметров их физического статуса.

Достижение целевых ориентиров и решение комплекса задач исследования обусловили использование ряда методов исследования, приведенных ниже:

1. Выявление и анализ информации из отечественных и зарубежных источниках специальной методической литературы по различным аспектам проблемы исследования.
2. Определение росто-весовых показателей.
3. Выполнение батареи тестов, характеризующих изучаемые параметры подготовленности высококвалифицированных волейболисток.

4. Педагогические наблюдение и эксперимент.
5. Математическая статистика.

Педагогическое исследование проводилось в три этапа с ноября 2022 года до апреля 2023 года с участием волейболисток команды «Динамо» г. Краснодара в количестве 14 человек.

Результаты проведённого исследования позволяют заключить, что в целях оптимизации восстановления и повышения уровня общей и специальной физической подготовленности волейболисток женской команды «Динамо» г. Краснодара при подготовке к важным соревнованиям сезона 2023-2024 года рекомендуется соблюдать сбалансированность процесса спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменок; поддерживать следующие соотношения нагрузок различной направленности – аэробной – 42-43%, смешанной – 53-54%, анаэробной 4-5%; в тренировочном процессе при общей задаче – добиваться максимальной сыгранности – целенаправленно работать над «относительно слабыми» двигательными способностями, выявленными при тестировании физической подготовленности, особенно тем спортсменкам, которые в рейтинговых оценках физических кондиций занимали предпоследние-последние места.

Литература:

1. Волейбол : учебник для вузов / Под общей ред. Л. В. Булыкиной, В. П. Губа, В. В. Костюкова, А.В. Родина. – М. : Спорт, 2023. – 464 с.
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины: волейбол, пляжный волейбол ,волейбол на снегу). – Москва : ВФВ, 2023. – 273 с.
3. Фомин, Е. В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов : методическое руководство / Е. В. Фомин, Л. В. Силаева, Л. В. Булыкина, И. Ю. Белова. – Москва : ВФВ, 2014.– Вып. 17.– 132 с.
4. Plotzke, L. Volleyball systems & strategies / L. Plotzke. – USA : Human Kinetics, 2009. – 237 p.

УДК: 796.323

ВАРИАНТЫ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВЕДЕНИЮ МЯЧА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Гнипель В.С.
Научный руководитель доцент Колесникова Е.А.

Аннотация. В работе представлены группы сложнокоординационных упражнений, которые можно использовать в тренировочном процессе юных баскетболистов для отработки техники ведения мяча и повышения быстроты передвижений игрока с мячом на площадке.

Ключевые слова: ведение мяча, упражнения, юные баскетболисты.

Цель исследования – выявить основные группы сложнокоординационных упражнений, используемых в тренировочном процессе юных баскетболистов при отработке техники ведения мяча.

Ведение в баскетболе является одним из ключевых приемов игры в нападении, позволяющим игроку выполнять перемещение при владении мячом. В зависимости от расположения игрока на площадке и близости опекающего соперника игрок может применять различные виды ведения мяча, и тем самым решать различные задачи в игре [6].

Получив мяч в тыловой зоне, игрок должен перевести мяч на половину площадки соперника, не нарушив при этом правила восьми секунд. В данном случае баскетболисты используют, как правило, ведение мяча с изменением скорости передвижения в сочетании с переводами с руки на руку [7].

Если игрок получает мяч в передовой зоне, ведение уже служит «вспомогательным» приемом, позволяющим подготовить условия для выполнения атаки кольца. В этих ситуациях вариативность использования ведения уже более широка: скоростное ведение с проходом к кольцу соперника, ведение для увеличения дистанции с опекающим защитником, ведение при выполнении приставных шагов с переводами мяча во время обыгрыша соперника находясь спиной к кольцу и т.д. [3].

На начальных этапах спортивной тренировки обучению и закреплению техники ведения мяча у баскетболистов уделяется большой объем времени [5, 6], при этом тренер обращает много внимания правильности выполнения приема, стараясь изначально исключить типичные ошибки [2, 6]. Группы упражнений, включаемые в тренировочный процесс, могут выполняться в различных условиях для решения определенных тактических задач: отработка техники выполнения самого приема, отработка техники переводов мяча под ногой и за спиной, а также разнообразных вариантов их сочетания, повышение быстроты передвижений игрока с мячом, отработка стартового ускорения перед началом ведения при обыгрыше соперника, отработка ведения мяча в условиях активного противодействия одного или двух защитников [1, 4, 5]. В связи с этим большинство упражнений будут носить сложнокоординационный характер.

К сложнокоординационным видам упражнений, используемым в тренировочном процессе баскетболистов, для закрепления и совершенствования техники ведения мяча можно отнести:

а) ведение в сочетании с различными вариантами переводов мяча, стоя на месте и в движении;

б) ведение с одновременным использованием двух (трех) мячей на месте и в движении по прямой;

в) отработка ведения с использованием одновременно баскетбольного и теннисного мячей в упражнении;

г) ведение с многократным изменением направления движения;

д) ведение мяча с переводами в сочетании с финтами;

е) выполнение сложнокоординационных бросков после одноударного ведения мяча (с отклонением, после шага назад и др.);

ж) использование специальных приспособлений и тренажерных устройств для отработки ведения мяча (очки для дриблинга, координационная лестница, конусы, вертикальные барьеры, тренажер для дриблинга SKLZ Dribble Stick и др.).

Результаты проведенного исследования позволили дополнить данные о вариантах и группах упражнений сложнокоординационной направленности, которые могут быть использованы в тренировочном процессе юных баскетболистов при работе над закреплением и совершенствованием техники ведения мяча.

Литература:

1. Георбелидзе, Г. К. Повышение быстроты перемещений у баскетболистов студенческих команд / Г. К. Георбелидзе, Е. А. Колесникова, Н. М. Бондаренко // Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участие (Малаховка, 5-7 октября 2016 г.). – Малаховка, 2017. – С. 21-26.

2. Дудка, Г. Н. Типичные ошибки в технике ведения мяча у баскетболистов групп начальной подготовки / Г. Н. Дудка, Е. А. Колесникова // Тезисы докладов XXXIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2012. – Часть 2. – С. 30-31.

3. Классификация ведения мяча в баскетболе / М. А. Сергазинова, Л. Н. Минина, Б. Е. Лосин, С. Н. Елевич // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(181). – С. 393-396.

4. Колесникова, Е. А. Тренажерные устройства в подготовке баскетболистов : учебное пособие. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – 59 с.

5. Особенности обучения сложнокоординационным видам ведения мяча в подготовке юных баскетболисток / М. А. Сергазинова, Л. Н. Минина, Б. Е. Лосин, С. Н. Елевич // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9(187). – С. 341-344.

6. Теория и методика обучения базовым видам спорта (техника, тактика, методика обучения спортивным играм) : учебное пособие / С. В. Литвинова, Е. А. Колесникова, Г. Н. Дудка, В. В. Костюков, С. С. Даценко, В. И. Тхорев, А. В. Проскура, Л. А. Дмитренко, С. В. Скорюков. – Краснодар : КГУФКСТ, 2012. – 124 с.

7. Шунтов, М. А. Временные особенности использования ведения мяча юными баскетболистами разного игрового амплуа / М.А. Шунтов, Е. А. Колесникова // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2016. – Часть 2. – 82 с.

УДК: 796.386

АНАЛИЗ ТАКТИКИ ПОДАЧ В ЛЕВУЮ ПОЛОВИНУ СТОЛА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Журавлев Е.В., Наумов М.С.
Научный руководитель доцент Дмитренко Л.А.

Аннотация. В результате исследования выявлено, что основной объем подач – до 75% квалифицированные теннисисты выполняют в левую половину стола. Более 80% подач выполняется ими коротко. Подачи, выполняемые в левую половину стола, можно разделить на две группы. Целью первой группы подач является выигрыш очка с подачи, второй группы – выигрыш вторым ходом.

Ключевые слова: настольный теннис, тактика, подача, прием подачи, эффективность подач.

В последние годы роль подачи в настольном теннисе, как в одиночных, так и в парных играх, значительно возросла. Ее значение в игре трудно переоценить: с помощью сложных, сильно крученых и резаных подач, если они есть в арсенале игрока, даже в борьбе с опытными противниками можно выиграть 2-4 очка в партии.

Подача – единственный технический прием, который выполняется из почти статического положения и не зависит от действий соперника, то есть не является ответным действием на его удар, и, в то же время, первый шаг к выигрышу очка [2].

В современном настольном теннисе подача отличается стабильностью, точностью и силой полета, варьированием направления, вращения мяча, разнообразием и динамичностью, выражающихся в том, что этот технический прием может служить началом построения тактической комбинации [3, 4]. По данным А.Н. Амелина [1], в настольном теннисе различают свыше 1900 разновидностей подачи, что свидетельствует о большом разнообразии этого технического приема.

Цель исследования – определить разносторонность и эффективность подач в соревновательной деятельности квалифицированных теннисистов.

Задачи исследования:

1. Определить соотношение различных способов подачи мяча в игре квалифицированных теннисистов.
2. Провести анализ эффективности разных способов подачи мяча в настольном теннисе.

Анализ соревновательной деятельности некоторых ведущих теннисистов Краснодарского края, имеющих звание мастеров спорта, показал, что основной объем подач приходится на левую половину стола и составляет 74%.

Теннисистами используются следующие виды подачи мяча:

1. Короткая подача в левую часть стола с нижним вращением.
2. Короткая нижне-боковая подача в левую часть стола.
3. Короткая подача с боковым вращением в левую часть стола.
4. Короткая плоская подача в левую часть стола.
5. Быстрая подача с верхним вращением в левую часть стола.
6. Быстрая подача с боковым вращением в левую часть стола.

Каждый из перечисленных способов подачи мяча может выполняться в 3 разные зоны левой половины стола.

На короткую подачу в левую часть стола с нижним вращением приходится 18% от всех подач влево. Нижняя короткая подача вводится для того, чтобы соперник не произвел атаку и отдал мяч пассивно. В основном соперник принимает ее укороченно, либо активной срезкой слева в край стола, чтобы затруднить атаку подающему игроку. При приеме подачи соперником активной срезкой можно начать свою атаку справа или слева, а при коротком мяче выполнить сброс либо активную срезку вынуждая соперника переместиться в среднюю

зону и делая активный второй ход. Подача является достаточно эффективной, выигрыш мяча составляет 33%.

Наибольшее количество подач – 40% приходится на короткую нижне-боковую подачу в левую половину стола. Данная подача вводится прежде всего для того, чтобы соперник не смог начать атаку: 1) при выполнении короткого приема завысил траекторию мяча, что позволит атаковать; 2) выполнил пассивный прием, что также даст возможность начать атаку; 3) при приеме сбросом выполнил элемент не активно. При приеме подачи соперником коротко, можно выполнить активный сброс в край стола, вынуждая соперника переместиться в среднюю зону и далее атаковать или контратаковать топ-спином справа. При приеме подачи неактивной срезкой, выполнить активный удар справа или слева. При приеме соперника сбросом, выполняется атака справа или слева. Данная подача является самой эффективной, так как после выполнения подачи на ошибки соперника приходится 29%, на выигрыш мяча вторым ходом 58%.

На короткую подачу с боковым вращением в левую половину стола приходится 12% от всех подач влево. Подача вводится в игру для того, чтобы в ответ получить от соперника атаку и перейти к розыгрышу мяча активными действиями с верхним вращением. При приеме подачи соперником сбросом выполняется контратака (в 80% случаев с левого угла) справа или слева. При эпизодическом применении данной подачи ее эффективность достигает 50%.

Также нечасто (12%) применяется короткая плоская подача в левую половину стола. Подача вводится в игру для того, чтобы обмануть соперника и заставить его думать, что подача выполнена с нижним вращением. Соперник будет пытаться выполнить короткий прием срезкой, но мяч будет завышен из-за отсутствия вращения. После приема соперника выполняется атака справа или слева и продолжение розыгрыша. Данная подача направлена на эффективное второе действие подающего и к положительному исходу приводит 50% подач.

Быстрая подача с верхним вращением в левую часть стола также применяется эпизодически (12%). Подача выполняется для того, чтобы вынудить соперника отойти от стола в среднюю зону и создать условия для его активной атаки. После приема подачи соперником выполняется атака и завершающий удар справа. Данная тактика эффективна в 50% розыгрышей после быстрой подачи.

Реже всего (6%) применяется быстрая подача с боковым вращением в левую часть стола. Подача выполняется также для того, чтобы вынудить соперника отойти от стола в среднюю зону и получить прием влево. При приеме соперник выполняет атаку из левого угла справа или слева.

Рассмотрев объем использования длинных и коротких подач, было выявлено существенное преимущество в выполнении коротких подач, частота использования которых достигает более 80%.

Заключение. При игре мастеров спорта зачастую возникают ситуации, когда соперники не ошибаются при приеме подач. В этом случае теннисисту необходимо владеть и пользоваться широким арсеналом подач. Проведенный анализ разносторонности и эффективности подач, позволяет разделить их на две группы. В первую группу входят подачи, которые вынуждают соперника ошибаться при приеме, это: короткая подача с нижним вращением, короткая с нижне-боковым вращением, короткая с боковым вращением. Во вторую группу входят подачи, которые позволяют эффективно атаковать после приема соперника, это: короткая с нижне-боковым вращением мяча, короткая плоская, быстрая подача с верхним вращением.

Литература:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 191 с.

2. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. – М. : Academia, 2006. – 526 с.: ил.

3. Дмитренко, Л. А. Анализ тактики подач по игровым зонам стола у квалифицированных теннисисток / Л. А. Дмитренко, Н. В. Гамбарян // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – №1. – С.12-14.

4. Дмитренко, Л. А. Эффективность игровых действий при выполнении подач у теннисистов 12 лет / Л. А. Дмитренко, С. С. Даценко, Н. Нгуен // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции ; Редколлегия: А. И. Погребной [и др.]. – 2020. – С. 25-27.

УДК: 796.323

КЛАССИФИКАЦИЯ СИТУАЦИЙ ВБРАСЫВАНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

Заболотнев В.Д.
Научный руководитель доцент Колесникова Е.А.

Аннотация. В работе была предпринята попытка классифицировать ситуации вбрасывания мяча в баскетболе. В результате представлены шесть признаков классификации с возможными вариантами игровых ситуаций вбрасывания мяча в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: баскетбол, вбрасывание мяча, классификация.

В баскетболе, как и в любой другой спортивной игре, правилами соревнований определяется ряд стандартных ситуаций/положений, которые необходимо разыграть игрокам. К ним относятся: вбрасывание мяча и штрафные броски [6]. На отработку данных игровых действий затрачивается много времени в тренировочном процессе баскетболистов [3]. Над повышением результативности штрафных бросков баскетболисты работают как на тренировках с командой, так и индивидуально [1]. При выполнении вбрасывания мяча, особенно если оно предоставляется в передовой зоне, большинство тренеров используют различные варианты комбинаций, при которых одному или нескольким игрокам создаются условия для получения мяча и атаки корзины [2]. В тоже время в современной литературе имеется большое количество работ, посвященных исследованию объемов, результативности и эффективности штрафных бросков [4, 5, 7], тогда как ситуации вбрасывания мяча остаются не изученными.

Цель исследования заключается в определении признаков классификации и систематизация ситуаций вбрасывания мяча в современном баскетболе.

В результате анализа соревновательной деятельности были определены 6 признаков классификации вбрасывания мяча в баскетболе (рисунок).

ПРИЗНАКИ КЛАССИФИКАЦИИ	ВАРИАНТЫ
Зона проведения вбрасывания	•передовая зона •тыловая зона
Место проведения вбрасывания	•из-за лицевой линии •из-за боковой линии
Место получения мяча игроком на площадке в зависимости от расстояния до кольца (в передовой зоне)	•в ограниченной зоне •в зоне выполнения бросков со средней дистанции •в зоне трехочковых бросков
Характер противодействия соперника	•без сопротивления соперника •с пассивным сопротивлением соперника •с активным сопротивлением соперника
Ситуации, после которых команде предоставляется вбрасывание мяча	•после забитого мяча •после выхода мяча за пределы площадки (аут) •после фола или нарушения •вбрасывание в стандартных ситуациях (в начале 2, 3, 4 четверти или овертаймов; после неспортивного или дисквалифицирующего фола; после переноса места вбрасывания тренером в передовую зону)
Варианты продолжения атаки после вбрасывания мяча	•позиционное нападение •выполнение дистанционного броска (со средней или дальней дистанции) •выполнение обыгрывания 1х1 (проход к кольцу) •выполнение атаки после получения мяча в ограниченной зоне •потеря мяча

Рисунок. Классификация ситуаций вбрасывания мяча в баскетболе

В зависимости от зоны и места выполнения различают вбрасывание в тыловой и передовой зоне из-за боковой и лицевой линии. В передовой зоне передача при выбрасывании мяча может быть выполнена игроку, находящемуся в ограниченной зоне, в зоне бросков со средней и с дальней дистанции. Наиболее опасными для защитников являются ситуации вбрасывания мяча в передовой зоне из-за лицевой линии, когда удается отдать передачу мяча игроку под кольцо.

По характеру противодействия соперника вбрасывание может выполняться без сопротивления, с пассивным или активным сопротивлением. Как правило, защитники активно противодействуют игрокам при вбрасывании мяча из-за пределов площадки в концовках игровых интервалов – на последних секундах времени, отводимого на атаку кольца или перед непосредственным окончанием четверти.

Право на вбрасывание мяча баскетболистам предоставляется после выхода мяча за пределы площадки, фола или нарушения соперника, а также после забитого мяча в кольцо. Также команда может выполнять вбрасывание мяча в результате поочередного владения или после неспортивного и дисквалифицирующего фола соперника.

Лучшим вариантом продолжения атаки после вбрасывания мяча является выполнение броска из ограниченной зоны или прохода к кольцу, а также дистанционного броска. Если команде не удается создать благоприятные условия для атаки непосредственно, то после вбрасывания она переходит в позиционное нападение. Отрицательным результатом при вбрасывании будет потеря мяча (ошибка при передаче, нарушение правила 5 секунд и др.).

Таким образом, вбрасывание мяча в баскетболе можно классифицировать по шести признакам: зона и место проведения, место получения мяча игроком на площадке, характер противодействия соперника, ситуации, которые повлекли за собой вбрасывание мяча, варианты продолжения атаки после вбрасывания. Эффективность выполнения технико-тактических действий при вбрасывании мяча у баскетболистов различной квалификации и возраста требует дополнительного изучения.

Литература:

1. Булах, Д. Л. Индивидуализация в процессе спортивной подготовки спортсменов-игровиков / Д. Л. Булах, Д. Е. Поздеева, Е. А. Колесникова // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – Часть 4. – С. 21-22.

2. Быков, А. В. Понятие игровой модели в командных игровых видах спорта // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – №10. – С. 58-64.

3. Глазин, А. М. Повышение профессионального мастерства: баскетбол : курс лекций / А. М. Глазин, Е. А. Колесникова. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – 120 с.

4. Колесникова, Е. А. Динамика результативности штрафных бросков в выигранных и проигранных матчах спортсменов U18 в баскетболе 3х3 // Баскетбол 3х3: Атомная Энергия Спорта»: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Смоленск : СГУС, 2023. – С. 67-70.

5. Поздеева, Д. Е. Анализ результативности штрафных бросков у баскетболистов 14-15 лет в ходе матча с учетом итогового результата / Д. Е. Поздеева, Е. А. Колесникова // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – Часть 4. – С. 64-66.

6. Приступа, Е. Н. Модельные характеристики и методика повышения результативности соревновательной деятельности единоборствующих баскетболистов при розыгрыше стандартных положений : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Киев, 1989. – 23 с.

7. Рыбалкин, С. Н. Технология повышения точности выполнения штрафных бросков квалифицированными баскетболистами // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 6(76). – С. 142-146.

УДК: 796.325

ГОДИЧНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

Здоренко И.В., Лапин А.В.
Научный руководитель профессор Костюков В.В.

Аннотация. В работе представлены результаты изучения и анализа особенностей динамики показателей физической и технической подготовленности в процессе годичной спортивной подготовки волейболисток массовых разрядов, а также даются характеристики рекомендуемой к применению 198-часовой тренировочной программы.

Ключевые слова: волейболистки, годичная подготовка, физическая и техническая подготовленность.

Юных спортсменок, занимающихся волейболом и имеющих уровень спортивной подготовленности, соответствующий юношеским разрядам, а также 3-му, 2-му разрядам (иногда 1-му разряду и, даже, – КМС, которые защищают в соревнованиях по этому виду спорта спортивную честь школы, района, города, края или области, называют волейболистками массовых разрядов [1, 3].

Чем характеризуется уровень игровой подготовленности волейболисток массовых разрядов, стремящихся к высоким стандартам исполнительского мастерства?

1. Общая и специальная физическая подготовка: скоростные качества волейболисток-разрядниц, должны быть развиты до такой степени, чтобы одни спортсменки могли пробегать отрезок 30 м с места не более, чем за шесть секунд, а другие – за пять целых пять десятых секунды – пять целых три десятых секунды и, даже, быстрее. Результаты челночного бега пять раз по шесть метров должны укладываться в одиннадцать-двенадцать секунд, свидетельствуя, к тому же, об отличных координационных способностях спортсменок. Скоростная выносливость волейболисток массовых разрядов и КМС оценивается по результатам выполнения челночного бега на 92 м (тест «Елочка») при диапазоне значений от двадцати пяти до двадцати девяти секунд. Скоростно-силовые возможности – по итогам выполнения таких тестов, как бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя (диапазон результатов от восьми до четырнадцати метров), прыжок в длину с места (от сто шестьдесят до двести десять см), прыжок в высоту с места (от тридцати пяти до сорока см).

2. Техническая подготовка: уровень технической подготовленности волейболисток массовых разрядов и КМС определяется по результатам выполнения батареи тестов, таких как передачи мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания на точность (от трех до восьми – точных передач из десяти выполненных), передачи мяча сверху двумя руками у стены стоя лицом и спиной (чередование) (от пяти до восьми точных передач), подачи мяча на точность (от пяти до восьми точных подач), нападающие удары на точность (от четырех до семи точных нападающих ударов), точность приема мячей с подачи (от шести до девяти точных приемов), результативные блокирования (от трех до семи результативных блокирований) [2, 4].

Достижение намеченных целевых ориентиров обусловило применение нескольких исследовательских методик:

1. Изучение и систематизация материалов из доступной научно-методической литературы.
2. Фиксация показателей организационно-методических и структурно-содержательных аспектов процесса подготовки спортсменок.
3. Тестирующие процедуры по определению различных сторон подготовленности юных спортсменок-волейболисток.
4. Статистическая обработка результатов тестирований.

В исследовании, проводимом в 2022-2023 году, в качестве обследуемых принимали

участие две группы юных волейболисток массовых разрядов (12 человек – контрольная группа, 12 человек – экспериментальная группа, представляющих Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 2 поселка городского типа Ильский, муниципального образования Северский район Краснодарского края.

Анализ результатов проведенного исследования свидетельствует о том, что исходный уровень физической подготовленности волейболисток, имеющих третий-второй спортивные разряды, характеризуется следующим: бег 30 м – 6,6-6,7 с; челночный бег 5х6 м – 12,8-12,6 с; бег 92 м «Елочка» – 33,7-35,3 с: бросок мяча – 5,9-6,0 м; прыжок в длину с места – 120, 6-122,7 см; прыжок вверх с места – 26,0-26,7 см, что соответствует нормативам для юных волейболисток 3 года обучения на учебно-тренировочном этапе процесса спортивной подготовки.

Достоверное улучшение 30-50% критериев физической и технической подготовленности обследуемых волейболисток массовых разрядов свидетельствует о высокой эффективности разработанной 198-часовой программы занятий этим видом спорта, реализуемой в течение 5 месяцев (21 неделя) и целесообразности её использования в тренировочном процессе спортсменок.

Литература:

1. Волейбол : учебник для вузов / Под общей ред. Л. В. Булыкиной, В. П. Губа, В. В. Костюкова, А. В. Родина. – М. : Спорт, 2023. – 464 с.

2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины: волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу). – Москва : ВФВ, 2023. – 273 с.

3. Фомин, Е. В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов / Е. В. Фомин, Л. В. Силаева, Л. В. Булыкина, И. Ю. Белова. – Методическое руководство. – Москва : ВФВ, 2014.– Вып. 17. – 132 с.

4. Reeser, J. C. Handbook of Sports Medizine and Science volleyball / J. C. Reeser, R. Bahr. – USA : Blackwell, 2008. – 230 p.

УДК: 796.323

ВЫЯВЛЕНИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ПСИХИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТА

Кузнецов П.П.
Научный руководитель Дудка Г.Н.

Аннотация. В данной работе рассматривается психологический тест для выявления лидерских качеств у баскетболистов подросткового возраста. Учитывая, что тестируемые находятся в пубертатном периоде полового созревания, нам будет проще выявить психологические задатки занимающихся. Лидерство – это процесс, который включает в себя влияние на других, происходит в контексте группы и фокусируется на достижении общих результатов [2].

Ключевые слова: Психологический тест, пубертатный период, подростки, лидерство.

Спортивная команда – это группа людей, которых объединяет конкретная цель, задачи и мотивы. В баскетболе, немало важную роль играет лидер, ведь он направляет своих товарищей по команде, поддерживает их, задает настрой на игру. Ведь кто, как не лидер, более конкретно чувствует весь спектр эмоций команды и может направить эти эмоции в нужное русло. Лидерское качество – умение и способность взаимодействовать с группой, которая способна обеспечить успешное выполнение поставленных задач [3]. Лидер обязан иметь плотную связь со своей командой, для построения тактических взаимодействий, которые помогут в достижении поставленной цели и конкретных задач на игру.

Цель исследования. Выявление лидерских качеств с помощью психологического теста «Диагностика лидерских способностей» Е. Жариков, Е. Крушельницкий (2002) [1].

Для решения поставленной цели, мы провели психологический тест, у подростковой сборной команды г. Кисловодск «Спартак».

Таблица 1 – Результаты психологического теста

Психологические вопросы	Ответ – да	Ответ – нет	% занимающихся которые ответили верно
Когда вы были ребенком, нравилось ли вам быть лидером среди сверстников?	6	14	30%
Испытываете ли вы удовольствие, когда вам удается убедить кого-то в чем-либо?	8	12	40%
Теряетесь ли вы, если люди, окружающие вас, выражают несогласие с вами?	13	7	35%
Считаете ли вы себя человеком, оказывающим влияние на других?	5	15	25%
Уважаете ли вы дисциплину?	20	0	100%

Ключ от теста:1-да,2-да,3-да,4-нет,5-да,6-да

Исходя из данных теста, мы можем сказать, что только 5 человек из команды набрали максимальное количество баллов согласно ключу теста, а это 25% от всей команды. Большинство участников команды имеют не достаточно сильные лидерские качества, это можно определить по ответам, на самые простые вопросы, на основе жизненных ситуаций.

Но, в то же время мы видим, что большинство воспитанников ответили на вопрос о дисциплине на 100%, это говорит о том, что в команде присутствует строгая дисциплина, которая способствует хорошим условиям для тренировочных занятий.

Самый важный момент заключается в том, что 5 человек из команды действительно могут обладать лидерскими качествами. Остается только воспитать в себе те самые качества, для становления лидером в обществе и на площадке.

Таким образом, подведя итоги, можно сказать, что лидерские качества открываются уже на раннем этапе полового созревания. В момент психологической перестройки, уже можно сделать приближенные выводы о статусе и личности спортсмена на основе тестов.

Литература:

1. Жариков, Е. С. Диагностика лидерских способностей / Е. Жариков, Е. Крушельницкий, Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. – С. 316-320.

2. Малинаускас, Р. К. Лидерские стили юных и взрослых баскетболистов / Р. К. Малинаускас, В. Вайткявичюс // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития : материалы XVII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 17 янв. 2020 г.) / редкол. : О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2020. – С. 196-198.

3.Владимирова, А. М. Выраженность лидерских качеств в спортивных юношеских командах / В сборнике : Молодой исследователь: от идеи к проекту : Материалы VII студенческой научно-практической конференции ; Отв. редактор Д. А. Михеева. – Йошкар-Ола, 2023. – С. 232-233.

УДК: 796.325

ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 9-10 ЛЕТ

Кузьминская Я.С.
Научный руководитель старший преподаватель Мосол Т.А.

Аннотация. В материалах, изложенных в работе, исследуется динамика скоростно-силовых способностей волейболисток 9-10 лет в экспериментальной и контрольной группах.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, прыжок в длину, челночный бег, волейбол.

Целью данного исследования является изучение динамики изменений уровня скоростно-силовой подготовленности юных волейболисток.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» Муниципального Образования город Краснодар. Повторное исследование было проведено через восемь месяцев с момента первоначального измерения. Для определения динамики уровня скоростно-силовых способностей девочек младшего школьного возраста, занимающихся в секции волейбола, проводился сравнительный педагогический эксперимент в естественных условиях [1, 3]. В качестве проверки скоростно-силовых способностей использовались тесты: бег 30 м с высокого старта, челночный бег 3х10, прыжок в длину с места.

В испытании повторно приняло участие 12 волейболисток из экспериментальной группы и 9 из контрольной, после проведенных измерений были выявлены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Изменения показателей физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп (А – первичное тестирование; Б – вторичное тестирование)

№ п/п	Группы, Результат / Показатели	КГ		ЭГ		Достоверность различий	
		А M±m	Б M±m	А M±m	Б M±m	T, P 3,4	T, P 5,6
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Бег 30 м с высокого старта, с	6,98 ±0,24	6,33± 0,26	6,66±0,21	6,04±0,14	1,52	2,05
2	Челночный бег 3х10, с	9,46 ±0,25	8,73±0,19	9,54±0,08	9,32±0,11	2,01	**2,25**
3	Прыжок в длину с места, см	127,89±6,33	135±5,96	133,1±2,56	138,67±2,75	1,03	**2,19**

Как следует из вышеуказанной таблицы, контрольная и экспериментальная группы практически однородны по всем тестам, их исходные показатели находятся на среднем уровне скоростно-силовых способностей. Что дает нам право на сравнение их между собой.

В результате проведенного исследования скоростно-силовых способностей девочек, были выявлены различные положительные изменения.

Например, результат прыжка в длину с места увеличился на 5,57 см, при первичном среднем значении 133,08 см и итоговом показателе в 138,67 см у экспериментальной группы

и 7,11 см у контрольной, где результаты первичного и вторичного тестирования показали: 127,89 и 135 см соответственно, показывая положительную динамику. Это улучшение статистически достоверно только у экспериментальной группы – t=2,19 при P≤0,05.

Так же не выявлено достоверного улучшения показателей в контрольной группе, в выполнении челночного бега 3х10 (t=2,01; P≥0,05) и в тесте 6-минутный бег (t=1,01; P≥0,05), тогда как у экспериментальной группы показатели челночного бега 3х10 (t=2,25; P≥0,05) достоверно, а вот в 6-минутном беге, также недостоверны (t=1,25; P≥0,05).

Улучшение времени пробегания дистанции длиной 30 м, имели положительную динамику у обеих групп, например в контрольной группе время преодоления дистанции сократилось на 0,65 с., а у экспериментальной – 0,62 с., но оказались недостоверным (t=1,52; P≥0,05) у контрольной и экспериментальной (t=2,05; P≥0,05) групп.

Рассмотрим результаты первичного тестирования в контрольной и экспериментальной группах у девочек.

Средние значения первичных показателей у девочек в контрольной группе испытуемых при выполнении теста «Бег 30 метров» в среднем составили 5,93 с, а в тесте «Челночный бег 3х10», среднее значение показателей составило 9,22 с, при худшем значении 7,5 с и лучшем времени 4,9 с. Тогда как в экспериментальной группе показатели средних значений составили 6,1 с и 9,46 с соответственно.

При проведении первичного тестирования по прыжкам в длину с места у контрольной группы составило 127,89 см, что соответствует низкому уровню физической подготовленности, такие же результаты и у экспериментальной группы составили 133,08 см.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что после прохождения тренировочного цикла, показатели скоростно-силовых способностей улучшились. По полученным данным можно выделить рекомендации для развития скоростно-силовых способностей, например, используя упражнения с отягощениями, развивающие в основном силу, не стоит забывать о скорости их выполнения, так как увеличение развития силы мышц может привести к снижению быстроты движения. Также не желательно выполнять упражнения, способствующие развитию скорости, во время усталости, так как значительно нарушается координация и теряется способность к быстрому выполнению [2, 4].

Литература:

1. Даценко, С. С. Скоростно-силовая подготовка блокирующих игроков в волейболе в командах девушек 1 разряда / С. С. Даценко, Л. А. Дмитренко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 57-62. EDN: PXVYTR

2. Колесникова, Е. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры : рабочая тетрадь / Е. А. Колесникова, Г. Н. Дудка, А. М. Глазин, С. С. Даценко, Т. А. Мосол, А. В. Проскура, Д. А. Немец. – Краснодар, 2019. – 70 с.

3. Костюков, В. В. Динамика физической подготовленности детей 7-8 лет при занятиях волейболом / Костюков В.В., Костюкова О.Н., Мосол Т.А., Козловская А.В./ В сборнике : Тенденции и инновации развития современного волейбола // Материалы сборника трудов, посвященного 90-летию кафедры спортивных игр, 25-летнему юбилею кафедры теории и методики волейбола РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) и подготовке к Чемпионату Мира – 2022 года. – 2020. – С. 102-106.

4. Костюков, В. В. Возрастная динамика физической подготовленности девочек, занимающихся пляжным волейболом в школьной секции / В. В. Костюков, Б. Ф. Курдюков, О. Н. Костюкова, Т. А. Мосол, Н. В. Тютюнникова // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т.22, № 2. – С. 120-125.

УДК: 796.323

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ О КОМПЛЕКСЕ ВФСК ГТО

Лаптев А.А.
Научный руководитель Дудка Г.Н.

Аннотация. Исследование направлено на изучение мотивационных факторов, связанных с занятием баскетболом среди детей 8-13 лет, и осознания ими значимости Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физической подготовки.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), физическая подготовленность, баскетбол, мотивационные установки, спортивные результаты.

Одной из актуальных проблем физического воспитания учащихся является повышение уровня здоровья молодого поколения [3]. В настоящее время основным критерием физической подготовленности граждан нашей страны все чаще выступают показатели готовности населения выполнить нормы комплекса ГТО. Например, указывается [2], что чем выше процентное соотношение (доля) конкретного контингента населения, способного выполнить нормы ГТО, тем выше уровень физической культуры данной категории участников, тем эффективнее осуществляется процесс физического воспитания [1].

Цель исследования – выявление мотивационных установок к занятию баскетболом, в том числе в рамках внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Для решения поставленной цели было проведено анкетирование среди 15 баскетболистов (10 мальчиков и 5 девочек), участников организации Локо-старт, г. Краснодара Гимназии №23 в группе начальной подготовки и тренировочной группе, далее НП и ТГ.

В рамках настоящего исследования были проанализированы знания о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди баскетболистов 8-13 лет. Анкета состояла из пяти вопросов.

Рисунок 1. Процентное соотношение ответов на вопросы о ГТО

В ходе исследования результаты, полученные в процессе анкетирования говорят о следующем, что 80% юных спортсменов знают о комплексе ГТО, 7% не знают о нем и 13% затрудняются ответить. Также у большинства, а именно 93% баскетболистов положительное отношение к комплексу ГТО, и 7% относятся скептически.

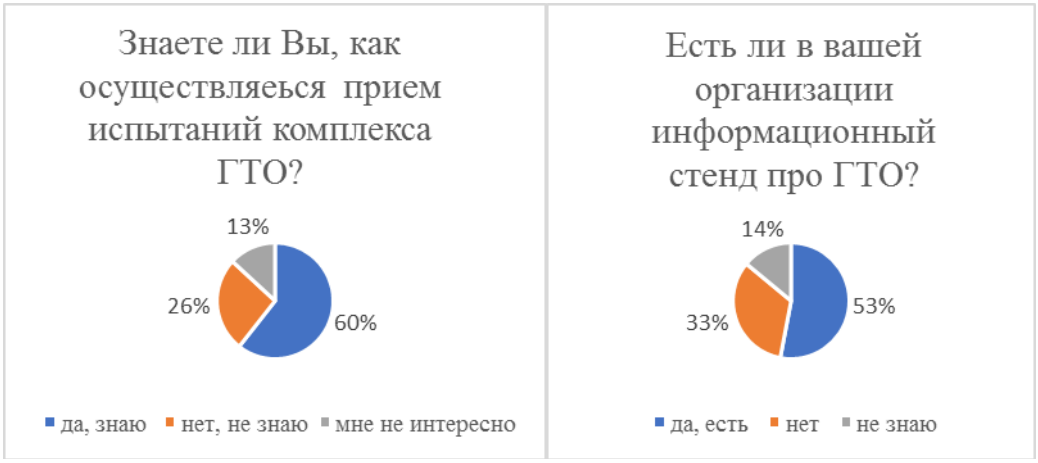

Рисунок 2. Процентное соотношение ответов анкетирования о комплексе ВФСК ГТО

Также было выявлено, что 60% детей, занимающихся баскетболом знают как осуществляется прием испытаний комплекса ГТО, 26 % спортсменов не знают, и 13% детей не интересен этот процесс. В 53% общеобразовательных учреждениях дети могут ознакомиться об основной информации о ВФСК ГТО на информационных стендах, 14% не владеют информацией есть ли у них стенды с информацией о ГТО или нет, и 33% опрошенных юных баскетболистов ответили, что такого стенда вообще нет.

Также был проанализирован ответ на вопрос: что побудило бы Вас начать подготовку к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО? Где 26% спортсменов ответили, что с помощью ГТО можно достичь определенных спортивных результатов. Для других баскетболистов, а именно 26%, к выполнению тестов их сподвигло стремление оценить уровень физической подготовленности. Для 40% детей ГТО дает шанс быть здоровым и эмоционально удовлетворенным. И всего лишь для 6% юных баскетболистов важно материальное стимулирование за знаки отличия норм ГТО.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод, что большинство баскетболистов г. Краснодара Гимназии №23 групп НП и ТГ имеют представление о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), что говорит о том, что выполнение ГТО-норм способствует улучшению физической формы и развитию необходимых навыков, которые необходимы для успешной игры в баскетбол.

Литература:

1. Аршинник, С. П. Влияние пандемии коронавируса на степень готовности обучающихся города Краснодара выполнить нормативы комплекса ГТО I ступени / С. П. Аршинник, Г. Н. Дудка, К. В. Малашенко, М. Ю. Пушкарный, В. И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 19.

2. Аршинник, С. П. Готовность школьников города Краснодара к выполнению «обновленных» нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / С. П. Аршинник, Н. А. Амбарцумян, Г. Н. Дудка, К. В. Малашенко, В. И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 13-19.

3. Щербакова, А. С. Подготовка младших школьников к сдаче норм ВФСК ГТО в средних общеобразовательных учреждениях / А. С. Щербакова, Л. А. Дмитренко // В сборнике : Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ. – 2019. – С. 221-225.

УДК: 796.323

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКОВ МЯЧА У БАСКЕТБОЛИСТОВ, ВЫСТУПАЮЩИХ В ЧЕМПИОНАТЕ ЕДИНОЙ ЛИГИ ВТБ И ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ СРЕДИ МУЖСКИХ КОМАНД СУПЕРЛИГИ

Логвинова Н.Ю.
Научный руководитель доцент Колесникова Е.А.

Аннотация. В работе был проведен сравнительный анализ бросков мяча баскетболистов, выступающих в Чемпионате Единой лиги ВТБ и Чемпионате России среди мужских команд Суперлиги. Анализировались данные игроков, занимающих 1-5 место в рейтинге по среднему количеству набираемых очков в матчах регулярного этапа.

Ключевые слова: броски мяча, результативность, баскетболисты.

Современный спорт характеризуется постоянным повышением напряженности соревновательной деятельности, которое проявляется в увеличении физических нагрузок, поиске новых тактик и стратегий спортивной борьбы, постоянном совершенствовании технических показателей спортсменов [6]. В условиях соревновательной деятельности использование технических элементов и их сочетаний определяется системой подготовки, а также индивидуальными особенностями и предпочтениями спортсмена, самостоятельно выбирающего по его мнению наиболее эффективный способ решения двигательной задачи в каждой конкретной игровой ситуации [1, 2, 4].

Одним из важных условий эффективного управления подготовкой спортсменов, в том числе и соревновательной деятельностью, считается определение модельных характеристик. Создание эталона идеального спортсмена и его модельных характеристик, которые обеспечивают достижение прогнозированного спортивного результата, основывается на количественных и качественных показателях сильнейших атлетов [3, 5, 7]. Благодаря сравнению показателей спортсменов с модельными характеристиками можно не только получить объективную оценку уровня спортивной подготовленности, но и сравнить свою подготовку с подготовкой соперников [1].

Цель исследования – провести сравнительный анализ показателей результативности бросков мяча у высококвалифицированных баскетболистов.

В исследовании был проведен анализ бросков мяча пяти баскетболистов – лучших игроков по показателю среднего значения набираемых очков в играх. Анализировались статистические данные игроков регулярного этапа Чемпионата Единой лиги ВТБ и Чемпионата России среди команд Суперлиги.

Баскетболисты, занимающие первые пять мест в рейтинге по общей результативности в регулярном чемпионате Лиги ВТБ, в среднем проводят на игровой площадке на 3 минуты больше, чем игроки, входящие в состав клубов команд Суперлиги. В тоже время количество набираемых очков в матче у двух групп является идентичным (таблица).

Таблица – Сравнительный анализ результативности у топ-5 баскетболистов в регулярном этапе Чемпионата Единой лиги ВТБ и Чемпионата России среди команд Суперлиги

Показатели	Баскетболисты топ-5		t	p
	Лига ВТБ (M±m)	Суперлига (M±m)		
Игровое время (мин:сек)	29:31	26:18	-	-
Очки (к-во)	17,1±0,53	17,1±0,54	0,00	>0,05

Сравнительный анализ заброшенных и выполненных бросков мяча у баскетболистов, выступающих в двух чемпионатах, не выявил достоверных отличий ни по одному из исследуемых показателей ($p>0,05$).

Результативность двухочковых бросков на 3,8% выше у баскетболистов команд Суперлиги, а процент попаданий из-за трехочковой линии и штрафных бросков – у баскетболистов, выступающих в Чемпионате Единой Лиги ВТБ (рисунок).

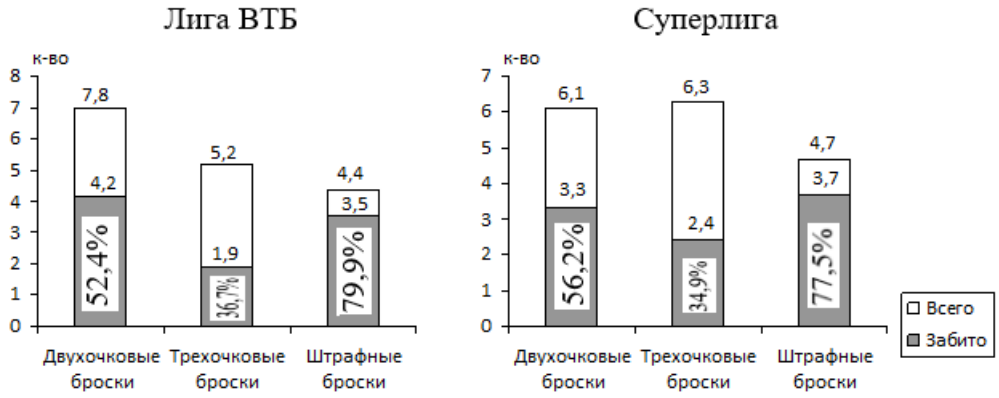

Рисунок. Количественные показатели и результативность (%) бросков мяча у топ-5 баскетболистов в регулярном этапе Чемпионата Единой лиги ВТБ и Чемпионата России среди команд Суперлиги

Таким образом, проведенное исследование результативности бросков мяча у высококвалифицированных баскетболистов можно использовать в качестве базовых критериев перспективной подготовки спортсменов, а именно:

а) результативность двухочковых бросков – 52-56%;

б) результативность трехочковых бросков – 34-37%;

в) результативность штрафных бросков – 77-80%.

Литература:

1. Галицын, С. В. Модельные характеристики показателей технико-тактической подготовленности самбистов первого спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта / С. В. Галицын, П. А. Ткаченко, В. В. Бухарков // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №5. – С. 31-33.

2. Колесникова, Е. А. Сравнительный анализ количественных показателей и результативности бросков мяча в баскетболе 3х3 у квалифицированных спортсменов разного возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2022. – №1. – С. 45-47.

3. Модельные характеристики действий в нападении быстрым прорывом высококвалифицированных баскетболистов / К. А. Йосипенко, Н. В. Стеценко, Т. В. Хованская, А. Н. Болгов // Современные наукоемкие технологии. – 2022. – №3. – С. 137-141.

4. Поздеева, Д. Е. Оценка эффективности соревновательной деятельности баскетболистов молодежных команд / Д. Е. Поздеева, Е. К. Малый, Е. А. Колесникова // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – Часть 3. – 48 с.

5. Проскура, А. В. Характеристика параметров атакующих действий гандболистов различной квалификации // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции (12-13 октября 2023 года, Краснодар). – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 84-87.

6. Тронев, В. В. Модельные характеристики как средство педагогического контроля в спортивной акробатике на всех этапах многолетней подготовки / В. В. Тронев, Н. Н. Пилюк // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – №1. – С. 104-107.

7. Тхорев, В. И. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных гандболисток различных игровых амплуа / В. И. Тхорев, Е. К. Кашкаров // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – №1. – С. 301-302.

УДК: 796.323

ВАРИАТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ ИГРОКАМИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В БАСКЕТБОЛЕ

Логвинова Н.Ю.
Научный руководитель доцент Дудка Г.Н.

Аннотация. Студенческий баскетбол имеет много особенностей, связанных с проведением соревнований, а так же с физической подготовкой спортсменов. Эти особенности необходимо применять в тренировочном процессе, например, для соблюдения баланса тренировочной и соревновательной деятельности. Соблюдение тренировочного процесса требует рациональной оценки эффективности соревновательной деятельности. В данной работе рассмотрены вычисляемые показатели соревновательной деятельности.

Ключевые слова: баскетбол, баскетбольный бросок, студенты, классификация баскетбольных бросков.

Известно, что в современном мире довольно непростым является процесс привлечения молодого поколения к целенаправленной двигательной деятельности, которая выступает основополагающей для формирования здорового образа жизни. В этом случае довольно действенным способом являются коллективные спортивные игры, в частности такие как баскетбол. Среди молодежи он имеет значительную популярность, а дает необходимую для развития физическую нагрузку [2].

Цель исследования – выявить вариативность выполнения бросков в баскетболе игроками студенческих команд.

Для решения поставленной цели проводился анализ статистических показателей соревновательной деятельности баскетболистов студенческих команд.

Основной прием в данной игре – это броски мяча в кольцо, которые классифицируются как броски с отражением и без отражения мяча от щита [1].

Исследователи, специализирующиеся на изучении игры в баскетбол единогласно считают, что броски с отражением имеют большее преимущество перед бросками без отражения.

Особенностью спортивной подготовки студентов, занимающихся баскетболом, всегда является то, что все студенты имеют отличные друг от друга физические качества.

Программы физической подготовки баскетболистов предъявляют общие требования к уровню развития физических качеств игроков характерные для спортивных игр. Это зачастую не позволяет им в полной мере реализовать свой спортивный потенциал в соревновательной деятельности [3].

Основные факторы, напрямую определяющие эффективность спортивной деятельности студента в баскетболе, такие как точность и количество бросков в корзину, общее количество результативных передач, общее количество перехватов и подборов.

Нами был проведен сравнительный анализ статистических показателей бросков игроков студенческих команд сезона 2023-2024 гг: ККЭП (Краснодарский колледж электронного приборостроения) и Спартак (Кубанский технологический университет).

Таблица 1 – Эффективность выполнения бросков командой «Спартак»

Броски	2-очковые	3-очковые	Штрафные
Забитые (кол-во)	399	87	94
Всего бросков (кол-во)	652	298	194
% реализации	61,2%	29,2%	48,5%

Сравнивая результаты двухочковых бросков, видно, что процент реализации на 12,6% выше у команды «Спартак». Но следует отметить тот момент, что командой «Спартак» было выполнено большее количество бросков, приносящих команде 2 очка, и количество реализованных бросков у них так же выше.

Таблица 2 – Эффективность выполнения бросков командой «ККЭП»

Броски	2-очковые	3-очковые	Штрафные
Забитые (кол-во)	268	105	122
Всего бросков (кол-во)	552	343	198
% реализации	48,6%	30,6%	61,6%

Сравнивая показатели бросков в соревновательной деятельности, мы видим, что процент реализации 3-очковых и штрафных бросков у команды «ККЭП» выше в сравнении с показателями бросков команды «Спартак». Но игроками команды «ККЭП» было выполнено больше бросков, за счет этого возможно и процент реализации оказался выше.

Требования к точности бросков в корзину в процессе игры в баскетболе постоянно растут. Значимость обучения и совершенствования в технике дистанционных бросков из безопорного положения достаточно велика.

При обучении и организации соревновательной деятельности в баскетболе важно учитывать, что техника бросков непосредственно зависит от позиции и расположения игрока на площадке, а также от его кинематической и динамической структуры движений.

Игра в баскетбол представляет собой командную дисциплину, в которой каждая позиция игрока имеет свою уникальность и особенности. Поэтому для эффективного тренировочного процесса следует учитывать, что техника бросков будет отличаться в зависимости от роли игрока в команде. Например, разыгрывающий игрок, выступающий в роли организатора атаки, должен обладать точными и быстрыми пасами, а его техника бросков должна удовлетворять требованиям создания оптимальных передач в разные зоны площадки. В то же время, игрок подборов, владеющий высоким прыжком и силовыми способностями, должен обладать особым навыком в заключительном броске под корзиной с использованием прыжка.

Однако не менее важными факторами для техники бросков являются кинематическая и динамическая структуры движений игрока. Кинематика позволяет определить траекторию броска, а для этого необходимо учитывать направление взгляда, положение рук, тела и ног в момент броска. Динамика влияет на силу и скорость броска и определяется усилиями игрока при выполнении движения.

Таким образом, при обучении и организации соревновательной деятельности в баскетболе необходимо учитывать индивидуальные особенности игроков, их позицию и расположение на площадке, а также их кинематическую и динамическую структуры движений. Только учитывая эти факторы, тренеры и игроки смогут достичь высокого технического уровня и эффективности бросков.

Литература:

1. Анискина, С. Н. Методика обучения технике игры в баскетбол / С. Н. Анискина. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – С. 3.

2. Глазин, А. М. Факторы, влияющие на результативность выполнения штрафных бросков у баскетболисток / Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции (18 февраля 2021 г.). – Краснодар, КГУФКСТ, 2021 – С. 24-25.

3. Колесникова, Е. А. Сравнительный анализ количественных показателей и результативности бросков мяча в баскетболе 3х3 у квалифицированных спортсменов разного возраста / Е. А. Колесникова // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2023 г.) г. Краснодар.

УДК: 796.325

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СВЯЗУЮЩИХ ИГРОКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Малунеева Ю.И.
Научный руководитель доцент Даценко С.С.

Аннотация. Рассматриваются основные характеристики соревновательной деятельности связующих игроков в волейболе. Раскрывается значимость аспектов подготовки связующих и их влияние на соревновательную деятельность команды.

Ключевые слова: связующий игрок, атакующие действия, тактические комбинации, ,соревновательная деятельность.

Современный волейбол предъявляет все более высокие требования к организации групповых и командных тактических действий команды в атаке. Особенности соревновательной деятельности таковы, что решающая роль в эффективной реализации атакующих действий несомненно принадлежит связующему игроку, который определяет наиболее целесообразный вариант той или иной тактической комбинации и игрока, её завершающего, скорость и траекторию полета мяча. Для создания наиболее благоприятных условий выполнения второй передачи пасующий должен быстро и точно переместиться к мячу, принять устойчивое исходное положение и выполнить передачу без технических ошибок. При точном первом приеме увеличить темп атаки, тем самым повысить ее эффективность, можно используя короткие и укороченные передачи в прыжке, а также обманные финты [3]. Все это может быть реализовано только при наличии исключительно высокого уровня универсальной подготовленности связующего игрока.

Цель исследования – определить основные направления спортивной подготовки связующих игроков в волейболе.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности технико-тактических действий связующих игроков в условиях соревнований.

2. Выделить факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности связующих игроков в волейболе.

В исследованиях последних лет большое внимание уделяется анализу интеллектуальной деятельности человека, протекающей в условиях жесткого лимита времени и направленной на решение различного рода практических задач [1, 5].

Результативность игровых действий связующего игрока во многом предопределена его тактическим мышлением, умением быстро и точно реагировать на меняющиеся игровые ситуации и принимать наиболее эффективное решение из нескольких возможных.

Качество атакующих действий команды зависит от интенсивности игры и её распределения в различных фрагментах матча. Быстрые атакующие эпизоды, неточные первые приемы и передачи требуют от связующего быстроты реакции, умения быстро переключать внимание, анализировать и предвосхищать игровые ситуации, высокого уровня физической и технической подготовленности. Однако, при точном и быстром восприятии и анализе игровых ситуаций, связующий игрок с высоким уровнем развития двигательных навыков и отличным владением техникой второй передачи сможет успешно решать тактические задачи [1, 4].

Действия разыгрывающего игрока являются ключевыми в создании стиля и тактики команды. От его технической подготовленности и игрового интеллекта зависит качество игры команды и результат в соревнованиях. В ситуации, когда все остальные условия равны, команда с лучшим связующим игроком имеет преимущество. Основной задачей связующего игрока является создание наиболее оптимальных условий для нападающего. Другими словами, связующий должен стремиться обмануть блокирующих соперника и вывести своего

нападающего на атаку без блока, против одиночного или плохо организованного группового блока.

В настоящее время сильнейшие команды мира характеризуются увеличением темпа атак. Все команды используют острокомбинационное нападение, которое становится более эффективным, если волейболисты взаимодействуют слаженно и быстро [2].

Заключение. Таким образом, на современном этапе развития волейбола при подготовке высококвалифицированных связующих необходимо учитывать особенности их соревновательной деятельности. Главными направлениями спортивной тренировки игроков этого амплуа являются: качественное овладение широким арсеналом технико-тактических действий при выполнении вторых передач в условиях быстро меняющихся игровых ситуаций, воспитание специальных физических качеств и развитие оперативного мышления.

Литература:

1. Даценко, С. С. Зависимость эффективности участия волейболистов 17-18 лет в групповых тактических действиях от индивидуально-типологических свойств личности / С. С. Даценко, А. В. Ежова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – №2(96). – С. 52-56.

2. Даценко, С. С. Особенности содержания тактической подготовки волейболисток тренировочных групп в подготовительном периоде годичного цикла / С. С. Даценко, Л. А. Дмитренко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9(163). – С. 76-81.

3. Даценко, С. С. Передача мяча в прыжке в подготовке волейболисток тренировочных групп / С. С. Даценко, Л. А. Дмитренко, И. В. Здоренко // В сборнике : Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2023. – С. 41-46.

4. Даценко, С. С. Развитие скоростно-силовой выносливости у волейболисток / С. С. Даценко, А. В. Ежова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – №6(220). – С. 88-92.

5. Рыцарев, В. В. Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Под общей редакцией В. В. Рыцарева. – М. : Спорт, 2016. – 456 с.

УДК: 796.323

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ 9-10 ЛЕТ

Миллер А.
Научный руководитель доцент Дудка Г.Н.

Аннотация. Физическая подготовка в школе закладывает необходимый и немаловажный фундамент для дальнейшего развития личности. Всестороннее физическое развитие учащихся отвечает за определенные аспекты жизни детей: укрепление здоровья, повышение общего иммунитета организма, воспитание не только физических, но и моральных качеств. Еще одним из таких аспектов является координационная способность, которая также нуждается в развитии и совершенствовании. В свою очередь непосредственное влияние на нее оказывает такая спортивная игра, как баскетбол.

Ключевые слова: баскетбол, координационные способности, игра, физическая подготовленность, школьники.

В настоящей статье будет рассматриваться непосредственно уровень влияния игры в баскетбол на развитие координационных способностей детей 3-4 классов.

Цель исследования – выявить влияние занятий баскетболом на развитие координационных способностей.

Известно, что эффективность и скорость освоения жизненно важных и обязательных двигательных навыков зависит напрямую от координационных способностей. В свою очередь уровень указанных выше способностей определяется отдельными способностями человека:

- скорость и точность при выполнении двигательных действий в определенном промежутке времени;
- скорость реакции на сигналы разного рода и происхождения;
- способность беспрепятственного ориентирования в пространстве;
- способность и скорость приспособления к изменениям ситуации;
- способность предугадать траекторию предмета, который находится в движении, в конкретный момент времени [2].

У детей рассматриваемого нами школьного возраста, а именно 3-4 классов, способность воспринимать точечно окружающую действительность и наблюдать несколько несовершенна [3].

Командные игры, в частности баскетбол – является отличным видом спорта для развития координационных способностей ребенка [1].

Процесс игры в баскетбол побуждает игроков тренировать в себе способность быстро переходить и фокусироваться в сложных игровых ситуациях. За счет этого баскетбол вовлекает детей возраста 3-4 классов.

Наряду с этим дети могут выполнять сложные по координации двигательные упражнения, сочетая работу рук и ног, но выполнение не отличается стабильностью [3].

Для определения эффективности влияния баскетбола на развитие координационных способностей у детей 3-4 классов, проводилось тестирование в начале годичного цикла (сентябрь) и в середине тренировочного цикла (декабрь).

В тестировании приняли участие 7 юных баскетболистов 9-10 лет спортивной секции «Локо-Старт», на базе Гимназии № 23.

Тестирование проводилось по трем тестам для оценки развития координационных способностей:

- Челночный бег с ведением мяча 3х10 (выполняется по общепринятой методике);
- Статическое равновесие стоя с баскетбольным мячом в руках. Данное тестирование определяет статическое равновесие стоя с мячом в руках с закрытыми глазами. Методика проведения: испытуемый встает в стойку – носок сзади стоящей ноги примыкает

вплотную к пятке впереди стоящей ноги, руки вытянуты вперед, в руках баскетбольный мяч, глаза закрыты. Время удержания равновесия фиксируется секундомер.

- Тест «Звёздочка». Данный тест предполагает быстрое ориентирование в пространстве. Методика проведения: 5 фишек расставлены по периметру центрального круга баскетбольной площадки, 1 фишка находится в центре круга, задача тестируемого коснуться каждой фишки по периметру, каждый раз возвращаясь к центральной фишке. Выполнить все необходимо за минимальное количество времени.

Таблица 1 – Сравнительные результаты тестирования координационных способностей школьников 9-10 лет

Тесты	Сентябрь 2023г (Xср±m)	Декабрь 2023г (Xср±m)	t	P
Челночный бег с ведением мяча 3х10 (с)	11,4±0,28	9,84±0,14	4,96	<0,001
Статическое равновесие стоя с мячом в руках (с)	12,7±0,64	17,2±0,51	4,53	<0,001
Тест «Звёздочка» (с)	15,2±0,33	14,3±0,27	2,03	<0,05

Составив сравнительную характеристику результатов тестирования координационных способностей учащихся 9-10 лет, мы видим, что в тесте «Челночный бег с ведением мяча 3х10», отмечены улучшения в результатах тестирования, в срок с сентября по декабрь.

В контрольном упражнении «Статическое равновесие стоя с мячом в руках», отмечаются достоверные изменения в результатах тестирования юных баскетболистов 9-10 лет в декабре в сравнении с показателями в сентябре месяце.

В тесте « Звёздочка», учащиеся смогли показать результат в декабре лучше, чем в сентябре. Так как данное тестирование является более сложным по своей структуре и направлено в основном на быстрое ориентирование в пространстве за минимальное количество времени, тем не менее, учащиеся смогли показать положительную динамику результатов.

В результатах тестирования координационных способностей у юных баскетболистов наблюдается положительная динамика во всех проведенных тестах. Учащиеся превзошли свои прежние результаты за три месяца тренировочного цикла, благодаря усердным тренировкам, а также выполненному тренировочному плану.

Таким образом, можно сказать, что занятия баскетболом положительно влияют на развитие координационных способностей учащихся в возрасте 9-10 лет.

Литература:

1. Барков, В. А. Педагогические исследования в физическом воспитании : учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. – «Физическая культура». – Гродно, 2005. – 68 с.

2. Колесникова, Е. А. Развитие координационных способностей баскетболистов студенческих команд на основе использования тренажерных устройств / Е. А. Колесникова, Д. Е. Поздеева, К. С. Воронин // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2022. – № 1 (14). – С. 42-46.

3. Корольков, А. Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания: монография / А. Н. Корольков. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 160 с.

УДК: 796.323

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКОВ МЯЧА У БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Нащук В.А.
Научный руководитель доцент Колесникова Е.А.

Аннотация. В работе был проведен анализ количественных показателей и результативности бросков мяча лучших баскетболистов по среднему количеству набираемых очков в матчах регулярного этапа чемпионата Единой Лиги ВТБ. Определены средние значения забитых и выполненных бросков мяча из двухочковой и трехочковой зоны, штрафных бросков, а также выявлена средняя результативность топ-5 баскетболистов в регулярном чемпионате.

Ключевые слова: баскетболисты высокой квалификации, результативность бросков.

Бросок в кольцо в баскетболе является основным техническим приемом игры, позволяющим набирать очки в актив команды и претендовать на победу в матче [2, 5, 7]. Совершенствованию бросковой деятельности уделяется большой объем тренировочного времени на всех этапах многолетней подготовки спортсменов [1, 6].

Модельные значения соревновательной деятельности в баскетболе были определены достаточно давно. За прошедшее время существенно изменились правила игры, которые привели к значительному увеличению интенсивности игры, что повлекло к повышению требований в разделах физической, технико-тактической, психологической и других видов спортивной подготовки баскетболистов [3, 4]. В связи с этим изучение количественных показателей и результативности бросков мяча у баскетболистов высокой квалификации с целью уточнения существующих модельных характеристик бросковой составляющей и предопределяют актуальность работы.

Цель исследования – проанализировать количественные показатели и результативность бросков мяча у баскетболистов, занимающих ведущие позиции в рейтинге игроков по показателям результативности и выступающих в Чемпионате Единой лиги ВТБ.

В ходе исследования были проанализированы 144 статистических отчета игр Чемпионата Единой лиги ВТБ, а также статистическая информация, представленная на официальном сайте Российской Федерации Баскетбола. Определялись количественные показатели и результативность бросков с игры (двухочковых и трехочковых) и штрафных бросков у топ-5 игроков, которые на момент завершения регулярного этапа занимали в рейтинге игроков лиги лидирующие позиции по среднему количеству набираемых очков в матчах.

Лидеры по результативности в регулярном чемпионате Лиги ВТБ в среднем набирают 17,1±0,53 очка за игру, проводя при этом 29,5 минут игрового времени на площадке (таблица).

Таблица – Количественные показатели и результативность бросков мяча (в среднем за игру) у топ-5 баскетболистов регулярного этапа Чемпионата Единой лиги ВТБ по среднему количеству набираемых очков в матчах

№ п/п	Игровое время (мин: сек)	Очки	Двухочковые броски			Трехочковые броски			Штрафные броски		
			Забито	Всего	%	Забито	Всего	%	Забито	Всего	%
M	29:31	17,1	4,2	7,0	52,4	1,9	5,2	36,7	3,5	4,4	79,9
±m		±0,53	±0,31	±1,40	±2,56	±0,20	±0,82	±2,74	±0,47	±0,44	±3,06

Из общего объема бросков с игры у баскетболистов большая часть выполняется из двухочковой зоны (в среднем 7,0±1,40 броска). Из трехочковой зоны исследуемые

спортсмены выполняют в среднем 5,2±0,82 броска. Количество забитых бросков с игры составляет 4,2±0,31 и 1,9±0,20 броска соответственно. Средняя результативность равна 52,4% при бросках из двухочковой и 36,7% при бросках из трехочковой зоны.

Исследуемые баскетболисты в матчах также реализовывают по 3-4 штрафных броска в среднем из 4-5 попыток. Процент реализации штрафных бросков составляет 79,9%.

Полученные результаты исследований можно использовать в качестве модельных характеристик бросковой подготовленности квалифицированных баскетболистов, а также для оценки соответствия демонстрируемого уровня игрока планируемому результату.

Литература:

1. Булах, Д. Л. Индивидуализация в процессе спортивной подготовки спортсменов-игровиков / Д. Л. Булах, Д. Е. Поздеева, Е. А. Колесникова // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 21-22.

2. Глазин, А. М. Факторы, влияющие на результативность выполнения штрафных бросков у баскетболисток // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции (18 февраля 2021 г., г. Краснодар). – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – С. 24-25.

3. Корнелюк И.В., Колесникова Е.А. Анализ показателей коэффициента полезности игрока у квалифицированных баскетболистов, выступающих в соревнованиях различного уровня / И. В. Корнелюк, Е. А. Колесникова // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – Часть 4. – С. 34-36.

4. Кузнецов, П. П. Анализ соревновательной деятельности игроков молодежной команды Локомотив-Кубань-2-ЦОП / П. П. Кузнецов, Г. Н. Дудка // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – Часть 4. – С. 37-38.

5. Поздеева Д.Е., Таранюк Д.Е., Колесникова Е.А. Квалификационные особенности реализации бросков мяча баскетболистами в соревновательной деятельности / Д. Е. Поздеева, Д. Е. Таранюк, Е. А. Колесникова // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – Часть 2. – С. 119.

6. Проскура, А. В. Характеристика параметров атакующих действий гандболистов различной квалификации // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции (12-13 октября 2023 года, Краснодар). – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 84-87.

7. Фоменко, О. Г. Успешность выполнения штрафных бросков баскетболистов U14 и U16 в зависимости от состояния текущего счета в матче / О. Г. Фоменко, Е. А. Колесникова // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2022. – Часть 1. – С. 321-323.

УДК: 796.323

АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ ИГРОКАМИ КОМАНД В ПЕРВЕНСТВЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

Огородник Д.О.
Научный руководитель доцент Дудка Г.Н.

Аннотация. В работе представлен анализ результативности и выполнения штрафных бросков в условиях соревновательной деятельности девочек до 12 лет Первенства Краснодарского края, проходящего в два этапа: группового и финального. Выявлено соотношение забитых и выброшенных штрафных бросков командой-победительницей и командой-аутсайдером проходящего турнира.

Ключевые слова: штрафной бросок, результативность, процент попаданий.

Баскетбол – популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. [1] В настоящее время баскетбол становится одним из самых массовых и популярных видов спорта. В него начинают играть с самого детства, как юноши, так и девушки. Несомненно, успех в игре зависит от многих факторов, таких как командная игра, тактика, физическая выносливость и точность в выполнении различных элементов – все эти аспекты игры баскетболиста влияют на результаты матчей. По словам Колесниковой Е.А. (2023) «…поддержание высокого и стабильного уровня результативности на протяжении всего матча считается одной из главных задач в подготовке команд» [3].

Штрафной бросок – это возможность, предоставляемая игроку, набрать одно очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга. [4] Он является одним из важнейших элементов игры, его выполнение показывает мастерство игрока, так как выполняется «один на один с кольцом». Команда, реализующая штрафные броски, набирает дополнительный очки, а точность при выполнении штрафных бросков может быть ключевым фактором, определяющим победителя в матче. Исходя из этого, изучения объемов штрафных бросков и анализ результативности у спортсменов различного уровня подготовки является в наше время еще более актуальным [2].

Цель – проанализировать объем и результативность штрафных бросков на групповом и финальном этапах соревнований на примере команды-победителя и команды-аутсайдера у юных баскетболисток до 12 лет.

Исследование проводилось на основе анализа статистических отчетов трех игр групповой стадии и трех игр финальной стадии игр Первенства Краснодарского края по баскетболу среди девочек до 12 лет (6 декабря 2023г. – 10 декабря 2023г.), команды-победителя – Тимашевского района и команды-аутсайдера – Ейского района.

Анализ соревновательной деятельности девушек команды-победителя показал, что баскетболистки команды на групповом этапе за три игры, в среднем выполняют 21,3±3,5 штрафных бросков, из них удачными оказываются 7,0±3,0 попаданий. Для команды-аутсайдера результативными оказались 1,3±1,2 попадания с линии штрафного броска из 5,3±3,5 количества попыток на групповом этапе.

На финальном этапе соревнований девушки из команды Тимашевского района показали результат в 9,3±5,9 забитых по одному очку за заброшенный мяч в корзину, при 21,7±6,1 количестве попыток забросить мяч за три игры серии плей-офф. Команда Ейского района показала результативность в 5,0±2,6 забитых бросков из 21,3±3,8 выполненных. Данные анализа штрафных бросков девушек до 12 лет представлены в таблице 1.

Анализируя данные видно, что юные победительницы и участницы соревнований, показали в среднем меньший процент попаданий штрафных бросков на групповом этапе, чем в финальной стадии соревнований (31,9% и 41,0% соответственно для команды Тимашевского района, и 20,7% против 23,0% – Ейского района). Утомление, психологическое состояние спортсмена и другие внешние условия могут являться теми

факторами, которые будут способствовать, снижению их точности в условиях соревновательной деятельности [1, 3].

Таблица 1 – Показатели штрафных бросков девушек до 12 лет

№ игры	Тимашевский район			Ейский район		
	Групповой этап					
	Забитые броски, кол-во	Всего бросков, кол-во	Процентное соотношение, %	Забитые броски, кол-во	Всего бросков, кол-во	Процентное соотношение, %
1	4	18	22,2	2	5	40,0
2	7	21	33,3	0	2	0
3	10	25	40,0	2	9	22,2
Всего	21	64	32,8	4	16	25,0
Хср	7,0	21,3	31,9	1,3	5,3	20,7
m	3,0	3,5	9,0	1,2	3,5	20,0
	Финальный этап					
4	16	27	59,3	8	23	34,8
5	7	23	30,4	4	24	16,7
6	5	15	33,3	3	17	17,6
Всего	28	65	43,1	15	64	23,4
Хср	9,3	21,7	41,0	5,0	21,3	23,0
m	5,9	6,1	15,9	2,6	3,8	10,2

Приспосабливаясь к условиям места проведения соревнований, обе команды повысили количество брошенных штрафных бросков во второй части турнира (команда занявшее первое место с 64 до 65 бросков за 3 игры, команда-аутсайдер с 16 до 64 бросков). Однако в процентном соотношении количество успешных бросков увеличилось у команды-победителя (с 32,8% до 43,1%), но девушки из Ейского района снизили результативность точных бросков с 25,0% до 23,4%.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что штрафные броски являются важным элементом игры в баскетболе и оказывают существенное влияние на итоговые результаты команды. Команда-лидер Первенства края отличается более высоким процентом реализации штрафных бросков, что помогает ей закрепиться на вершине турнирной таблицы. Индивидуальные навыки игроков, особенно в выполнении штрафных бросков, также важны для команды и могут существенно повлиять на итоговый результат.

Литература:

1. Анискина, С. Н. Методика обучения технике игры в баскетбол / С. Н. Анискина. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – С. 3.

2. Глазин, А. М. Факторы, влияющие на результативность выполнения штрафных бросков у баскетболисток / Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции (18 февраля 2021 г.). – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – С. 24-25.

3. Колесникова, Е. А. сравнительный анализ количественных показателей и результативности бросков мяча в баскетболе 3х3 у квалифицированных спортсменов разного возраста / Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2023 г.) г. Краснодар.

4. Ливинская, Л. П. Штрафной бросок в баскетболе / Л. П. Ливинская, Т. В. Даньшина, В. В. Шубина. – Бишкек : КРСУ, 2014. – 24 с.

УДК: 796.323

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКОВ В ИГРЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ U19 С УЧЕТОМ ИТОГОВОГО РЕЗУЛЬТАТА МАТЧА

Поздеева Д.Е.
Научный руководитель доцент Колесникова Е.А.

Аннотация. Результативность бросков в баскетболе считается одним из основных компонентов соревновательной деятельности, ведь выиграть матч можно лишь превзойти соперника в набранных очках. В работе представлены данные о результативности бросков в игре квалифицированных баскетболистов в матчах, завершившихся победой или поражением и с разной разницей в итоговом счете матча.

Ключевые слова: квалифицированные баскетболисты, результативность бросков, итоговый результат матча

В спортивных играх все действия игроков в нападении постоянно нацелены на создание благоприятной ситуации одному из партнеров для атаки: броска в кольцо и в ворота – в баскетболе и гандболе, удара по воротам – в футболе, нападающего удара – в волейболе [6]. Данные технико-тактические действия игроков являются определяющими показателями, позволяющими набирать очки/голы в играх [1, 4].

Анализ результатов контроля соревновательной деятельности считается одним из этапов управления спортивной подготовкой команды [2].

В баскетболе в каждом перерыве после окончания четверти тренер имеет возможность получить статистический отчет, в котором представлена информация об объемах и результативности бросков [5]. Однако результативность бросков не всегда возможно улучшить посредством перестроения комбинационной игры или рядом замен игроков [7]. Поэтому тренеры квалифицированных спортсменов находятся в постоянном поиске новых вариантов построения содержания тренировочного процесса, соответствующего специфике соревновательной деятельности [3].

Для выявления результативности бросков в игре у квалифицированных баскетболистов были проанализированы статистические отчеты игр команды СШОР-Локомотив-Кубань-ДЮБЛ (20 игр), выступавшей в Первенстве России по баскетболу среди юниоров до 19 лет (сезон 2022-2023 года).

Анализ статистических данных показал, что в выигранных матчах показатель результативности бросков игры был равен 44,96%. При этом в матчах, завершившихся с разницей 15 и более очков, баскетболисты в среднем реализовывали 49,30% бросков. В играх, где разница в счете была от 6 до 10 очков, результативность бросков в игре составила 45,08%. Обращает на себя внимание тот факт, что в этих матчах команда показывала высокие результаты по количеству выполненных подборов и перехватов.

Средняя результативность бросков в игре в матчах, завершившихся победой с разницей от 1 до 5 очков, составила 40,56%, что ниже средней результативности за сезон. Следует отметить, что довольно большое количество данных игр было выиграно командой в овертайме. Дополнительно положительными показателями, повлиявшими на итоговый результат матча, стали подборы мяча при борьбе за отскок и высокая реализация штрафных бросков.

В проигранных матчах средняя результативность бросков в игре составила 38,48%. В играх, проигранных с разницей до 5 очков, исследуемые баскетболисты реализовали 39,55% бросков с игры. Кроме того, можно отметить, что в данных матчах было зафиксировано большое количество фолов игроков. В проигранных матчах, итоговая разница в набранном количестве очков между командами в которых была 6 и более очков, зафиксированы самые низкие показатели средней результативности бросков с игры – 37,4%.

Таким образом, для повышения эффективности соревновательной деятельности за счет улучшения процента реализации бросков мяча в игре в тренировочном процессе

баскетболистов необходимо уделять больше внимания отработке данного технико-тактического действия в условиях активного сопротивления соперника, с различных зон игровой площадки, а также в экстремальных условиях для спортсмена, определяющих различные условия игровых ситуаций и важность попадания для достижения положительного итога в матче в целом.

Литература:

1. Глазин, А. М. Повышение эффективности реализации дистанционных бросков у юных баскетболистов / А. М. Глазин, В. С. Газарянц, Р. Н. Мягкий // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2020. – №1. – С. 21-22.

2. Глазин, А. М. Повышение профессионального мастерства: баскетбол : курс лекций / А. М. Глазин, Е. А. Колесникова. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – 120 с.

3. Дмитренко, Л. А. Показатели соревновательных действий у квалифицированных игроков в настольный теннис / Л. А. Дмитренко, Ф. С. Куимов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XI Международной научно-практической конференции (г. Смоленск, 24-26 января 2017 года). – Смоленск, 2017. – С. 79-83.

4. Колесникова, Е. А. Динамика результативности штрафных бросков в выигранных и проигранных матчах спортсменов U18 в баскетболе 3х3 // Баскетбол 3х3: Атомная Энергия Спорта»: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Смоленск : СГУС, 2023. – С. 67-70.

5. Корнелюк, И. В. Анализ показателей коэффициента полезности игрока у квалифицированных баскетболистов, выступающих в соревнованиях различного уровня / И. В. Корнелюк, Е. А. Колесникова // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – Часть 4. – С. 34-36.

6. Поздеева, Д. Е. Квалификационные особенности реализации бросков мяча баскетболистами в соревновательной деятельности / Д. Е. Поздеева, Д. Е. Таранюк, Е. А. Колесникова // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – Часть 2. – С. 119.

7. Фоменко, О. Г. Успешность выполнения штрафных бросков баскетболистов U14 и U16 в зависимости от состояния текущего счета в матче / О. Г. Фоменко, Е. А. Колесникова // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2022. – Часть 1. – С. 321-323.

УДК: 796.323

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БРОСКОВ МЯЧА У БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ВЫИГРАННЫХ И ПРОИГРАННЫХ МАТЧАХ

Поздеева Д.Е.
Научный руководитель доцент Колесникова Е.А.

Аннотация. В работе был проведен анализ результативности бросков мяча баскетболистов высокой квалификации в выигранных и проигранных командой матчах с учетом разницы в счете. Выявлено, что в проигранных встречах, когда разница в счете превышает 10 очков, у баскетболистов существенно снижается результативность бросков из трехочковой зоны.

Ключевые слова: баскетболисты, броски с игры, штрафные броски, результативность.

Бросок мяча в баскетболе является основным техническим приемом в игре, поскольку именно его успешное выполнение позволяет набирать очки команде [2, 7]. В тренировочном процессе на всех этапах многолетней подготовки баскетболистов данному элементу уделяется огромное внимание [6]: на начальном и тренировочном этапе в большей степени правильности его выполнения, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – умению спортсмена реализовывать броски как в относительно стандартных, так и экстремальных ситуациях (при разной разнице в счете, противодействии соперника, ограничениях, связанных с лимитом времени и пространства и др.) [4, 5].

В профессиональных командах очень ценятся игроки, умеющие реализовывать броски с игры. Как правило, это баскетболисты, обладающие не только техническим мастерством, но и устойчивыми психологическими и психофизиологическими качествами [1, 3]. В тоже время в отдельных матчах по разным причинам лидеры команд не могут реализовать полностью свои способности, что может привести к проигрышу [2].

Цель исследования – выявить особенности реализации бросков мяча у баскетболистов высокой квалификации в выигранных и проигранных матчах.

Для определения объемов и результативности бросков были проанализированы данные статистических отчетов игр регулярного этапа Чемпионата Единой лиги ВТБ. Учитывались показатели забитых и выполненных бросков из двухочковой, трехочковой зоны и штрафных бросков пяти лучших игроков по общей результативности с учетом итогового результата и разницы набранных очков в матчах по сравнению с командой соперника.

Анализ статистических данных показал, что лидеры регулярного чемпионата Единой Лиги ВТБ в выигранных матчах, не зависимо от разницы в счете в итоговом протоколе, а также в проигранных матчах с разницей до 10 очков, в среднем составляет 18,0-18,9 очков. Однако в проигранных матчах, когда разница в счете составляет 11 и более очков, средняя результативность у лидеров чемпионата снижается до 12,9 очков в среднем за игру (рисунок 1).

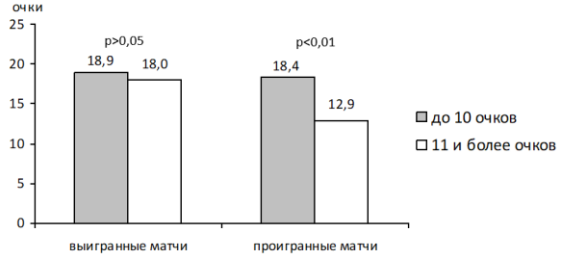

Рисунок 1. Общая результативность (количество набранных очков) в выигранных и проигранных матчах у высококвалифицированных баскетболистов с учетом разницы в итоговом счете (n=5)

В выигранных матчах у баскетболистов наблюдаются отличия только в результативности двухочковых бросков. В играх, завершившихся победой команды с разницей в счете 11 и более очков, их реализация составляла 58,8%, тогда как в матчах, в которых команда выигрывала встречу с меньшей разницей в счете результативность двухочковых бросков была равна 51,9% (рисунок 2).

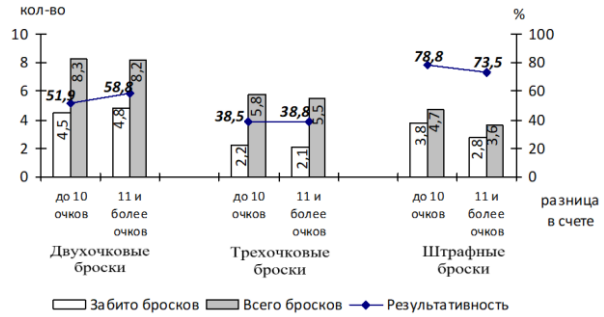

Рисунок 2. Объемы и результативность бросков мяча у высококвалифицированных баскетболистов в выигранных матчах (с учетом разницы в итоговом счете)

В проигранных матчах наблюдаются достоверные отличия в количестве забитых двухочковых и трехочковых бросков. Так в играх, завершившихся с разницей 11 и более очков в итоговом протоколе, баскетболисты в среднем реализуют на 1,0 бросок меньше из двухочковой и на 1,1 броска из трехочковой зоны ($p<0,05$). Также наблюдается некоторое уменьшение и общего числа выполненных бросков за матч. Следует отметить, что достоверное снижение количества успешных бросков с игры в матчах приводит к существенному ухудшению и их результативности. В играх, завершившихся со счетом, когда команда проигрывает сопернику более 10 очков, исследуемые баскетболисты реализовывали на 6,2% меньше двухочковых бросков и на 14,1% меньше трехочковых бросков (рисунок 3).

В количественных показателях и результативности штрафных бросков в проигранных матчах, завершившихся с разной разницей в счете, достоверных отличи не обнаружено ($p>0,05$).

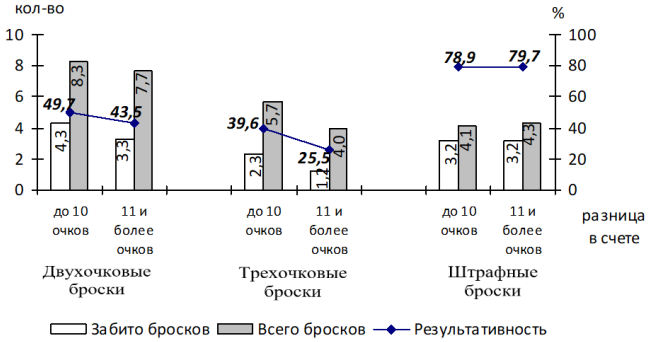

Рисунок 3 – Объемы и результативность бросков мяча у высококвалифицированных баскетболистов в проигранных матчах (с учетом разницы в итоговом счете)

Полученные результаты исследования позволяют заключить, что результативность выполнения бросков с игры (двухочковых и трехочковых бросков) лидеров команд по общей результативности могут определять исход матча. В проигранных встречах разницу в счете в большей степени определяет показатель успешности реализации трехочковых бросков.

Литература:

1. Глазин, А. М. Факторы, влияющие на результативность выполнения штрафных бросков у баскетболисток // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : матер. Междунар. науч.-практ. конф. (18 февраля 2021 г.). – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – С. 24-25.

2. Колесникова, Е. А. Динамика результативности штрафных бросков в выигранных и проигранных матчах спортсменов U18 в баскетболе 3х3 // Баскетбол 3х3: Атомная Энергия

Спорта»: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Смоленск : СГУС, 2023. – С. 67-70.

3. Кузнецов, П. П. Анализ соревновательной деятельности игроков молодежной команды Локомотив-Кубань-2-ЦОП / П. П. Кузнецов, Г. Н. Дудка // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – Часть 4. – С. 37-38.

4. Поздеева, Д. Е. Анализ результативности штрафных бросков у баскетболистов 14-15 лет в ходе матча с учетом итогового результата / Д. Е. Поздеева, Е. А. Колесникова // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа : материалы конференции. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – Часть 4. – С. 64-66.

5. Поздеева, Д. Е. Квалификационные особенности реализации бросков мяча баскетболистами в соревновательной деятельности / Д. Е. Поздеева, Д. Е. Таранюк, Е. А. Колесникова // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – Часть 2. – С. 119.

6. Соболев, Д. В. Факторы, влияющие на точность бросков мяча в кольцо у баскетболистов / Д. В. Соболев, М. Д. Соболев // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева (г. Воронеж, 23-24 октября 2018 г.). – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – С. 183-185.

7. Фоменко, О. Г. Успешность выполнения штрафных бросков баскетболистов U14 и U16 в зависимости от состояния текущего счета в матче / О. Г. Фоменко, Е. А. Колесникова // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2022. – Часть 1. – С. 321-323.

УДК: 796.323

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ КГУФКСТ

Тулупов А.С.
Научный руководитель доцент Колесникова Е.А.

Аннотация. В работе представлена взаимосвязь показателей скоростно-силовой подготовленности баскетболистов КГУФКСТ с параметрами их соревновательной деятельности, представленных в статистическом отчете матча. Наибольшее число корреляционных связей выявлено при сравнении количественных показателей соревновательной деятельности с результатом теста «Прыжок в длину с места со взмахом руками».

Ключевые слова: баскетболисты, скоростно-силовые способности, соревновательная деятельность.

Успешность большинства технико-тактических приемов в баскетболе во многом определяется уровнем физической подготовленности спортсменов, а именно их скоростно-силовыми способностями [1, 7]. Поэтому в тренировочном процессе спортсменов уделяется значительный объем времени для решения данной задачи [5, 6].

В настоящее время неотъемлемой частью проведения официальных матчей в баскетболе является ведение статистического протокола игры, в котором отражаются следующие показатели соревновательной деятельности: время, проводимое игроком на площадке, количество набранных очков в матче, количество забитых и выполненных бросков мяча с учетом зоны выполнения (двухочковых, трехочковых и штрафных) и процент попаданий, количество подборов, передач, перехватов, блокшотов, потерь, фолов игрока и фолов соперника на игроке [3, 4]. В тоже время остается открытым вопрос выявления взаимосвязей между показателями соревновательной деятельности и результатами выполнения тестов, характеризующих проявление скоростно-силовых способностей баскетболистов [2].

Цель исследования – выявить взаимосвязи между показателями скоростно-силовой подготовленности и соревновательной деятельности у баскетболистов студенческой команды (на примере КГУФКСТ).

В исследовании приняли участие 8 баскетболистов сборной команды КГУФКСТ в возрасте от 17 до 20 лет. Для определения скоростно-силовой подготовленности игроков было проведено педагогическое тестирование, которое включало в себя три норматива: челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами и прыжок вверх с места со взмахом руками. Анализ соревновательной деятельности проводился во время игр «Лига СТАРТ» КАУБ 5х5» (сентябрь – ноябрь 2022 года, г. Краснодар). Всего было проанализировано 10 матчей. Взаимосвязь между показателями скоростно-силовой подготовленности и соревновательной деятельности исследуемых баскетболистов определялась с помощью корреляционного анализа.

Результаты теста «Челночный бег 3х10 м» имеют сильную обратную взаимосвязь с количеством выполняемых баскетболистами в игре подборов на щите соперника (r^p=-0,78, $p<0,05$) и блок-шотов (r^p=-0,71, $p<0,05$). Также объем успешного накрывания соперника при броске тесно взаимосвязано с результатами теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (r^p=0,94, $p<0,01$).

Наибольшее количество прямых взаимосвязей было зафиксировано при сравнении статистических показателей с результатами теста «Прыжок вверх с места со взмахом руками». Чем выше результат в данном тесте, тем больше очков набирает игрок в матче (r^p=0,72, $p<0,05$), а также чаще выигрывает подбор на своем щите (r^p=0,74, $p<0,05$) и перехватывает мяч (r^p=0,76, $p<0,05$), кроме того на данных баскетболистах соперник чаще нарушает правила, зарабатывая фолы (r^p=0,71, $p<0,05$) (рисунок).

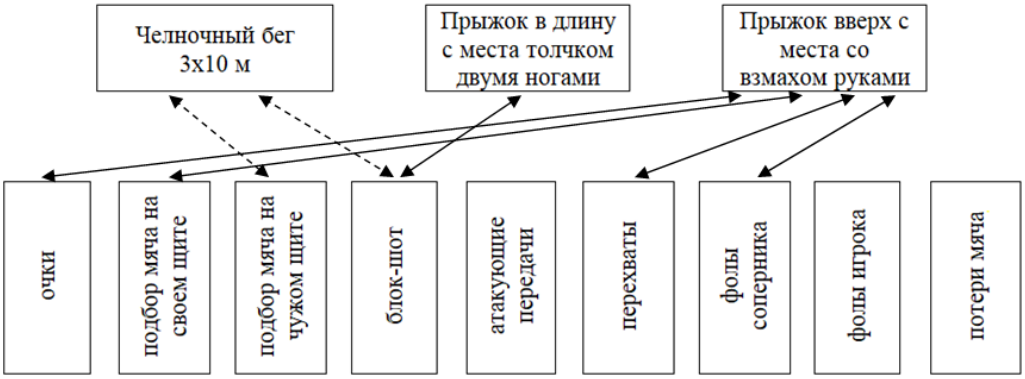

Рисунок. Взаимосвязь скоростно-силовой подготовленности баскетболистов КГУФКСТ с их статистическими показателями соревновательной деятельности (◄- - - - ► – обратная взаимосвязь, ◄——► – прямая взаимосвязь)

Таким образом, результаты корреляционного анализа позволяют предположить, что улучшение скоростно-силовой подготовленности баскетболистов студенческой команды, а именно развитие взрывной силы мышц ног, позволит увеличить количественные значения в таких показателях соревновательной деятельности как: подборы мяча, перехваты и блок-шоты. Кроме того, это будет способствовать повышению результативности игроков, а также росту числа нарушений (фолов) у игроков соперника.

Литература:

1. Глазин, А. М. Методические приемы повышения уровня технической подготовленности баскетболистов, выступающих в Чемпионате России // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – №4. – С. 9-13.

2. Колесникова, Е. А. Взаимосвязь показателей соревновательной деятельности и физической подготовленности баскетболистов студенческих команд (на примере КГУФКСТ) // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции (12-13 октября 2023 г.) : материалы конференции. – Краснодар : Издательство «Экоинвест», 2023. – С. 55-58.

3. Колесникова, Е. А. Характеристика основных статистических показателей соревновательной деятельности баскетболисток студенческих команд / Е. А. Колесникова, А. А. Сичевая, В. С. Газарянц // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – №1. – С. 39-40.

4. Кузнецов П.П., Дудка Г.Н. Анализ соревновательной деятельности игроков молодежной команды Локомотив-Кубань-2-ЦОП / П. П. Кузнецов, Г. Н. Дудка // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – Часть 4. – С. 37-38.

5. Кузьмичева, С. А. Методика повышения уровня скоростно-силовой подготовленности у баскетболисток студенческих команд (на примере КГУФКСТ) / Кузьмичева С.А., Колесникова Е.А. // Научный поиск: я начинаю путь : материалы II Междунар. студ. науч.-практ. конф., Минск, 27 апр. 2023 г. – Минск : БГУФК, 2023. – С. 158-162.

6. Поздеева, Д. Е. Методика повышения результативности атакующих действий в стремительном нападении у баскетболистов 14-15 лет / Д. Е. Поздеева, Е. А. Колесникова // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 45-50.

7. Шварц, Я. Взаимосвязь физической подготовленности и точности игровых действий у теннисистов тренировочных групп / Я. Шварц, Л. А. Дмитренко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – Часть 3. – С. 49-50.

УДК: 796.323

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННЫХ БРОСКОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА

Хитрина В.С.
Научный руководитель старший преподаватель Дудка Г.Н.

Аннотация. В данной работе был проведён сравнительный анализ реализации дистанционных бросков баскетболистами студенческой команды «Прометей». В результате исследования были выявлены различия в показателях реализации дистанционных бросков по игровому амплуа (разыгрывающий и лёгкий форвард).

Ключевые слова: баскетбол, дистанционные броски, игроки студенческой команды, игровое амплуа.

Эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх складывается из большого количества показателей, которые во многом определяются выбором рациональных решений спортсменами в сложных игровых ситуациях. В баскетболе наиболее значимым показателем, который определяет исход встречи, является результативность бросков мяча, а поддержание высокого и стабильного уровня результативности на протяжении всего матча считается одной из главных задач в подготовке команды [2].

Цель исследования – провести сравнительный анализ реализации дистанционных бросков с учетом игрового амплуа в баскетболе.

Многие баскетболисты считают, если бросать более удобным для себя способом, то процент реализации атаки будет выше, чем с правильно поставленной техникой. Данное предположение является ошибкой, так как стабильный и правильный бросок принесёт больший результат во время соревновательной деятельности, нежели “удобный”.

С увеличением темпа игры и повышением агрессивности команд при игре в защите, начался резкий подъем бросков с дистанции, а они, в свою очередь, стали существенно влиять на результат игры [3].

Во многом процент реализации броска со средней и дальней дистанции одной рукой от плеча зависит от игрового амплуа спортсменов. Антропометрические данные достаточно сильно влияют на технику броска. Чем больше рост у спортсмена и дистанция выполнения броска, тем тяжелее игроку выполнять быстрый и качественный выброс мяча. Также для повышения эффективности реализации бросков с дистанции необходимо в ходе тренировочного процесса баскетболистов больше внимания уделять их физической подготовке, в особенности специальной [1].

Повышение атлетизма спортсменов и совершенствование защитных индивидуальных и командных действий способствуют увеличению концентрации игроков от кольца до линии 6,75 м, что приводит к более частому завершению трёхочковых атак за счёт снижения количества бросков со средней дистанции [4].

В данной работе удалось сравнить процент реализации дистанционных бросков разыгрывающего игрока (позиция первого номера) и «лёгкого» форварда (позиция четвёртого номера).

Игроки студенческой баскетбольной команды Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма согласились принять участие в данном исследовании. Стоит отметить, что указанная баскетбольная команда относится к 3 группе спортивного совершенствования, а возраст занимающихся варьируется от 16 до 18 лет.

Участники выполняли задание, где им было необходимо совершить по 10 бросков одной рукой в прыжке с каждой точки (5 средних и 5 дальних точек) сначала на одном кольце, затем на противоположном (в сумме 100 бросков). Засчитывались реализованные броски, в результате чего выявлялся процент забитых мячей в корзину.

В таблице 1 приведены результаты исследования результативности бросков со средней дистанции одной рукой сверху от плеча.

По результатам тестирования бросков со средней дистанции баскетболистами, можно сделать вывод об эффективности реализации бросков:

В среднем процент реализации бросков со средней дистанции у разыгрывающих равен 72,5%, что превышает результаты бросков лёгких форвардов на 20,5% (в среднем процент на позиции четвёртого номера – 52).

Таблица 1 – Показатели бросков со средней дистанции баскетболистами разного амплуа

Игровое амплуа	90° слева			45° слева			0°			45° справа			90° справа			Итог, %
	Броски	Реализованные броски	%	Броски	Реализованные броски	%	Броски	Реализованные броски	%	Броски	Реализованные броски	%	Броски	Реализованные броски	%	
Тер-ко В. (разыгр.)	20	14	70	20	16	80	20	13	65	20	16	80	20	14	70	73/100 73%
Бар-ов В. (разыгр.)	20	14	70	20	14	70	20	15	75	20	15	75	20	14	70	72/100 72%
Ч-ан В. (лёгкий форвард)	20	5	25	20	10	50	20	12	60	20	12	60	20	11	55	50/100 50%
К-ян А. (лёгкий форвард)	20	8	40	20	9	45	20	12	60	20	11	55	20	14	70	54/100 54%

Лучший процент реализации бросков со средней дистанции у разыгрывающих можно отметить на точках 45° с обеих сторон (в среднем результат бросков на данной точке 76,25%). У лёгкого форварда – 0° и 95° справа (средний показатель – 60% и 62,5%).

В таблице 2 представлены показатели реализации бросков мяча в баскетболе игроками студенческой команды с дальней дистанции.

Таблица 2– Показатели бросков с дальней дистанции баскетболистами разного амплуа

Игровое амплуа	90° слева			45° слева			0°			45° справа			90° справа			Итог, %
	Броски	Реализованные броски	%	Броски	Реализованные броски	%	Броски	Реализованные броски	%	Броски	Реализованные броски	%	Броски	Реализованные броски	%	
Тер-ко В. (разыгр.)	20	8	40	20	8	84	20	13	65	20	13	65	20	15	75	57/100 57%
Бар-ов В. (разыгр.)	20	6	30	20	10	50	20	10	50	20	8	40	20	8	40	42/100 42%
Ч-ан В. (лёгкий форвард)	20	7	35	20	4	20	20	6	30	20	7	35	20	9	45	33/100 33%
К-ян А. (лёгкий форвард)	20	8	40	20	7	35	20	7	35	20	5	35	20	6	30	33/100 33%

Вследствие полученных результатов, по броскам с дальней дистанции, можно сделать следующий вывод:

Процент реализации бросков с дальней дистанции имеет меньшую разницу, чем процент со средней дистанции. У разыгрывающих в среднем результат 49,5%, превышающий на 16,5% итог реализации бросков «лёгких» форвардов (средний показатель на позиции четвёртого номера – 33%).

Лучший процент реализации бросков с дальней дистанции у разыгрывающих можно отметить на точке 45° слева (в среднем 67%), а у «лёгких» форвардов 90° с обеих сторон (средний показатель – 37,5%).

Исследование показало, что у игроков на позиции разыгрывающего процент реализации дистанционных бросков выше, чем у лёгкого форварда на 20,5% со средней дистанции и на 16,5% с дальней дистанции.

На основании вышеизложенного, удалось выяснить, что эффективность реализации дистанционных бросков у игроков разного игрового амплуа значительно различается.

Литература:

1. Глазин, А. М. Повышение эффективности реализации дистанционных бросков у юных баскетболистов / А. М. Глазин, В. С. Газарянц, Р. Н. Мягкий // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 21-22.

2. Колесникова, Е. А. Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 45-47.

3. Лукьянов, А. В. Результативность трехочковых бросков в баскетболе в зависимости от условий проведения тестирования / А. В. Лукьянов, Т. П. Костюкович, В. Л. Деревяшкин // Романовские чтения – 13 : Сборник статей Международной научной конференции, посвященной 105-летию МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, 25-26 октября 2018 года / Под общей редакцией А. С. Мельниковой. – Могилев : Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2019. – С. 279-280

4. Сухарев, С. В. Модель повышения эффективности дальнего броска в баскетболе / С. В. Сухарев, В. Н. Притыкин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 12. – С. 75-77.

УДК: 796.322

ДИНАМИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛИСТОК 12-13 ЛЕТ

Шершнева В.А.
Научный руководитель старший преподаватель Проскура А.В.

Аннотация. В статье рассматриваются основные параметры атакующей деятельности юных гандболисток в условиях соревнований. Определена результативность различных видов бросков гандболисток, проанализирована динамика рассматриваемых показателей, обозначены проблемы бросковой подготовленности.

Ключевые слова: гандболистки 12-13 лет, эффективность атакующих действий гандболистов, результативность бросков, динамика результативности бросков.

Современный гандбол представляет собой динамическую и атлетическую игровую деятельность, в которой необходимо выставлять требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов [1]. Подготовленность спортсменов команды, их формирование двигательных умений и навыков влияют напрямую на достижение успеха в данном виде спорта. Основной деятельностью гандболистов в нападении является создание благоприятных условий для завершения броска, а результативность их реализации – главная цель игры. Базовые основы для эффективной реализации бросков на этапе высокой квалификации формируются еще в юношеском возрасте. Очень важно постоянно контролировать процесс совершенствования технической и тактической подготовленности юных спортсменов, отслеживать динамику развиваемых способностей и своевременно вносить коррекции в тренировочные программы [2].

Цель работы – собрать информацию об атакующих игровых действиях гандболисток 12-13 лет в условиях основных соревнований.

Задачи исследовательской работы:

1. Определить параметры, которые оценят эффективность атакующих действий гандболисток 12-13 лет.
2. Собрать информацию об основных атакующих действиях гандболисток 12-13 лет.
3. Проанализировать основные характеристики атакующей деятельности гандболисток 12-13 лет.

В статье приведены сведения о динамике результативности различных видов бросков гандболисток 12-13 лет в ходе основных соревнований [3]. Данные атакующей деятельности исследуемого контингента мы регистрировали в марте и в ноябре 2023 года. Далее была рассчитана результативность (%) всех бросков, бросков с 6-метровой линии, с края, с ближних (с 7-8 метров от ворот) и дальних (с 9 метров и более) дистанций, проанализирована динамика (Рисунок 1).

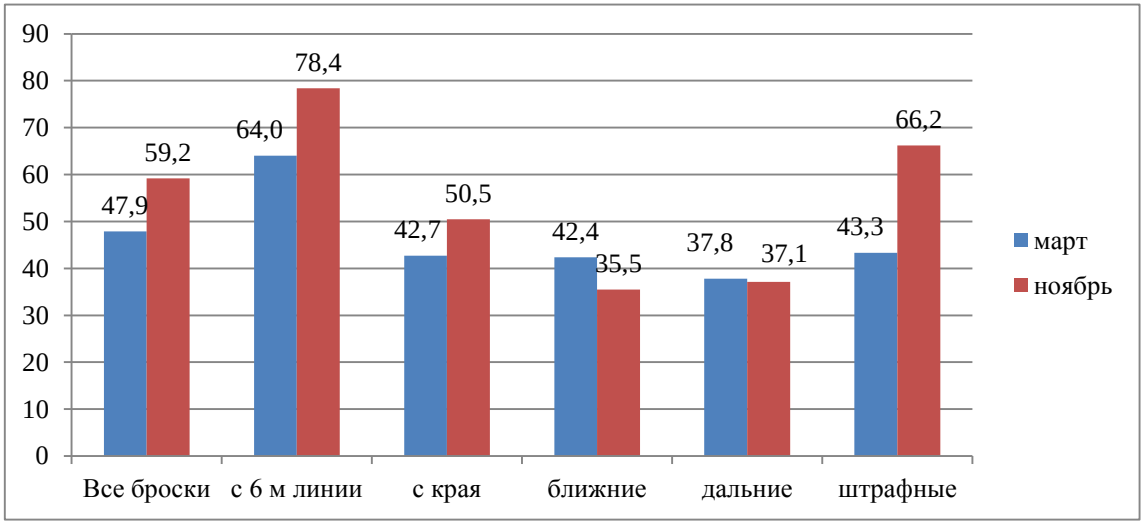

Рисунок 1. Динамика результативности различных видов бросков гандболисток 12-13 лет в ходе основных соревнований

За 7 месяцев тренировочного процесса и соревновательной деятельности общая результативность всех видов бросков у спортсменок выросла на 11,3%. Также, довольно значительный прирост эффективности реализации бросков (на 14,4%) выявлен при атаках с 6-метровой линии (после обыгрыша и броски линейного игрока) и при реализации штрафных бросков (на 22,9%). Положительная динамика отмечена и при бросках с края, где результативность улучшилась на 7,8%. Вместе с тем следует отметить снижение эффективности реализации бросков при атаках с ближних дистанций (на 6,9%) и с дальних дистанций (на 0,7%).

Таким образом, по результатам нашего исследования мы можем рекомендовать тренерскому составу и спортсменкам сделать акцент в тренировочном процессе на совершенствовании тех видов бросков, которые имеют отрицательную динамику.

Литература:

1. Игнатьева, В. Я. Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатьева. – М. : Спорт, 2016. – 328 с.

2. Руденик, В. В. Обучение гандболистов технико-тактическим действиям / В. В. Руденик, В. И. Гавроник // Вестник Полоцкого государственного университета. – Серия Е. – Педагогические науки. – 2022. – № 7. – С. 47-52.

3. Шершнева, В. А. Анализ результативности бросков гандболисток 10-13 лет / Научный поиск: я начинаю путь : материалы II Междунар. студ. науч.-практ. конф., Минск, 27 апр. 2023 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2023. – С. 282-286.

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ, ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ И СТРЕЛКОВОГО СПОРТА

УДК: 796.865

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УРОКИ В ФЕХТОВАНИИ НА САБЛЕ

Анохин М.В.
Научный руководитель доцент Близнюк А.А.

Аннотация. В работе рассматривается значение индивидуального урока как одного из ведущих средств в подготовке фехтовальщика на сабле. Показаны направленность и виды индивидуальных уроков. Раскрывается роль тренера в индивидуальных уроках.

Ключевые слова: индивидуальный урок, приём, сабля, тактическая правота, тренер, фехтование.

Индивидуальный урок, как элемент системы подготовки фехтовальщиков, представляет из себя самостоятельный организованный формат процесса тренировки, в который входят следующие особенности: наличие всех важных способов воздействия на развитие комплекса способов проведения поединка, индивидуализация проводимой схватки, особенности тактической и психической подготовки спортсмена, воспитание морально-волевых качеств, усиление работы опорно-двигательного аппарата, а также тренировка помехоустойчивости [3, 5].

Лично тренер через индивидуальные уроки способен тренировать фехтовальщиков по очереди благодаря прямому взаимодействию между ними и его оружием. Его личность играет большую роль, так как он и наставник, и одновременно с этим противник, который создаёт различные ситуации, чтоб натренировать спортсмена различным заданным действиям. Целью исследования является объяснение термина индивидуальный урок, раскрытие значения для тех, кто желает глубже узнать структуру фехтования. Основной задачей нашего исследования явилось получение мнения тренеров о необходимости включения индивидуальных уроков в тренировочный процесс [1, 4].

В сабельном фехтовании индивидуальный урок имеет особое значение, так как вследствие прямого взаимодействия спортсмена и тренера образуются самые разные многоактные и многотемповые ситуации, чаще всего с которыми не способен справиться тренируемый боец. Здесь и возникает то самое важное влияние на занимающегося, ибо при помощи индивидуального урока образуются исключительные обстоятельства для формирования у фехтовальщика адекватного представления о поведении его соперника, чувство дистанции, использование разнообразных средств единоборства, способность сочетать все эти условия для многократного повторения, и при этом учитывать наличие тактической правоты. Да, того самого ограничителя, что не позволяет саблистам бегать по дорожке как им этого захочется. Тактическая правота всегда даёт оппонентам две роли: один атакует, другой защищается. И только за счёт результативной защиты, финта по оружию или промаха атакующего, эти роли сменяют друг друга. Непосредственно благодаря индивидуальным урокам саблисты могут улучшить свои навыки работы над переходом тактической правоты [2].

Учитывая различие этапов подготовки фехтовальщиков, их контингент и поставленные задачи, индивидуальные уроки можно разделить на три направления:

1) Непосредственное изучение разных обособленных технических приёмов и действий в упрощённых условиях, по необходимости усложняя условии выбора или добавление переключения на иные действия.

2) Точное улучшение пространственно-временных способностей и тактических навыков, повышение качества психического аспекта подготовки, так как данные условия необходимы для роста результативности фехтовальных поединков.

3) Усовершенствование у занимающихся навыков тактики, обучение способности как

можно быстрее оценивать обстановку, улучшение умения создавать более выгодные ситуации с тактической точки зрения, а также возможность их использовать соответствующими действиями.

Когда направленность индивидуальных уроков установлена, следует градация на пять видов:

1) Урок обучения. Данный урок преимущественно направлен на технико-тактическую подготовку. К основным задачам относится обучение спортсмена новому материалу и попутно исправлять возникающие ошибки, которые часто возникают во время обучения.

2) Урок проверки. Используя этот урок, тренер способен определить уровень подготовки фехтовальщика. На любом этапе подготовки важно уметь понимать, насколько хорошо тот овладел приёмами, действиями, движениями и прочим, что проходили на занятиях в группах.

3) Урок тренировки. Отличается от первого вида, так как здесь идёт не обучение, а совершенствование технико-тактической составляющей, где попутно развиваются физические и психические качества. Каждый из аспектов может осваиваться как отдельно, так и в совокупности с другими.

4) Немой урок. Улучшенный вид урока тренировки, созданный для совершенствования способностей уже опытных бойцов. Ключевым моментом является постепенный переход от различных заданий и упражнений до действий, которые заранее не были обговорены, однако благодаря действиям тренера о них можно догадаться.

5) Урок боя. Конкретная боевая практика. Здесь тренер выступает как противник, он корректирует свои действия в зависимости от ситуации, однако основной задачей остаётся имитация реального поединка. Исходя из этого, под реальным поединком скрываются конкретные учебные задачи.

Когда установлены направленность и вид индивидуального урока, тренер должен донести до спортсмена, что при овладении техники приёма боя, показ и исполнение этого приёма устанавливаются исключительно в боевом темпе. В частности, это относится к самой первой попытке исполнения, её следует выполнять как можно точнее, так как отпечаток восприятия и выполнение действия после каждого повторения будут входить в привычку и более точно закрепляться. Для того чтобы точно и правильно уловить технику приёма или действия, спортсмену следует выполнять их не стандартно и механически, необходимо добиться условий вариативного выполнения, в зависимости от поставленной задачи. Это очень упорная и кропотливая работа, от части творческая, ибо постоянные многократные повторения приёмов и действий должны сменяться иными установками с поиском решения новых задач в индивидуальных уроках.

Об эффективности и уникальности такого метода, как индивидуальный урок можно рассказать очень и очень много.

Все это подтвердили данные, проведенного нами анкетирования тренеров, которые свидетельствует о том, что 20% из опрошенных высказались за то, что индивидуальный урок необходимо давать всем спортсменам без исключения. По 10 % респондентов высказались за то, что индивидуальные уроки необходимо давать только отстающим спортсменам и спортсменам обоих типов. И за необходимость давать индивидуальные уроки успевающим спортсменам высказалось 60% опрошенных тренеров

Литература:

1. Булочко, К. Т. Учебная практика по тренерской технике индивидуального обучения / Фехтование : учебник для ин-тов физ. культуры / К. Т. Булочко. – М., 1967. – С. 251-262.

2. Королева, А. П. Основные направления совершенствования педагогического мастерства тренера по фехтованию // Фехтование / А. П. Королева. – М., 1986. – С. 24-26.

3. Павлов, А. И. Контроль специализированной деятельности тренера в индивидуальном уроке по фехтованию / А. И. Павлов // Научно-методические проблемы спортивного фехтования : материалы XV Всероссийской научно-практической конференции, Смоленск, 09 ноября 2018 года. – Смоленск : Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2018. – С. 29-34.

4. Рябов, А. Д. Индивидуальный урок в подготовке фехтовальщика: анализ советских и российских учебных пособий XX в / А. Д. Рябов // Физическая культура, здравоохранение и образование : Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В. С. Пирусского, Томск, 14 ноября 2023 года. – Томск : Общество с ограниченной ответственностью «СТТ», 2023. – С. 244-247.

5. Тышлер, Д. А. Фехтование на саблях : Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения фехтовальщиков / А. Д. Тышлер. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 128 с.

УДК: 796:004

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Павлюкович С.О.
Научный руководитель доцент Бушин И.А.

Аннотация. В данной работе рассматривается роль и специфика использования информационных технологий в спорте. Актуальность обусловлена тем, что в современном мире практически все сферы жизни подлежат цифровизации. Что в свою очередь позволяет увеличить эффективность тренировочного и соревновательного процессов. Следовательно борьба за новые технологии становится одной из важнейших частей современного спорта.

Ключевые слова: спорт, обучение, информационные технологии, цифровые технологии, физическая культура, карате.

Цифровые технологии представляют из себя долгосрочный план развития человечества. Одними из главных факторов информационных технологий являются – быстродействие и универсальность, что дает им возможность быть применимыми во многих сферах жизни. Система сбора и обработки данных, которая основана на их кодировании и унификации, дает возможность обработать большое количество задач за короткое время [1].

Информационные системы и технологии нашли свое место в физической культуре и спорте. Технологии в спорте предоставляют возможность более эффективно организовать процесс тренировок, рассчитать время отдыха, анализировать характер травм, также предлагают новые способы контроля распространения и использования допинга [3].

В данный момент происходит цифровая трансформация физической культуры и спорта, которая включает в себя комплекс мероприятий по созданию единой базы сервисов и их интеграцию в государственные системы. В настоящее время, для оптимизации взаимодействия министерства физической культуры и спорта Краснодарского края со спортивными организациями, внедряется и тестируется информационная система «Мой спорт» [5].

Информационные технологии в физической культуре и спорте охватывают такие сферы как:

1. Процесс обучения;
2. Тренировочный процесс;
3. Отслеживание и изучение состояния здоровья;
4. Отслеживание физических показателей и их прогресса;
5. Соревновательный процесс;
6. Процесс управления спортивной организации

В качестве способа повышения уровня спортивного образования, необходимо использование инновационных средств обучения на основе современных информационных технологий. Именно поэтому в последние годы проявился интерес к разработке и использованию компьютерных программ в учебно-тренировочном процессе, зачастую из-за высокой сложности и большой стоимости создания таких продуктов, возникает проблема их массового внедрения [2].

Информационные технологии оказались важным фактором в повышении квалификации, активно используются в процессе обучения физической культуре и спорту. Количество технологий и изобретений для обучения с каждым годом становится все больше, а некоторые из них получают модификации. С их помощью даже начинающий спортсмен может изучать особенности выполнения технических элементов в спортивных играх, единоборствах и других видах. Самое большое распространение получили технологии для обучения в формате вывода видео на экран, позволяющие с помощью визуализации анализировать сам процесс [5].

Технологии в соревновательном процессе позволяют объективно определять и проверять полученные результаты, что имеет большое юридическое (официальное присуждение, подтвержденного и зафиксированного результата спортсмену) и педагогическое (с помощью отслеживания результатов, тренер корректирует учебно-тренировочный процесс) значение [4].

Самыми яркими примерами являются:

1. Тахеометр;
2. Инфракрасные створы;
3. Стартовые калитки;
4. Контактные ленты;
5. Фотофиниш;
6. Система видеонаблюдения и видеофиксации;
7. Видеоповторы;

Важную роль для достижения высоких результатов имеет психологическая подготовка. Учет психотипа спортсмена важен при планировании учебно-тренировочной работы. В использовании психологических тестирований, тренингов широко применяются информационные технологии, что позволяет тренеру осуществлять индивидуальный подход к спортсмену.

Информационные технологии необходимы для объективной оценки и коррекции уровня специальной, общефизической, технической и технико-тактической подготовки каратистов.

Современные технологии в спорте и в частности в единоборствах, способствуют проведению анализа технико-тактической подготовки спортсменов, что позволяет, при необходимости вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Для объективности судейства, например в карате, применяют видеоповторы, в процессе подготовки и повышения уровня судей применяются различные виды электронного тестирования.

Таким образом информационные технологии играют важную роль в развитии физической культуры и спорта. Они помогают спортсменам, тренерам и специалистам проводить мониторинг работы систем организма спортсмена, вести учет и планирование нагрузок, а также применять индивидуальный подход к подготовке спортсменов, проводить объективный педагогический контроль различных направлений подготовки спортсменов. Повсеместное введение в учебно-тренировочный процесс информационных технологий, ограничивают вопросы финансирования материально-технического обеспечения, подготовки и наличия специалистов в этой области деятельности. Решение данных вопросов позволит ускорить процесс внедрения информационных технологий в сферу физической культуры и спорта.

Целью данного исследования является оптимизация процесса подготовки спортсменов, управления спортивной организацией, позволяющей вывести на более высокий организационный уровень двухстороннего взаимодействия по схеме спортсмен-родитель-тренер-руководитель клуба, руководитель федерации. Для реализации цели необходимо разработать программное обеспечение, включающее в себя несколько взаимосвязанных блоков:

1. Блок-инструкция для пользователя программы. Краткое описание возможностей программы и условия пользования.
2. Теория и практика вида спорта. Блок включающий в себя информацию в виде документов и видео-контента.
3. Спортивно-информационный блок. В нем представлена информация для пользователей программы о тренерах, судьях, спортсменах, рейтинг спортсменов, планирующая и отчетная документация.
4. Личный кабинет пользователя (спортсмен, тренер, руководитель).

Литература:

1. Архандеева, Л. В. Информатизация отрасли физическая культура и спорт и вектор науки ТГУ. – 2010. – № 3. – С. 24-26. – ISSN 2221-5662.

2. Волков, В. Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре ; Матер. всерос. науч. практ. конф. – СПб., 2000.

3. Воронов, И. А. Информационные технологии в физической культуре и спорте учеб.-метод. пособие / И. А. Воронов; С-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2005. – 79 с.

4. Методологические аспекты информатизации высшего физкультурного образования / А. И. Федоров : Урал. гос. акад. физ. культуры. – Челябинск : (6.м.). 2001. – 246 с. ил. – (Педагогическая информатика).

5. Орлова, Ю. А. Информационные технологии при подготовке менеджеров в вузах физической культуры и спорта / Ю. А. Орлова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 6 (40). – С. 78-82.

УДК: 796.01:159.9

АНАЛИЗ ТИПОВ УСТАНОВОК В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКЕ У РОДИТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Шалимов Д.А.
Научный руководитель старший преподаватель Деговцев Н.С.

Аннотация. В представленном исследовании приведены данные исследования показателей родительских установок в психологической поддержке ребенка, различия в типах психологических установок у родителей разного пола. Сделаны выводы о том, какие типы установок преобладают у родителей спортсменов и о необходимости проведения работы по формированию адекватных форм.

Ключевые слова: установки, психологическая поддержка, взаимоотношения, спортсмены.

Взаимоотношения с родителями является важной составляющей поддержки личностно роста спортсменов. Исследования в области изучения взаимоотношений в системе родитель-спортсмен показывают важность родителей в формировании личностных качеств, правильного восприятия результатов деятельности, мотивации и целеустремленности спортсменов [1, 2]. Однако исследования Е.Е. Хвацкой и Н.Е. Латышевой показывают, что существуют типы «проблемных» родителей, установки которых со стороны самих родителей кажутся конструктивными и необходимыми, но со стороны детей воспринимаются как негативные и создают определенные барьеры в развитии личности и достижения высоких результатов в спорте [4]. В русле данных исследований изучение преобладания тех или иных типов родительских установок и их различий между родителями разного пола послужат усовершенствованию системы работы с родителями спортсменов.

Цель – определить типы родительских установок в психологической поддержке ребенка-спортсмена.

Решению поставленной цели послужило исследование, которое проводилось на родителях спортсменов-единоборцев. В исследовании приняло участие 22 родителя (11 матерей и 11 отцов). Анализу подвергались данные полных семей. В исследовании использовался опросник «Типы родительских установок в психологической поддержке ребенка-спортсмена» (О.Г. Лопуховой, Л.Р. Нурхамитова) [3]. Достоверность различий межу показателями выборок проводился с помощью t-критерия Стьюдента.

По результатам исследования данных матерей спортсменов (n=11) выявлено, что медианы стандартизированных шкал по показателю «Не реализованные родительские амбиции» составляет 0,56 (средний уровень проявления), «Вовлеченный, поддерживающий родитель» 0,58 (средний уровень проявления), «Отстраненный, негативно настроенный родитель» 0,53 (высокий уровень проявления).

По результатам исследования данных отцов спортсменов (n=11) выявлено что медианы стандартизированных шкал «Не реализованные родительские амбиции» 0,89 (выше среднего уровень), «Вовлеченный, поддерживающий родитель» 0,75 (средний уровень проявления), «Отстраненный, негативно настроенный родитель» 0,41 (выше среднего уровень проявления).

Достоверно выше показатели «Не реализованные родительские амбиции» и «Вовлеченный, поддерживающий родитель» в группе отцов ($p \leq 0,01$).

Вывод. Данные полученные в ходе исследования показывают необходимость работы с родителями спортсменов на предмет формирования у них адекватных форм установок при психологической поддержке спортсменов. Результаты показали, что в психологической поддержке спортсменов отцы более склонны опираться на собственные амбиции в сочетании с высокой вовлеченностью в спортивную жизнь ребенка, в отличии от матерей спортсменов. В данном случае, такой подход может быть расценен ребенком как негативное, влияющее на эмоциональное состояние и мотивацию спортсменов.

Литература:

1. Деговцев, Н. С. Средовые и внутриличностные предикторы становления самооценки в подростковом возрасте // Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. – 2023. – С. 508-513.

2. Деговцев, Н. С. Вклад социального окружения в становление самооценки спортсменов подросткового возраста / Н. С. Деговцев, Г. Б. Горская // Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. – 2023. – С. 474-480.

3. Лапухова, О. Г. Типы родительских установок в психологической поддержке ребенка-спортсмена: диагностический опросник / О. Г. Лапухова, Л. Р. Нурхамирова // Социальная психология и общество. – 2023. – Т.14, №3. – С. 173-186

4. Хвацкая, Е. Е. Взаимодействие с родителями юных спортсменов как вектор психологического сопровождения спортивного резерва / Е. Е. Хвацкая, Н. Е. Латышева // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – С. 249-251.

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФУТБОЛА И РЕГБИ

УДК: 796.332

ХАРАКТЕРИСТИКА ОБМАННЫХ ДВИЖЕНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аврамов Р.В.
Научный руководитель доцент Лавриченко В.В.

Аннотация. В работе на основе обобщения данных специальной литературы выделены основные характеристики обманных движений квалифицированных футболистов, используемых для получения тактической выгоды в соревновательных условиях.

Ключевые слова: обманные движения, соревновательная деятельность, квалифицированные футболисты.

Футбол – пример вида спорта с «открытыми» навыками, то есть в процессе футбольного матча постоянно меняется игровой контекст из-за действий его участников, игроков соперника и партнёров [4, 5]. Футболисты превосходят соперника при способности правильно прогнозировать действия своих оппонентов, поскольку точный прогноз увеличивают время, доступное для перехвата передачи или блокировка удара. В связи с этим, современные квалифицированные футболисты должны уметь маскировать свои намерения, чтобы не допустить прогнозирования их собственных действий противником [3]. Футбольная техника во многом основана на ложных движениях или обмане соперника, что повышает качество технико-тактических действий. Обманные движения футболиста – это тактические приёмы, которые используются для обмана соперников и создания преимущества в игре [1, 2]. Обманные приёмы содержат в себе ложные или вводящие в заблуждение сигналы, которые заставляют соперника реагировать неправильно. Они позволяют футболисту выигрывать единоборства и создавать возможности для атаки команды.

Цель исследования – теоретически обосновать обобщённые характеристики обманных движений квалифицированных футболистов.

С учётом мнений отечественных и иностранных специалистов [1, 2, 4, 6] представлены обобщённые характеристики обманных движений квалифицированных футболистов:

1. *Маскировка*: футболист использует обманные движения для сокрытия своих намерений и создания ложных ожиданий у соперника. Это может включать финты и изменение направления движения, чтобы скрыть истинные намерения.

2. *Умение привлекать внимание*: обманные движения помогают привлечь внимание оппонентов и создать пространство для продвижения или передачи мяча. Футболист может использовать финты и ложные движения, чтобы привлечь оппонента к себе и открыть пространство для своих партнеров по команде.

3. *Скорость выполнения*: одной из важных характеристик обманных движений является их выполнение с высокой скоростью. Футболист должен быть способен быстро и точно выполнять обманные движения, чтобы соперник не успел понять и отреагировать на его действия.

4. *Координация и баланс*: обманные движения требуют хорошей координации и управления телом. Футболист должен быть способен эффективно изменять направление и положение тела, чтобы обмануть соперника и сохранить равновесие.

5. *Импровизация*: часто обманные движения основаны на фантазии и способности быстро адаптироваться к ситуации на поле. Футболист должен чувствовать игру, анализировать действия соперников и принимать решения в реальном времени.

6. *Соответствие стилю игры*: обманные движения должны соответствовать индивидуальному психофизическому профилю футболиста и его естественным движениям.

Они должны быть естественными и непредсказуемыми, чтобы создать дополнительную сложность для соперников.

Таким образом, обманные движения являются важным компонентом в структуре технико-тактической подготовленности футболиста и способствуют эффективности индивидуальных атакующих действий в матче. Сформированные навыки обманных движений позволят футболисту уверенно контролировать игровую ситуацию и доминировать при обыгрыше соперника.

Литература:

1. Эддин, Б. Л. Техника ведения мяча футболистами разного возраста и методические приемы её совершенствования : автореф. дис… канд. пед. наук. – М., 1996. – 25 с.

2. Волков, А. П. Обманные движения в футболе / А. П. Волков // Теория и практика физической культуры, 1990. – С. 678-682.

3. Голомазов, С. Оценка факторов, лимитирующих проявление футболистами техники владения мячом / С. Голомазов, Б. Чирва // Теория и практика футбола, 2014. – № 2 – С. 40-45.

4. Прохазка, П. Методика развития обманных движений телом в подготовке молодых футболистов / П. Прохазка. Система подготовки зарубежных спортсменов, 2021. – № 8. – С. 37-40.

5. Харви, Гил. Футбол для начинающих: Практический курс / Пер. с англ. В. Гаппарова / Харви Гил. – М. : ООО «Издательство АСТ» : ООО «Издательство Астрель», 2013. – 264 с.

6. Ястребов, С. Г. Универсальная техника атаки / С. Г. Ястребов. – М. : Спорт АкадемПресс, 2015. – С. 70.

УДК: 796.333

ОСОБЕННОСТИ КРАТКОВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ РЕГБИСТОВ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА К РАЗНЫМ ПО ВЕЛИЧИНЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ

Аксенов В.С.
Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

Аннотация. В работе представлены изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы регбистов резерва в различных частях тренировок аэробной направленности, отличающихся по величине нагрузки.

Ключевые слова: регбисты резерва, тренировочная деятельность, аэробная направленность, величина нагрузки, динамика ЧСС.

Принято считать, что при отсутствии серьезных нарушений со стороны нервной системы, а также опорно-двигательного аппарата работоспособность спортсмена чаще всего ограничивается пределами функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания [2]. Анализ текущих изменений функционального состояния сердечно-сосудистой системы квалифицированных спортсменов в командных игровых видах спорта позволил специалистам установить, что величина ЧСС в покое, характеризующая экономичность деятельности данной системы без нагрузки и отражающая ее способность к быстрому восстановлению, значительно снижается по мере увеличения в тренировочном процессе как общего объема нагрузки, так и объема средств аэробного характера [1, 3].

В связи с этим определение особенностей изменения деятельности сердечно-сосудистой системы регбистов этапа совершенствования спортивного мастерства в ответ на разную по величине нагрузку тренировочного занятия преимущественно аэробной направленности с целью оптимизации объема и интенсивности тренировочных нагрузок представляется актуальным.

В результате исследования установлено, что в процессе аэробной тренировки с малой величиной нагрузки ЧСС статистически достоверно возрастает с 69,4±1.1 уд/мин перед занятием до 110,3±1,2 уд/мин в середине основной части ($p<0,001$) с последующим увеличением до 153,1±1,3 уд/мин к его окончанию ($p<0,001$).

В процессе аэробной тренировки с большой величиной нагрузки ЧСС статистически достоверно возрастает с 71,4±1.3 уд/мин перед занятием до 164,8±1,5 уд/мин в середине основной части ($p<0,001$) с последующим снижением до 130,9±1,3 уд/мин в его конце ($p<0,001$).

Таким образом, у регбистов этапа совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировок аэробной направленности кривая динамики ЧСС в течение занятия от начальной к основной, а затем и к заключительной части различается в зависимости от величины нагрузки. Если в первом случае (малая нагрузка), это кривая с постоянным увеличением абсолютных значений ЧСС к окончанию тренировки, тогда как во втором случае, это одновершинная кривая с увеличением ЧСС в основной части занятия и снижением в заключительной.

Литература:

1. Витальева, О. Г. Играем в регби / О. Г. Витальева, В. А. Грачев, Е. П. Щукин. – Красноярск : МАОУДОД «СДЮСШОР «Красный Яр», 2011. – 144 с.

2. Данилова, Е. Н. Актуальные проблемы подготовки спортивного резерва по регби. / Е. Н. Данилова, Л. Т. Сабинин // Выпуск 7 / Под ред. В. Д. Наделяева – Красноярск : КрасГАСА, 2004. – С. 158-163.

3. Сахарова, М. В. Основы подготовки в детско-юношеском регби / М. В. Сахарова. – М. : Спортна, 2005. – 320 с.

УДК: 796.333

ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ ЧСС У РЕГБИСТОВ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО АЭРОБНО-АНАЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Аксенов В.С.
Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

Аннотация. В работе показаны особенности реакции сердечно-сосудистой системы у регбистов резерва в процессе тренировок аэробно-анаэробной направленности, отличающихся по величине нагрузки.

Ключевые слова: регбисты резерва, тренировочная деятельность, аэробно-анаэробная направленность, величина нагрузки, динамика ЧСС.

Исследования специалистов показывают, что в игровых видах спорта у квалифицированных спортсменов величина ЧСС в покое и в ответ на выполненную нагрузку может существенно изменяться в течение макроцикла подготовки [2]. Эти колебания показателя ЧСС связываются специалистами с изменением уровня подготовленности и, прежде всего, степени развития общей выносливости, улучшение которой сопровождается последующим формированием состояния брадикардии в деятельности сердечно-сосудистой системы, что существенно влияет на адекватность ее врабатываемости, экономичность функционирования и быстроту восстановления при выполнении упражнений. В развитии этого физического качества большое значение имеют не только аэробные нагрузки, но и те, которые выполняются в режиме аэробно-анаэробного энергообеспечения [1, 3].

В связи с этим целью исследования являлось определение особенностей динамики ЧСС у регбистов этапа совершенствования спортивного мастерства в ответ на разную по величине нагрузку тренировочного занятия преимущественно аэробно-анаэробной направленности.

В результате исследования установлено, что в процессе аэробно-анаэробной тренировки с малой величиной нагрузки ЧСС статистически достоверно возрастает с 72,3±1,4 уд/мин перед занятием до 173,8±1,7 уд/мин в середине основной части ($p<0,001$) с последующим снижением до 121,9±1,4 уд/мин к его окончанию ($p<0,001$). При этом ЧСС в заключительной части тренировки статистически достоверно превосходит аналогичный показатель в начале тренировки ($p<0,001$).

В процессе аэробно-анаэробной тренировки с большой величиной нагрузки ЧСС статистически достоверно возрастает с 66,5±1.4 уд/мин перед занятием до 187,8±1,6 уд/мин в середине основной части ($p<0,001$) с последующим снижением до 88,9±1,5 уд/мин в его конце ($p<0,001$). При этом ЧСС в заключительной части тренировки статистически достоверно превосходит аналогичный показатель в начале тренировки ($p<0,001$).

Таким образом, у регбистов этапа совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировок аэробно-анаэробной направленности динамика ЧСС в течение занятия от начальной к основной, а затем и к заключительной части имеет схожий вид одновершинной кривой не зависимо от величины нагрузки.

Литература:

1. Данилова, Е. Н. Актуальные проблемы подготовки спортивного резерва по регби / Е. Н. Данилова, Л. Т. Сабинин // Выпуск 7 / Под ред. В. Д. Наделяева – Красноярск : КрасГАСА, 2004. – С. 158-163.

2. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2014. – 624 с.

3. Сахарова, М. В. Основы подготовки в детско-юношеском регби / М. В. Сахарова. – М. : Спортна, 2005. – 320 с.

УДК: 796.332

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПЕРИОДИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ

Андрющенко А.В.
Научный руководитель доцент Лавриченко В.В.

Актуальность. В представленном материале рассматриваются вопросы периодизации многолетней спортивной подготовки юных футболистов в отношении продвижения по этапам с учётом развития психофизических способностей. На основе анализа научной литературы выделены этапы спортивной подготовки, предназначенные для формирования психомоторного потенциала юных футболистов, позволяющего максимально реализовывать свои возможности в определённом амплуа.

Ключевые слова: многолетняя спортивная подготовка, юные футболисты, психомоторный потенциал.

Современная система подготовки футболистов во многих ведущих европейских странах направлена на совершенствование методов обучения и тренировки, систем мониторинга для улучшения долговременного спортивного развития и тем самым повышения шансов войти в профессиональный футбол и выступать в командах с определенным уровнем квалификации. Увеличение инвестиций в научно обоснованные модели выявления и развития талантов часто предполагает систематические занятия спортом с раннего возраста для накопления тренировочного опыта и соревновательной практики [3]. Стремительное развитие футбольной тактики требует подбора наиболее физически подготовленных и умных игроков [2, 3]. Именно поэтому важнейшим вопросом подготовки футболистов является отбор перспективных детей и подростков в отношении развития физических способностей и игрового интеллекта. В этом смысле, особенно полезны научно обоснованные мнения специалистов. В связи с этим, **целью настоящего исследования** явилось теоретическое обоснование возрастной периодизации многолетней подготовки юных футболистов с позиции психофизической готовности к реализации своих способностей в различных условиях соревновательной деятельности.

По мнению некоторых исследователей, необходимо рассматривать спортивную подготовку футболиста как педагогический процесс, направленный на создание условий для полноценного психофизического развития ребёнка, в процессе которого проявляются его способности к выполнению определённых игровых функций [1, 4, 5, 6]. Таким образом, процесс управления такой подготовкой можно разделить на четыре периода в зависимости от возраста детей, целей и задач обучения футбольной игре.

Первый период (7-9 лет) – период спортивной ориентации. Основная задача в этот период – пробудить у детей интерес к футболу и создать психофизический фундамент, необходимый для формирования навыков игры в команде. При выполнении этих задач, помимо специальной подготовки, дополнительно используется время секционно-кружковой работы вне футбольных занятий.

Второй период (10-12 лет) – период спортивной адаптации. Важнейший период биолого-педагогического отбора, связанный с оценкой темпов физической подготовленности и обучаемости игроков футболу в условиях малоформатных игр.

Третий период (13-16 лет) – период углубленного освоения специальности, направленный на овладение основными навыками игры в определённом амплуа.

Четвертый период (16 лет и старше) – период универсализации, обусловленный формированием соревновательных навыков высококвалифицированных футболистов, позволяющих эффективно действовать в рамках современных тактических схем профессиональных команд.

Таким образом, современные представления о периодизации многолетней подготовки юных футболистов связываются с нацеленностью тренировочного процесса на развитие

психофизических способностей, определяющих игровой потенциал в отношении возможности максимальной реализации игрока в матче в определённом амплуа, что позволяет прогнозировать достижение высоких спортивных результатов.

Литература:

1. Лавриченко, В. В. Профессионально ориентированная модель многолетней спортивной подготовки футболистов / В. В. Лавриченко // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №8. – С. 15–18.

2. Eissmann, H.-J. The Physician's view of the appropriate training for young players // 3-rd UEFA Youth Cjnference. Vienna, Austria. – February. – 2012. – P.47-60.

3. FIFA training / Jean-Pierre Egger, Alexander Etter, Gerard Houllier, Jose L. Pekerman, Eric Rutemeller, Luis F. Scolari, Reto Wenzl // FIFA Department of Education and Technical Development, Zurich, Switzerland. – 312 p. URL: http://www.fifa.com [period of visit: 03.10.2023].

4. Fussball: Trainingsprogramme fur die C-Jugend. – Berlin: Sportverlag, 2011. – 253 s.

5. Fussball: Trainingsprogramme fur die D-Jugend. – Berlin: Sportverlag, 2010. – 247 s.

6. Fussball: Trainingsprogramme fur die Kinder. – Berlin: Sportverlag, 2010. – 251 s.

УДК: 796.332

ВИДЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СОВРЕМЕННОЙ ФУТБОЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

Букушян А.А.
Научный руководитель доцент Лавриченко В.В.

Аннотация. В данной работе рассматриваются виды моделирования, применяемые в современной футбольной деятельности. На основе анализа специальной литературы выделены: моделирование соревновательной деятельности, ментальное моделирование, моделирование физической подготовки, моделирование аналитики данных, моделирование травматических ситуаций.

Ключевые слова: моделирование в футболе, оптимизация подготовки.

Моделирование в футболе представляет собой разработку моделей и неких сценариев, которые позволяют анализировать игровые ситуации и получать объективные данные о различных сторонах двигательной активности футболистов в матче [2, 4]. **Цель исследования** – теоретический анализ видов моделирования, используемых в футболе. На сегодняшний момент специалисты выделяют несколько видов моделирования, которые используются в футболе [1, 3, 4, 5]:

1. Моделирование соревновательной деятельности: модель игры включает анализ тактических ситуаций, действий команды или отдельных игроков в различном контексте. Это может включать использование компьютерных программ или виртуальных тренировочных сред для имитации игровых ситуаций и разработки оптимальных решений. С помощью компьютерных программ и симуляций можно создать виртуальные модели игры. Это позволяет анализировать игровые ситуации, прогнозировать результаты, тестировать различные тактические схемы игры без реальных тренировок и соревнований. Моделирование в этом отношении может включать различные тактические упражнения, которые помогают игрокам развивать игровые навыки и принимать решения в реалистических ситуациях матча. Это может быть использование конусов или маркеров для создания определенной ситуации на поле, где игроки должны применить соответствующие тактические умения. Сбор и анализ данных о матчах и тренировках позволяют создать модель игры, основанную на реальных статистических параметрах. Это помогает тренерам определить сильные и слабые стороны команды или отдельного футболиста, выявить тренды в развитии игры и, соответственно, разработать оптимальную тренировочную программу.

2. Ментальное моделирование – это практика создания в уме представлений о различных игровых ситуациях и применении тактических решений. Это помогает игрокам развивать ментальное мышление, реагировать быстро и применять правильные решения в реальных игровых ситуациях. Визуализация игр и тренировок – это один из методов моделирования в футболе, который позволяет игрокам и тренерам анализировать прошлые игры, движения, тактические решения и принимать меры по улучшению качества игры.

3. Моделирование физической подготовки: данный вид моделирования используется в разработке программ физической подготовки. Оно позволяет оценить величину и направленность тренировочных нагрузок, предсказать эффективность воздействий и оптимизировать программы тренировок с учетом конкретных педагогических целей и текущих возможностей футболистов.

4. Моделирование аналитики данных: с помощью моделирования можно проводить анализ данных, собранных в ходе тренировок и соревнований. Это позволяет выявить современные тренды в игре, показатели качества игровых действий с целью оптимизации тактических решений в условиях тренировок и соревнований.

5. Моделирование травматических ситуаций: моделирование также может применяться для изучения травматических ситуаций, оценки рисков и разработки мер

предотвращения травм. Это помогает спортсменам и тренерам повысить безопасность во время тренировок и соревнований.

Таким образом, моделирование в футболе является мощным инструментом для анализа игры, тренировки и принятия решений по улучшению качества подготовки. Оно позволяет находить более эффективные решения при разработке тренировочных программ и подготовке к матчам.

Литература:

1.Левин, В.С. Объём двигательных перемещений футболистов высокой квалификации в процессе соревновательной деятельности / В.С. Левин, А.К. Тихомиров // Теория и практика физической культуры – 2012. – №2. – С. 79-81.

2.Степанов, В.Н. Моделирование тренировочного процесса футболистов высокой квалификации в соревновательном периоде / В.Н. Степанов, С.М. Сырги // Дифференцированный подход к системе многолетней подготовки спортсменов различной квалификации, специализирующихся в игровых видах спорта: материалы Всероссийской с международным участием очно-заочной научной конференции. МОГАФК. – Малаховка, 2012. – С. 305-308.

3.Garganta, J. Modelação táctica do jogo de futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento / J. Garganta // Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Universidade do Porto, Porto – 1997. – 312 p.

4.Physical fitness, injuries, and team performance in soccer / A. Arnason, St. B. Sigurdsson, A. Gudmundsson, et. al // Med. and Sci. in Sports and Exercise. – 2004. – P. 278 – 285.

5.Stoyer, I. Physiological profile and activity pattern of young soccer players during match play / I. Stoyer, L. Hansen, K. Hansen // J. Med. Sci. Sports Exerc. – 2004. – Vol.36. – №1. – P. 168-174.

УДК: 796.332

МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Власов Д.А.
Научный руководитель доцент Лавриченко В.В.

Аннотация. В работе представлен анализ литературы по вопросу спортивной подготовки в футболе, проведен анализ уровня развития выносливости у футболистов 14-15 лет в начале и в конце подготовительного периода.

Ключевые слова: футбол, спортивная подготовка, выносливость в футболе, подготовительный период, физическое развитие.

В современном мире развитие спортивных игр набирает большую популярность. Тенденция развития игровых видов спорта наиболее высока, в частности, футбол выступает как наиболее популярная игра в мире.

Футбол является спортом с высоким уровнем энергетических затрат. В физиологии и спортивной науке возможность длительно противостоять большим нагрузкам называется выносливость [1, 2, 5].

Выносливость – это физическое качество, которое отражает способность организма противостоять длительному воздействию нагрузок с наименьшим снижением работоспособности. Специалисты в области футбола также выделяют, что выносливостью является способность футболиста сохранять уровень технического мастерства на протяжении всего матча, без снижения интенсивности [3].

Таким образом, выносливость для футболиста является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Также об этом говорится в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта футбол, где описано в баллах влияние физических качеств на результативность и отражено значительное влияние выносливости.

Цель исследования – установить эффективность тренировочного процесса в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла футболистов 14-15 лет в отношении развития выносливости.

Для изучения уровня развития выносливости у спортсменов 14-15 лет была отобрана группа футболистов в составе 22 человек. Тестирование проводилось в начале и в конце подготовительного периода по следующим тестам: бег на 1000 м, тест Купера, шестиминутный бег и технический тест бег 5х30 м с ведением мяча. Полученные результаты представлены в таблице.

Таблица – Динамика показателей выносливости юных футболистов 14-15 лет в течение подготовительного периода, (M ± m)

№ п/п	Тесты	исходное	конечное	прирост, (%)	p
1.	Бег 400 м (сек)	65,2 ± 0,2	64,0 ± 0,3	9,6	**<0,05**
2.	Тест Купера (м)	2750,4 ± 13,4	2850,1 ± 21,5	6,6	**<0,05**
3.	Шестиминутный бег (м)	1600,3 ± 18,6	1650,6 ± 11,3	2,3	>0,05
4.	Бег 5х30 м с ведением мяча (сек)	28,1 ± 0,9	27,2 ± 1,6	3,1	>0,05

Анализируя представленные данные об уровне развития выносливости у футболистов 14-15 лет в подготовительном периоде можно говорить, что по всем тестам спортсмены показали улучшение. Однако, следует отметить, что достоверные различия отмечаются по двум тестам: бег на 1000 м и тест Купера.

Таким образом, проведенное исследование отражает, что в исследуемой группе подобранные средства и методы положительно влияют на степень развития необходимого футболисту физического качества – выносливость.

Полученные данные могут послужить базой для дальнейшего исследования в данной области.

Литература:

1.Алексеев, В. М. Основные физиологические факторы, лимитирующие работоспособность в футбольном матче / В. М. Алексеев // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современный футбол: состояние и перспективы». – М. : ТВТ Дивизион. – 2012. – С. 156-165.

2.Золотарёв, А. П. Футбол: Методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-метод. пособие / А. П. Золотарёв, А. В. Лексаков, С. А. Российский. – М. : Физическая культура, 2009. – 160 с.

3. Губа, В. Тестирование и контроль подготовленности футболистов : монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 168 с.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол: приказ Министерства спорта Российской Федерации «Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» « от 16 ноября 2022 г. № 1000 // Официальный интернет-портал правовой информации. – 2022.

5. Макеев, О. В. Формирование интереса к физической культуре и спорту у детей школьного возраста с помощью проведения занятий и соревнований на площадках по мини-футболу / О. В. Макеев // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях : Сборник научных трудов 6 Международной научно-практической конференции, Курск, 15 апреля 2021 года. – Курск : Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 226-228.

УДК: 796.332

ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА

Грицай Е.О.
Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

Аннотация. В работе представлены результаты исследования, раскрывающие особенности динамики состава неспецифических средств тренировки у квалифицированных футболистов в годичном цикле тренировки.

Ключевые слова: квалифицированные футболисты, неспецифические средства, динамика состава, годичный цикл.

Физическая подготовка, как один из наиболее важных разделов тренировочного процесса, решает задачи развития и совершенствования физических качеств и повышения функциональных возможностей основных систем организма футболистов, в совокупности обеспечивающих благоприятные условия для становления спортивного мастерства игроков и, в конечном итоге, ведения эффективной соревновательной деятельности [1, 4].

Если специализированная нагрузка в футболе представлена специально-подготовительными заданиями, соревновательным упражнением и его элементами, то неспециализированная – в своем большинстве упражнениями из других видов спорта, которые преимущественно используются в процессе занятий по общей физической подготовке, а также в подготовительной части тренировки в течение всего годичного цикла [2, 3].

Поэтому определение особенностей содержания и динамики объема неспециализированной тренировочной нагрузки у квалифицированных футболистов в годичном макроцикле с позиции совершенствования планирования процесса подготовки представляется в достаточной степени актуальным.

В результате исследования было установлено, что в тренировочном процессе квалифицированных футболистов неспециализированная нагрузка анаэробно-алактатной направленности в большем объеме (22,7%) представлена в подготовительных периодах, тогда как в наименьшем (0-3,0%) – в переходных периодах всех полугодичных макроциклов.

Неспециализированная нагрузка анаэробно-гликолитической направленности представлена равномерными объемами в подготовительных (10-12%) и соревновательных (10%) периодах всех полугодичных макроциклов.

Таким образом, в тренировочном процессе квалифицированных футболистов во всех периодах полугодичных макроциклов 1 (лето-осень) и 2 (весна-лето) объем неспецифических физических упражнений характеризуется преимущественным преобладанием заданий аэробной (30-60%) и аэробно-анаэробной (32,7-42%) направленности.

Литература:

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А.Годик. – М. : Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

2. Голомазов, С. В. Футбол. Тренировка специальной работоспособности футболистов / С. В. Голомазов, И. В. Шинкаренко. – М. : ГЦОЛИФК, 2011. – 77 с.

3. Лалаков, Г. С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок / Г. С. Лалаков, Ю. В. Ермолов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10. – С. 11-13.

4. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

УДК: 796.332

СОСТАВ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

Грицай Е.О.
Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

Аннотация. В работе представлены результаты исследования, раскрывающие особенности распределения неспециализированных средств тренировки у квалифицированных футболистов в годичном цикле.

Ключевые слова: квалифицированные футболисты, неспециализированные упражнения, распределение, годичный цикл.

Исследования специалистов свидетельствуют, что соотношение объемов специализированной и неспециализированной нагрузки и его динамика в тренировке футболистов детерминирована решаемыми задачами, квалификацией, возрастом и индивидуальными особенностями игроков, а также этапом, периодом, структурой годичного тренировочного цикла и содержанием тренировочного процесса [1, 3]. Представляется очевидным, что определение особенностей содержания и динамики объема неспециализированной тренировочной нагрузки позволит рационализировать планирование процесса подготовки квалифицированных футболистов в рамках годичного макроцикла подготовки [2. 4].

Поэтому целью исследования явилось определение состава неспециализированных средств тренировки у квалифицированных футболистов в годичном макроцикле.

В результате исследования было установлено, что у квалифицированных футболистов неспецифические физические упражнения в подавляющем большинстве случаев применяются в качестве средств разминки в подготовительной части тренировки, что закономерно для всех периодов годичного цикла, но с существенным преобладанием объема их применения в подготовительных периодах макроцикла 1 (лето-осень) и макроцикла 2 (весна-лето). Тренировочные занятия, составленные полностью из неспецифических физических упражнений, у квалифицированных футболистов применяются в макроцикле 1 (лето-осень) и макроцикле 2 (весна-лето), преимущественно, либо в подготовительных периодах, когда идет целенаправленная работа над развитием физических качеств, либо в переходных периодах, когда происходит переключение на другие виды двигательной активности с целью ускорения процессов восстановления работоспособности игроков.

Таким образом, результаты исследования позволяют дополнить имеющуюся совокупность знаний теории и методики футбола сведениями, раскрывающими состава и распределение неспециализированных средств тренировки у квалифицированных футболистов в годичном макроцикле.

Литература:

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А.Годик. – М. : Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

2. Костюкевич, В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.

3. Рымашевский, Г. А. Подготовка квалифицированных футболистов в годичном макроцикле : учебно-методическое пособие / Г. А. Рымашевский. – Минск : БГУФК, 2022. – 74 с.

4. Тюленьков, С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монография / С. Ю. Тюленьков. – М. : Физическая культура, 2007. – 352 с.

УДК: 796.332

ВИДОВОЙ СОСТАВ И ЦЕЛЕВАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Грицай Е.О.
Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

Аннотация. В работе представлены результаты исследования, раскрывающие особенности содержания, видового состава и целевой направленности неспециализированных средств тренировки квалифицированных футболистов

Ключевые слова: квалифицированные футболисты, тренировочная деятельность, неспецифические средства.

Достижение спортивной формы футболистов обеспечивается за счет различных видов подготовки: технической, тактической, физической, психологической и интегральной [1].

В футболе, как и в других видах спорта, физическую подготовку в зависимости от решаемых задач условно подразделяют на общую и специальную [2].

Соотношение объемов специализированной и неспециализированной нагрузки и его динамика в тренировке футболистов зависит от решаемых задач, квалификации, возраста и индивидуальных особенностей игроков, этапов, периодов, структуры годичного тренировочного цикла и содержания тренировочного процесса [3, 4].

В связи с этим, очевидна актуальность конкретизации особенностей содержания, видового состава и целевой направленности неспециализированной тренировочной нагрузки у квалифицированных футболистов.

В результате исследования было установлено, что состав неспецифических физических упражнений, применяемых в течение годичного цикла в тренировочном процессе квалифицированных футболистов, в своем большинстве включает равномерный бег, кроссовый бег, переменный бег, челночный бег, бег субмаксимальной интенсивности, старты, бег максимальной интенсивности, комплексы прыжковых упражнений, беговые комплексы, комплексы силовых упражнений со штангой, комплексы силовых упражнений с мешками, комплексы ОРУ, стретчинг, акробатические комплексы, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, которые характеризуются присущими им конкретным содержанием, вариантами выполнения, размерами площадки, длиной дистанции, количеством повторений, временем выполнения, целевой направленностью на развитие физических качеств и интенсивностью, выраженной соответствующим диапазоном ЧСС.

Таким образом, видовой состав неспецифических физических упражнений, применяемых в тренировочном процессе квалифицированных футболистов, характеризуется конкретной целевой направленностью заданий, которые по этому основанию объединяются в соответствующие группы: общеразвивающие упражнения; беговые упражнения; силовые упражнения; упражнения на ловкость; упражнения на гибкость

Литература:

1. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.

2. Костюкевич, В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.

3. Люкшинов, Н. М. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н. М. Люкшинов, А. С. Солодков, В. В. Белоусов и др. – М. : Советский спорт, 2006. – 432 с.

4. Рымашевский, Г. А. Подготовка квалифицированных футболистов в годичном макроцикле : учебно-методическое пособие / Г. А. Рымашевский. – Минск : БГУФК, 2022. – 74 с.

УДК: 796.035

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

Детынченко Е.О.
Научный руководитель преподаватель Кузьменко А.И.

Аннотация. В работе рассмотрены особенности физической подготовки спортсменок, занимающихся фитнес-аэробикой, а также проанализированы средства оценки уровня общей и специальной физической подготовки спортсменок, занимающихся фитнес-аэробикой на примере учебно-тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации).

Ключевые слова: фитнес-аэробика, специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка, физические качества.

Конкуренция в фитнес-аэробике стремительно возрастает, вследствие чего возникает необходимость усложнения соревновательных элементов, увеличении количества прыжков, а также темпа музыки. Все это невозможно без совершенствования физических качеств спортсменок.

В этой связи нами были проанализированы предложенные в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» тестовые упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности на учебно-тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации).

Физическая подготовка – это процесс спортсменок, направленный на совершенствование способностей, важных для избранного вида спорта. Физическая подготовка улучшается при помощи тренировочной деятельности. Она оказывает большое влияние на организм, при регулярных тренировках спортсмен адаптируется к нагрузкам, его иммунитет укрепляется, функциональные показатели дыхательной, а также сердечно-сосудистой системы повышаются, вследствие чего занимающиеся реже болеют за счет укрепления иммунитета [2].

Существуют следующие виды подготовки: общая и специальная виды подготовки (ОФП и СФП). Характерным для этапа начальной подготовки в фитнес-аэробике считается тот факт, что большее внимание уделяют развитию физических качеств и способностей юных спортсменок, повышению функциональных возможностей организма и улучшению общей работоспособности. На данном этапе сводятся к минимуму средства воспитания физических качеств, свойственных для фитнес-аэробики [4].

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства в фитнес-аэробике большее внимание уделяется таким видам подготовка как техническая и специальная, которые совершенствуют специфические умения и навыки для избранного вида спорта [3]. В меньшей степени на данном этапе, а именно (7-10%) выделяют на тактическую и психологическую подготовку.

В фитнес – аэробике процесс наращивания уровня физической подготовленности происходит последовательно, то есть от простого к сложному, от базовых элементов, относящихся к виду спорта, до технически сложных элементов соревновательной программы.

В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» для определения уровня общей и специальной физической подготовленности на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) представлены следующие контрольные испытания (таблица).

Таблица – Средства определения уровня ОФП и СФП спортсменок, занимающихся фитнес-аэробикой на примере учебно-тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации)

№	Тестовое упражнения	Оценка
Упражнения общей физической подготовленности (ОФП)		
1.	Бег (30 метров)	Установленное расстояние необходимо преодолеть за минимальный промежуток времени до 6,4 секунд
2.	Прыжок в длину с места	Норматив будет засчитан при преодолении расстояния от 120 сантиметров
3.	Челночный бег (3× 10 м)	Заданное расстояние необходимо пробежать не более чем за 9,9 секунды
4.	Сгибание и разгибание туловища лежа на спине	Упражнение выполняется не менее 17 раз за 30 секунд, без вспомогательных движений руками
Упражнения для специальной физической подготовленности (СФП)		
5.	Прыжки через скакалку	Норматив необходимо выполнить не менее 100 раз в течение 30 секунд
6	Продольный шпагат	Коснуться бедрами пола
7	И.П. – упор лежа 1 – толчком двумя упор присев 2 – прыжок вверх 3 – счет 1 4 – И.П	не менее 7 раз

Таким образом, анализируя данные таблицы, наблюдается рациональный подбор упражнений для контроля уровня подготовленности всех 5 физических качеств [1, 5]. При этом ведущие тренеры по фитнес-аэробике отмечают большое значение специальной выносливости, считая, что без достаточного ее развития спортсменки не смогут в каждом выступлении работать с полной самоотдачей. Поэтому на наш взгляд необходимо подобрать более достоверные тесты для контроля специальной выносливости на данном этапе подготовки.

Литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 224 с.

2. Горелов, А. А. Теоретические основы физической культуры / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондако. – Белгород, 2009. – 194 с.

3. Коровин, С. С. Основы теории и методики воспитания двигательных способностей обучающихся : учебно-методическое пособие / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 125 с.

4. Махинова, М. В. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / М. В. Махинова, Ю. А. Прокопчук, Т. Х. Емтыль [и др.] ; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ : Экоинвест, 2019. – 349 с.

5. Сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: https://www.minsport.gov.ru// (дата обращения: 01.12.2023).

УДК: 796.332

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Зайцев А.Н., Кузьменко А.И.
Научный руководитель профессор Золотарев А.П.

Аннотация. В переходном периоде годичного цикла подготовки профессиональных футболистов важное значение, помимо восстановления, имеет поддержание спортивной формы без резкого снижения её уровня по окончании длительного соревновательного периода. Проведенное исследование с участием профессиональных спортсменов показало, что этому во многом способствует выполнение в дистанционном режиме индивидуальных заданий на основе применения информационно-коммуникативных технологий.

Ключевые слова: информационно-коммуникативные технологии, высококвалифицированные футболисты, годичный цикл, переходный период, спортивная форма, дистанционный режим.

Физическая подготовленность в футболе имеет важное значение для профессиональных спортсменов в плане удержания должного уровня спортивной формы в течение длительного соревновательного периода [1, 3]. Одним из достаточно новых направлений в данном аспекте является использование современных информационно-коммуникативных технологий при составлении индивидуальных заданий в так называемый межсезонный период [2]. Это определяет актуальность исследования вопроса на примере высококвалифицированных футболистов.

Исследование, проведенное нами на базе Автономной некоммерческой организации «Футбольный клуб «Торпедо-Владимир» (II лига Первенства России) в период с 12 декабря 2022 года по 5 февраля 2023 года с участием 25 высококвалифицированных футболистов, пребывающих в отпуске, в течение которого ими в дистанционном режиме выполнялись заранее разработанные тренерами задания (аэробная выносливость, силовые способности), показало следующее. С помощью приложения «NikerunClub» были изучены количественные показатели, на основе которых тренеры регистрировали данные прошедшего тренировочного процесса. Результаты проведенного в команде после отпуска тестирования с использованием методики «Прерывистый тест Йо-Йо» (1673 ± 31 м) характеризируют пригодность футболистов для дальнейшей работы в подготовительном периоде.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о целесообразном применении в дистанционном режиме информационно-коммуникативных технологий в переходном периоде годичного цикла подготовки высококвалифицированных футболистов для поддержания аэробной выносливости и силовых способностей. При этом возможны и другие варианты содержательного компонента данного периода.

Литература.

1. Губа, В. П. Футбол : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М. : Спорт, 2018. – 660 с.

2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – 6-е изд. – М. : Спорт, 2019. – 342 с.

3. Митусова, Е. Д. Сохранение спортивной формы футболистов в течение соревновательного сезона [Текст] / Е. Д. Митусова, В. Н. Карпов, Т. Г. Климанова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 2. – С. 11-12.

УДК: 796.332

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ С ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ В ПЕРИОД ШКОЛЬНЫХ КАНИКУЛ

Зайцев А.Н.
Научный руководитель профессор Золотарев А.П.

Аннотация. Многолетняя подготовка юных футболистов предусматривает непрерывность организованного тренировочного процесса. В то же время на младших возрастных этапах возможно наличие каникулярного времени, когда юные спортсмены прерывают систематические занятия. Анкетный опрос специалистов детско-юношеского футбола показал неоднозначность мнений о возможностях применения информационно-коммуникативных технологий в дистанционном режиме в период школьных каникул.

Ключевые слова: юные футболисты, тренировочный процесс, каникулярный период, информационно-коммуникативные технологии, дистанционный режим, анкетный опрос.

Многолетняя подготовка юных футболистов предусматривает непрерывность организованного тренировочного процесса [1, 3]. Современные программно-нормативные документы, регламентирующие многолетнюю подготовку спортивного резерва в детско-юношеском футболе, нацеливают на круглогодичность тренировки [2]. И если относительно старших возрастных групп это реализуется, то в практике работы с группами начальной подготовки в большинстве спортивных школ имеют место достаточно длительные перерывы в систематических тренировках занимающихся в период школьных каникул – от одного до двух месяцев, что актуализирует исследование этого вопроса.

С помощью анкетного опроса детских тренеров (n = 36) спортивных школ г. Краснодара мы попытались выяснить состояние исследуемой проблемы. Анализ результатов анкетного опроса специалистов показал неоднозначность мнений. Значимость применения информационно-коммуникативных технологий в современном тренировочном процессе юных спортсменов отметили все опрошенные тренеры. Вместе с тем, о необходимости их применения в дистанционном режиме в период школьных каникул только 83,3 % (30 человек) респондентов ответили положительно, тогда как остальные (в основном – возрастные специалисты с большим опытом работы) придерживаются иного мнения, считая использование таких технологий в каникулярное время излишним.

По вопросам, связанным с методикой применения информационно-коммуникативных технологий, включая контроль выполнения заданий, ответы опрошенных тренеров вообще не позволили сформулировать каких-либо мнений. Таким образом, это указывает на необходимость дальнейшей разработки исследуемой проблемы.

Литература:

1. Максименко, И. Г. Обоснование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных футболистов / И. Г. Максименко, Г. Н. Максименко, В. А. Малахов, Д. Н. Баева // Теория и практика физической культуры, 2022. – № 4. – С. 15-16.

2. Общенациональная стратегия развития футбола в Российской Федерации на период до 2030 года: утверждена Постановлением № 8 Конференции РФС от 08 апреля 2017 г. – М. : Российский футбольный союз, 2017. – 55 с.

3. Теоретический минимум тренера детско-юношеского футбола : учебно-методическое пособие / А. П. Золотарев, Р. З. Гакаме, С. К. Григорьев, В. В. Лавриченко. – Краснодар : Прсвещение-Юг, 2019. – 121 с.

УДК: 796.332

ОСОБЕННОСТИ ЛАТЕРАЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АТАКУЮЩИХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В УСЛОВИЯХ ОФИЦИАЛЬНЫХ МАТЧЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Лебедева В.А.
Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

Аннотация. В работе представлены отличительные особенности двигательных предпочтений при выполнении атакующих технических приемов в условиях соревнований у футболистов резерва в связи с этапом их спортивной подготовки.

Ключевые слова: футболисты резерва, соревновательная деятельность, атакующие технические приемы, двигательные предпочтения.

Эффективность действий футболистов с мячом во время игры, как интегральный показатель уровня их подготовленности, зависит от целого ряда факторов, в числе которых специалисты выделяют умение игроков выполнять технические приемы с мячом как правой, так и левой ногой [2]. Поэтому они считают, что индивидуальный профиль латеральности является фактором, лимитирующим, наряду с другими, реализацию технико-тактического арсенала футболистов в полном объеме [1, 3]. Поэтому изучение у футболистов разных этапов спортивной подготовки двигательных предпочтений при выполнении игровых действий с позиции совершенствования их технико-тактической подготовленности, включая эффективное выполнение технических приемов ведущей и неведущей ногой, представляется в достаточной степени актуальным.

В связи с этим цель исследования заключалась в обосновании отличительных особенностей двигательных предпочтений при выполнении атакующих технико-тактических действий в условиях соревнований у футболистов резерва в связи с этапом их спортивной подготовки.

В результате исследования установлено, что футболисты этапа начальной подготовки в условиях официальных матчей в большом количестве случаев выполняют атакующие технические приемы доминантной ногой (КЛП=0,80-0,87), но относительно ниже чем у игроков этапа спортивной специализации (КЛП=0,81-0,94). Футболисты же этапа совершенствования спортивного мастерства в условиях официальных матчей, атакующие технико-тактические действия, практически всегда выполняют ведущей ногой (КЛП=0,82-1,00).

Таким образом установлено, что при выполнении атакующих технико-тактических действий в условиях официальных матчей латеральные предпочтения в наибольшей степени проявляются у игроков этапа совершенствования спортивного мастерства, тогда как наименьшая зависимость выбора доминантной ноги наблюдается у спортсменов этапа начальной подготовки.

Литература:

1. Блинов, В. А. Тренировка юных футболистов с учетом функциональной межполушарной асимметрии / В. А. Блинов, А. А. Семенюков // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2013. – № 1. – С. 238-245.

2. Москвин, В. А. Индивидуальные различия функциональной асимметрии в спорте / В. А. Москвин, Н. В. Москвина // Наука в Олимпийском спорте. – 2015. – № 2. – С. 58-62.

3. Шестаков, М. М. Разносторонность действий юных футболистов разных этапов многолетней подготовки в условиях тренировки / М. М. Шестаков // Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования : сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2018. – С. 135-140.

УДК: 796.332

ОСОБЕННОСТИ ЛАТЕРАЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ У ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В УСЛОВИЯХ ОФИЦИАЛЬНЫХ МАТЧЕЙ

Лебедева В.А.
Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

Аннотация. В работе показаны отличительные особенности двигательных предпочтений у футболистов резерва при выполнении оборонительных технико-тактических приемов в условиях соревновательной деятельности на разных этапах их спортивной подготовки.

Ключевые слова: футболисты резерва, соревновательная деятельность, оборонительные технические приемы, двигательные предпочтения.

Вопрос о двигательных предпочтениях футболистов при выполнении технико-тактических действий в процессе игры постоянно находится в поле интересов специалистов [1, 3]. Футбол является видом спорта с высоким уровнем ситуативности ведения соревновательной деятельности. В нем важным является умение игроков выполнять технические приемы с мячом любой ногой, как того требует тактическая ситуация. Однако лимитирующим фактором реализации технико-тактического арсенала футболистов является индивидуальный профиль их латеральности [2, 3]. Очевидно, что это обусловливает необходимость изучения особенностей двигательных предпочтений при выполнении игровых действий у футболистов разных этапов спортивной подготовки. В связи с этим цель исследования заключалась в выявлении отличительных особенностей двигательных предпочтений при выполнении оборонительных технико-тактических действий в условиях соревнований у футболистов разных этапов спортивной подготовки.

В результате исследования установлено, что в официальном матче в целом при выполнении оборонительных технико-тактических действий латеральные предпочтения более всего демонстрируют футболисты этапа начальной подготовки (КЛП=0,85), что на 18,7% превосходит частоту выбора доминантной ноги игроками этапа совершенствования спортивного мастерства (КЛП=0,66). Футболисты же этапа спортивной специализации занимают срединное положение по показателю латеральных предпочтений (КЛП=0,76) при выполнении оборонительных технических приемов во время официальных матчей.

Таким образом, выявлено, что при выполнении оборонительных технико-тактических действий в условиях официальных игр, значимость результата которых возрастает по мере роста квалификации футболистов, латеральные предпочтения в наибольшей степени проявляются у игроков этапа начальной подготовки, тогда как наименьшая зависимость наблюдается у спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства.

Литература:

1. Блинов, В. А. Тренировка юных футболистов с учетом функциональной межполушарной асимметрии / В. А. Блинов, А. А. Семенюков // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2013. – № 1. – С. 238-245.

2. Зименко, Д. Е. Двигательные предпочтения юных футболистов разных этапов спортивной подготовки при выполнении оборонительных действий с мячом в условиях тренировки / Д. Е. Зименко, М. М. Шестаков // Тезисы докладов L межвузовской научной конференции студентов и молодых ученых – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 246.

3. Шестаков, М. М. Разносторонность действий юных футболистов разных этапов многолетней подготовки в условиях тренировки / М. М. Шестаков // Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования : сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2018. – С. 135-140.

УДК: 796.332

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ ПРИ СОПРЯЖЕННОМ ВОЗДЕЙСТВИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Репях И.И.
Научный руководитель профессор Золотарев А.П.

Аннотация. В многолетнем тренировочном процессе юных футболистов важное значение имеет рациональное применение специализированных средств. Опрос специалистов детско-юношеского футбола показал неоднозначность мнений по вопросам методики использования этих средств, в частности – планирования тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Ключевые слова: юные футболисты, опрос тренеров, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, специализированные средства, сопряженное развитие.

Одной из сторон совершенствования научно-методического сопровождения процесса подготовки спортсменов является мониторинг мнений специалистов [2]. Целью нашего исследования явилось выяснение мнений детских тренеров по вопросам сопряженного применения специализированных упражнений физической и технической подготовки. В нашем исследовании опросные методы (анкетирование, интервьюирование) применялись, с одной стороны, для выявления степени осведомленности специалистов футбола в вопросах сопряженного развития физических качеств, с другой – определения возможностей дальнейшей оптимизации методики совершенствования физической и технико-тактической подготовки юных футболистов 12 лет.

Содержание опроса было ориентировано на такие стороны, как целесообразность интеграции средств физической и технической подготовки в тренировочном процессе; возраст начала применения данного методического подхода; количественные объемы специализированных средств тренировки; педагогический контроль (тестирование физической и технической подготовленности) с учетом современных рекомендаций к применению опросных методов в научных исследованиях [2]. В работе приняли участие 34 тренера краснодарских спортивных школ и 15 преподавателей и аспирантов кафедр теории и методики футбола КГУФКСТ и РУС «ГЦОЛИФК».

Анализ результатов опроса выявил неоднозначность мнений по вопросам методики применения специализированных средств, в частности – планирования тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки, что сопоставляется с результатами последних исследований других авторов [1]. При этом представители профессорско-преподавательского состава проявили большее единодушие мнений, нежели тренеры, которые, признавая значимость специализированных средств тренировки, высказали разные мнения по поводу их количественных объемов в подготовке спортсменов 12-летнего возраста. Таким образом, по нашему мнению, состояние вопроса в программно-нормативных документах, которые регламентируют тренировку юных футболистов, требует дальнейшей научно-методической разработки.

Литература.

1. Максименко, И. Г. Обоснование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных футболистов / И. Г. Максименко, Г. Н. Максименко, В.А. Малахов, Д. Н. Баева // Теория и практика физической культуры, 2022. – № 4. – С. 15-16.

2. Якимова, Л. А. История и методология научных исследований в области спорта : учебно-методическое пособие / Л. А. Якимова, Ю. А. Прокопчук. – Краснодар : КГУФКСТ, 2022. – 77 с.

УДК: 796.332

ПОКАЗАТЕЛИ КОЛЛЕКТИВНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ КОМАНДЫ В КОНКРЕТНОМ МАТЧЕ

Смолянинов М.М.
Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

Аннотация. В работе показаны результаты сравнительного анализа между показателями соревновательной деятельности футбольной команды в выигранных и проигранных матчах, позволившие обосновать состав критериев, обуславливающих достижение высокого спортивного результата на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Ключевые слова: футболисты, этап совершенствования спортивного мастерства, соревновательная деятельность, выигранные матчи, проигранные матчи.

Повышение эффективности управления тренировочным процессом команды в спортивных играх требует проведения дальнейших исследований по выявлению критериев соревновательной деятельности, обуславливающих достижение высокого спортивного результата [1, 2]. Специалисты говорят о том, что выявление таких информативных критериев позволит определять степень соответствия между индивидуальными и коллективными показателями игры, а также определять уровень доступности и целесообразности предлагаемой нагрузки в процессе подготовки и при комплектованиях футбольной команды на очередную встречу [2, 3]. С целью выявления таких критериев наиболее приемлемым представлялся подход, который основан на сопоставлении показателей соревновательной деятельности в выигранных и проигранных матчах.

Для этого была проанализирована соревновательная деятельность футбольной команды в матчах, в которых она либо побеждала соперника, либо терпела поражение от него. Сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности позволил установить, что успешная игра команды обусловлена лучшим качеством выполнения коротких и средних передач мяча в различных направлениях, длинных передач мяча, ведения мяча, а также превосходящим объемом ударов по воротам соперника и их результативностью. Обращает на себя внимание тот факт, что все выделившиеся показатели соревновательной деятельности, от которых в основном зависит успех команды в конкретном матче, относятся к группе атакующих действий. Таким образом, можно говорить о том, что успех в матче сопутствует лишь той команде, которая строит свою игру с позиции усиления эффективности атакующих взаимодействий.

Таким образом, проведенный анализ позволяет в качестве критериев эффективной соревновательной деятельности футбольной команды в конкретном матче рекомендовать следующие показатели: 1) объем – ударов по воротам соперника; результативных ударов по воротам соперника; 2) эффективность выполнения – коротких и средних передач мяча в различных направлениях; длинных передач мяча; ведения мяча; ударов по воротам соперника.

Литература:

1. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.

2. Костюкевич, В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.

3. Погребной, А. Н. Критерии соответствия индивидуальных показателей соревновательной деятельности футболистов разных амплуа требованиям коллективной игры / А. Н. Погребной, М. М. Шестаков // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2022. – Часть 1. – С. 155.

УДК: 796.332

ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЕЕ ИГРЫ В КОНКРЕТНОМ МАТЧЕ С УЧЕТОМ МЕСТА ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ

Смолянинов М.М.
Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

Аннотация. В работе показаны результаты сравнительного анализа между показателями соревновательной деятельности футбольной команды в выигранных и проигранных матчах, которые проводились на своем поле и на поле соперника, позволившего обосновать состав критериев, обуславливающих эффективность коллективной игры в конкретной встрече.

Ключевые слова: футболисты, этап совершенствования спортивного мастерства, соревновательная деятельность, выигранные матчи, проигранные матчи, место проведения.

Известная динамика эффективности компонентов соревновательной деятельности футболистов в зависимости от места проведения встречи, позволяет предположить существование определенных различий в структуре показателей и составе критериев, обуславливающих успешную деятельность команды в матчах, проводимых на своем поле и на поле соперника [1, 3]. С этих позиций наиболее приемлемым представляется такой подход к поиску критериев, который основан в начале на выделении определяющих компонентов игры команды на своем поле и на поле соперника и лишь затем, на выявлении критериев эффективности соревновательной деятельности [2].

В связи с этим, целью исследования явилось определение критериев эффективной соревновательной деятельности футбольной команды в конкретном матче с учетом места его проведения. Для этого были проанализированы официальные матчи футбольной команды, в которых одна и та же команда играла как на своем поле, так и в гостях.

Результаты сравнительного анализа между показателями соревновательной деятельности футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства, отражающими игру команды на своем поле и на поле соперника, а также в выигранных и проигранных матчах на различных полях, позволяют определить состав критериев, обеспечивающих успешную коллективную деятельность. Так к критериям соревновательной деятельности, определяющим успешное выступление команды в матчах на своем поле, целесообразно отнести показатели: 1. Объема: коротких и средних передач мяча назад, вперед и поперек поля; длинных передач мяча; простреляных и навесных передач мяча в штрафную площадь соперника; ведения мяча; ударов по воротам соперника; технико-тактических действий за матч в целом. 2. Эффективности выполнения: коротких и средних передач мяча назад и поперек поля; длинных передач мяча; обводки соперника; перехватов мяча; ударов по воротам соперника; технико-тактических действий за матч в целом.

К критериям соревновательной деятельности, определяющим успешную деятельность команды в матчах на поле соперника, целесообразно отнести показатели: 1. Объема: перехватов мяча; единоборств за мяч вверху; потерь мяча во время остановок или контроля над ним; ударов по воротам соперника. 2. Эффективности выполнения: простреляных и навесных передач мяча в штрафную площадь соперника; передач мяча головой.

Литература:

1. Гаджиев, Г. М. Анализ игры / Г. М. Гаджиев // Теория и методика футбола. – М. : Издание Российского футбольного союза, 2007. – С. 4-6.

2. Роскосов, Д. С. Детерминированность коллективной соревновательной деятельности футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства / Д. С. Роскосов, М. М. Шестаков // Международный научный журнал «Символ науки». – 2021. – № 10-1. – С. 19-20.

3. Суворов, В. В. Технико-тактические действия футболистов 16-18 лет / В. В. Суворов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 6 (28). – С. 93-96.

УДК: 796.332

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ НАГРУЗОК РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ЦЕЛЕВУЮ ТОЧНОСТЬ УДАРОВ ПО МЯЧУ В ВОРОТА У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тимченко А.Д.
Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

Аннотация. В работе представлены особенности изменения показателей целевой точности ударов ногой по мячу в ворота у юных футболистов этапа начальной подготовки в результате воздействия нагрузок тренировочных занятий разной преимущественной направленности.

Ключевые слова: футболисты, 10-11 лет, удары в ворота, целевая точность, направленность нагрузки.

Эффективное управление тренировочным процессом предполагает наличие необходимого объема информации о характере воздействия различных компонентов нагрузки на показатели состояния и подготовленности спортсменов [1]. Говоря о показателях нагрузки, следует отметить, что ее общий объем не является единственной определяющей величиной нормирования параметров тренировочного процесса. Это связано с тем, что объем сам обусловлен характером упражнений и временем их выполнения, которое необходимо для получения программируемого тренировочного эффекта. Наиболее правильным в управлении тренировочным процессом является учет следующих показателей нагрузки: объем, величина, специализированность, координационная сложность и направленность [2, 3].

В связи с этим цель исследования заключалась в определении динамики целевой точности ударов ногой по мячу в ворота под воздействием тренировочных занятий разной преимущественной направленности у юных футболистов этапа начальной подготовки. В тестировании точности попадания в заданные сектора ворот с 11-метровой отметки участвовали 10 юных футболистов 10-11 лет. Оно осуществлялось до и после 60-минутных тренировок, преимущественно направленных на развитие общей выносливости, всех видов выносливости в игровых упражнениях, скоростной выносливости и быстроты.

В результате исследования установлено, что после тренировки, направленной на развитие общей выносливости точность попадания имела тенденцию к снижению с 21,3±2,2 до 19,1±2,3 баллов. После игровой тренировки, направленной на развитие всех видов выносливости целевая точность у юных футболистов имела тенденцию к снижению с 25,7±2,5 до 22,5±2,4 баллов. Под воздействием тренировки, преимущественно направленной на развитие скоростной выносливости целевая точность у них имела тенденцию снижения с 22,7±2,3 до 19,4±2,6 баллов. Аналогичная отрицательная тенденция динамики целевой точности ударов ногой по мячу в ворота отмечена и под воздействием тренировки преимущественно направленной на развитие быстроты с 24,2±2,3 до 21,3±2,4 баллов.

Таким образом, степень снижения целевой точности ударов ногой по мячу в ворота у юных футболистов при всех вариантах направленности тренировочных занятий была статистически недостоверна ($p>0,05$). Вместе с тем, суммарный показатель целевой точности ударов ногой по мячу в ворота под воздействием тренировочных занятий разной преимущественной направленности у них статистически достоверно снизился с 93,9±2,5 до 82,3±2,6 баллов ($t=3,22$; $p<0,01$).

Литература:

1. Годик, М. А. Параметры мастерства / М. А. Годик, В. М. Годик // Еженедельник Футбол, 2009. – № 24. – С. 22-24.

2. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : Дивизион, 2006. – 112 с.

3. Шестаков, М. М. Эффективность разных вариантов методики развития физических качеств у юных футболистов 12-13 лет / М. М. Шестаков // Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2018. – С. 123-127.

УДК: 796.332

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧСС У ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ РАЗНОЙ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Титов В.Ю., Усток А.А.
Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

Аннотация. В работе показаны результаты сравнительного анализа абсолютных значений ЧСС у футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства в основных частях тренировочного занятия разной преимущественной направленности.

Ключевые слова: футболисты, этап совершенствования спортивного мастерства, направленность нагрузки, основная часть тренировки, показатели ЧСС.

Специалисты говорят о том, что задачи оптимизации тренировочной нагрузки отдельного тренировочного занятия требуют изучения не только динамики показателей, но и структуры их соотношений в течение тренировки на отдельных этапах подготовки, как рычагов управления нагрузкой и программирования изменений показателей состояния систем организма и подготовленности спортсменов [1, 2].

В частности, перераспределение объема заданий различной направленности в отдельном занятии в процессе подготовки квалифицированных футболистов происходит, прежде всего, между нагрузками аэробного и смешанного характера ($r=-0,773$; $p<0,01$), тогда, как объем заданий анаэробной направленности изменяется независимо от динамики вышерассмотренных показателей [3].

Результаты этих исследований обосновывают актуальность определения показателей деятельности сердечно-сосудистой системы футболистов и их различий в условиях тренировок разной направленности.

Исследования показали, что в динамике ЧСС в процессе тренировки, у футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства наблюдаются определенные отличия в абсолютных величинах средних показателей ЧСС по частям занятия. Прежде всего, это относится к основной части тренировки, ЧСС которой и определяет ее преимущественную направленность

В результате установлено, что статистически достоверная наибольшая величина ЧСС у футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства наблюдается в основной части тренировки, преимущественно направленной на развитие скоростной выносливости (180,5±1,4), тогда как статистически достоверная наименьшая величина ЧСС отмечена в основной части занятия, преимущественно направленного на развитие скоростных способностей (126,8±1,6). Срединное положение по величине ЧСС в основной части занятия занимают тренировки преимущественно направленные на развитие общей выносливости (146,6±1,3) и всех видов выносливости (158,6±1,7). При этом ЧСС в основной части тренировки статистически достоверно отличается друг от друга во всех случаях.

Литература:

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.

2. Зобков, В. В. Динамика кардиоинтервалов сердечного цикла в покое и после дозированной мышечной нагрузки / В. В. Зобков // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 25-28.

3. Шестаков, М. М. Особенности влияния нагрузки межигровых микроциклов на показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы квалифицированных футболистов / М. М. Шестаков // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2022. – С. 164-166.

УДК: 796.332

ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ НА НАГРУЗКУ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО АНАЭРОБНО-АЛАКТАТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Торсунов Л.А., Усток А.А.
Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

Аннотация. В работе показаны изменения ЧСС у футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочного занятия преимущественно анаэробно-алактатной направленности.

Ключевые слова: футболисты, этап совершенствования спортивного мастерства, нагрузка анаэробно-алактатная направленности, динамика ЧСС.

Известно, что направленность выполняемой тренировочной нагрузки, оказывает. определяющее влияние на эффективность процесса развития физических качеств спортсменов [1]. Специалистами установлено, что в подготовительном периоде квалифицированных футболистов нагрузка различной направленности часто представлена в следующих объемах: аэробные – 40,7%; смешанные – 31,1%; анаэробно-гликолитические – 11,4%; анаэробно-алактатные 16,8% [3]. Нагрузку анаэробно-алактатной направленности характеризуют упражнения, применяемые для развития скоростных способностей футболистов, реализация которых требует учета не только интенсивности их выполнения, но и степени активизации и восстановления деятельности сердечно-сосудистой системы [2].

Поэтому целью исследования явилось определение особенностей динамики ЧСС у футболистов 16-17 лет в процессе тренировочного занятия преимущественно анаэробно-алактатной направленности.

В исследовании реализовывалось тренировочное занятие длительностью 60 минут, которое было направлено преимущественно на развитие быстроты у футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства. Оно содержало следующие задания: ведение мяча и обводку стоек в течение 5 минут с ЧСС 126-132 уд/мин.; выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на месте в течение 5 минут с ЧСС 90-120 уд/мин.; выполнение комплекса беговых упражнений (семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с подниманием коленей, бег прыжками, прыжки на одной ноге, бег на месте с максимальной частотой движений) на расстояние 10 метров и возвращением шагом в течение 10 минут с ЧСС 112-126 уд/мин.; повторный бег на расстояние 15-30 метров с максимальной скоростью в течение 15 минут с ЧСС 120-132 уд/мин.; индивидуальную работу с мячом в течение 5 минут с ЧСС 120 уд/мин.; беговое упражнение «Горка» (15м-20м-25м-30м-25м-20м-15м) с максимальной скоростью и возвращением шагом в течение 15 минут с ЧСС 120-132 уд/мин.; жонглирование мячом в парах в течение 5 минут с ЧСС 138-144 уд/мин.

Таким образом, в процессе 60-минутной тренировки преимущественно направленной на развитие скоростных способностей реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку выполняемых упражнений статистически достоверно и линейно возрастает от подготовительной части к основной ($p<0,001$), а затем и к заключительной ($p<0,001$).

Литература:

1. Белоцерковский, З. Б. Электрическая активность сердца и физическая работоспособность у спортсменов / З. Б. Белоцерковский // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 12-19.

2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.

3. Шестаков, М. М. Особенности влияния нагрузки межигровых микроциклов на показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы квалифицированных футболистов / М. М. Шестаков // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2022. – С. 164-166.

УДК: 796.332

ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ ЧСС У ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК ПРЕИМУЩЕСТВЕННО АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Усток А.А.
Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

Аннотация. В работе показана динамика ЧСС у футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства в процессе выполнения нагрузки тренировочного занятия преимущественно аэробной направленности

Ключевые слова: футболисты, этап совершенствования спортивного мастерства, нагрузка аэробной направленности, динамика ЧСС.

Разноплановость проведенных и осуществляемых исследований, а также использование большого числа разнообразных критериев эффективности процесса подготовки затрудняют создание общей структуры зависимостей между большим числом показателей состояния спортсменов и аналогичным объемом параметров тренировочных нагрузок в многолетнем аспекте [2].

Объективно существующие устойчивые, текущие и оперативные изменения в состоянии спортсменов, происходящие под воздействием соответствующих видов выполненной нагрузки, обусловливают целесообразность использования именно такого подхода для выявления и последующего анализа взаимосвязей между ними [1, 3].

В связи с этим становится очевидной актуальность изучения вопроса о реакции систем организма на выполненные нагрузки тренировочных занятий определенной направленности. В исследовании участвовало 10 футболистов 16-17 лет, у которых постоянно регистрировалась ЧСС в процессе тренировочного занятия, преимущественно направленного на развитие общей выносливости.

В процессе исследования реализовывалась тренировка длительностью 60 минут и направленная преимущественно на развитие общей выносливости, которая у футболистов 16-17 лет включала: жонглирование мячом в течение 5 минут с ЧСС 132 уд/мин.; выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на месте в течение 10 минут с ЧСС 90-120 уд/мин.; выполнение игрового упражнения «Квадрат 3х1» в одно касание в течение 15 минут с ЧСС 142-148 уд/мин.; равномерный бег в течение 25 минут с ЧСС 144-150 уд/мин.; жонглирование мячом в течение 5 минут с ЧСС 128-132 уд/мин.

Определение средней арифметической величины ЧСС по частям тренировочного занятия позволило выявить, что в процессе 60-минутной тренировки преимущественно направленной на развитие общей выносливости реакция сердечно сосудистой системы на нагрузку выполняемых упражнений статистически достоверно возрастает от подготовительной части к основной, находясь в зоне аэробного энергообеспечения, и снижается от основной части к заключительной. При этом ЧСС в заключительной части тренировки практически возвращается до исходного уровня, который наблюдался у этих футболистов в подготовительной части.

Литература:

1. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.

2. Сучилин, А. А. Методологические основы исследования проблемы подготовки юных футболистов : монография / А. А. Сучилин, А. П. Золотарев, М. М. Шестаков. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 101 с.

3. Шестаков, М. М. Особенности влияния нагрузки межигровых микроциклов на показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы квалифицированных футболистов / М. М. Шестаков // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2022. – С. 164-166.

УДК: 796.332

ДИНАМИКА ЧСС У ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК ПРЕИМУЩЕСТВЕННО АЭРОБНО-АНАЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Усток А.А.
Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

Аннотация. В работе показаны особенности изменения ЧСС у футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочного занятия преимущественно аэробно-анаэробной направленности.

Ключевые слова: футболисты, этап совершенствования спортивного мастерства, нагрузка аэробно-анаэробной направленности, динамика ЧСС.

Направленность нагрузки, характеризующая уровень интенсивности заданий, оказывает воздействие, прежде всего, на те показатели состояния систем организма, которые обусловливают развитие определенных физических качеств спортсмена [1].

Обоснованность последнего убедительно показана специалистами, связывающими совершенствование отдельных двигательных качеств с повышением объема нагрузки вполне конкретной направленности, каждая из которых характеризуется вполне конкретным диапазоном величины ЧСС: 1) общая выносливость – нагрузки аэробной и смешанной направленности; 2) скоростная выносливость – нагрузки смешанной и анаэробно-гликолитической направленности; 3) скоростно-силовые способности – нагрузки анаэробно-алактатной направленности [2, 3].

В связи с этим целью исследования явилось выявление особенностей динамики ЧСС у футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочного занятия преимущественно аэробно-анаэробной направленности.

В процессе исследования реализовывалась тренировка длительностью 60 минут и направленная преимущественно на развитие всех видов выносливости, которая у футболистов 16-17 лет включала: жонглирование и ведение мяча в течение 5 минут с ЧСС 132-138 уд/мин.; выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на месте в течение 10 минут с ЧСС 90-120 уд/мин.; передачи мяча в парах в течение 5 минут с ЧСС 120 уд/мин.; выполнение игрового упражнения «Квадрат 3х1» в одно касание в течение 5 минут с ЧСС 132-148 уд/мин.; игра в футбол 5х5 на малые ворота на 1/4 футбольного поля в течение 30 минут с ЧСС 162-168 уд/мин.; индивидуальная работа с мячом в течение 5 минут с ЧСС 120 уд/мин.

В результате было установлено, что в процессе 60-минутной тренировки преимущественно направленной на развитие всех видов выносливости реакция сердечно сосудистой системы на нагрузку выполняемых упражнений статистически достоверно возрастает от подготовительной части к основной, находясь в зоне аэробно-анаэробного энергообеспечения, и снижается от основной части к заключительной. При этом ЧСС в заключительной части тренировки практически возвращается до исходного уровня, который наблюдался у этих футболистов в подготовительной части.

Литература:

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.

2. Сучилин, А. А. Методологические основы исследования проблемы подготовки юных футболистов : монография / А. А. Сучилин, А. П. Золотарев, М. М. Шестаков. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 101 с.

3. Шестаков, М. М. Особенности влияния нагрузки межигровых микроциклов на показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы квалифицированных футболистов / М. М. Шестаков // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2022. – С. 164-166.

УДК: 796.332

ВЛИЯНИЕ АНАЭРОБНО-ГЛИКОЛИТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА ИЗМЕНЕНИЕ ЧСС ФУТБОЛИСТОВ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Усток А.А.
Научный руководитель профессор Шестаков М.М.

Аннотация. В работе проанализирована динамика ЧСС у футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочного занятия преимущественно анаэробно-гликолитической направленности.

Ключевые слова: футболисты, этап совершенствования спортивного мастерства, нагрузка анаэробно-гликолитической направленности, динамика ЧСС.

Современная система подготовки квалифицированных спортсменов предусматривает управление, как состоянием систем организма, так и параметрами содержания его тренировочной деятельности [2]. Это связано с тем, что выполняемая тренировочная и соревновательная нагрузка оказывает влияние на состояние систем организма спортсмена, а оно, в свою очередь, детерминирует эффективность соревновательной деятельности, в связи с чем и является определяющим при планировании последующей подготовки [1]. В командных видах спортивных игр этот процесс еще более усложняется в связи с тем, что планирование подготовки должно основываться, с одной стороны, на учете состояния и подготовленности всех игроков команды, а с другой – на учете аналогичных показателей каждого конкретного спортсмена [3]. Отсюда целью исследования явилось выявление особенностей динамики ЧСС у футболистов 16-17 лет в процессе тренировочного занятия преимущественно анаэробно-гликолитической направленности.

Анализируемое тренировочное занятие длительностью 60 минут и преимущественно направленное на развитие скоростной выносливости у футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства включало: ведение мяча и обводку стоек в течение 5 минут с ЧСС 126-132 уд/мин.; выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в движении в течение 10 минут с ЧСС 132-144 уд/мин.; выполнение игрового упражнения «Квадрат 3х2+1нейтральный» в три касания на 1/8 поля в течение 5 минут с ЧСС 156-162 уд/мин.; выполнение игрового упражнения «Футбол 5х5 на малые ворота» на 1/2 поля в течение 15 минут с ЧСС 170-180 уд/мин.; жонглирование мячом в парах в течение 5 минут с ЧСС 138-144 уд/мин.; выполнение игрового упражнения «Футбол 3х3 на малые ворота» на 1/4 поля в течение 15 минут с ЧСС 180-192 уд/мин.; равномерный бег в течение 5 минут с ЧСС 138-142 уд/мин.

Таким образом в процессе этой тренировки реакция сердечно сосудистой системы на нагрузку выполняемых упражнений статистически достоверно возрастает от подготовительной части к основной ($p<0,001$), находясь в зоне анаэробно-гликолетического энергообеспечения, и снижается от основной части к заключительной, возвращаясь в аэробную зону ($p<0,001$). При этом ЧСС в заключительной части тренировки статистически достоверно выше той величины, которая наблюдалась у футболистов этапа совершенствования спортивного мастерства в подготовительной части ($p<0,001$)

Литература:

1. Белоцерковский, З. Б. Электрическая активность сердца и физическая работоспособность у спортсменов / З.Б. Белоцерковский // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 12-19.

2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.

3. Шестаков, М. М. Особенности влияния нагрузки межигровых микроциклов на показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы квалифицированных футболистов / М. М. Шестаков // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2022. – С. 164-166.

УДК: 796.332

БУЛЛИНГ КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЯВЛЕНИЕ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ

Холматов К.И.
Научный руководитель преподаватель Кузьменко А.И.

Аннотация. В данной работе рассмотрены проблемы буллинга в детско-юношеских спортивных школах и предложены рекомендации о их решении для родителей и тренеров.

Ключевые слова: буллинг, тренировочный процесс, юные футболисты, команда, футбол.

Термин «Буллинг» происходит от английского слова «bullying», что означает издевательство, травля. Это длительный процесс агрессивной модели вербального и/или невербального поведения, производимый одним или несколькими участниками в отношении другого [1].

По данным анализа специальной литературы выделяют 3 основных подхода к пониманию специфики буллинга:

1) Диспозиционный – анализ субъектов, подвергающихся травле.

2) Темпоральный – основан на анализе рисков, возможных детерминантов освоения тем или иным ребенком роли инициатора травли или жертвы.

3) Контекстуальный – основан на исследовании социальных условий и факторов.

В футболе буллинг проявляется в форме насмешек, оскорблений или даже физического насилия. Такое поведение деструктивно влияет на юного футболиста, может причинять дискомфорт и снижать мотивацию к тренировочному процессу [2].

Опрос тренеров Государственного бюджетного учреждения Краснодарского края спортивной школы «Академия футбола Кубань» позволил нам сделать вывод о том, что в целях сведения к минимуму буллинга в детской футбольной команде, необходимо придерживаться следующих правил:

– повысить осведомленность (спортсмены и тренеры должны знать о пагубном влиянии буллинга);

– воспитание команды (воспитание правильной поведенческой модели, обучение уважительному и толерантному отношению к партнерам по команде);

– поощрение (необходимо отмечать положительное поведение игроков на поле и за его пределами).

Для родителей спортсменов в футбольном коллективе предусматриваются следующие рекомендации:

– больше взаимодействовать с ребенком, поддерживать его;

– обсудить проблему с тренером, обеспечить ребенку чувство комфорта в его команде;

– провести с ребенком беседу о последствиях буллинга и о том, как с ним справляться.

Рекомендации для футболиста, который столкнулся с буллингом по отношению к его партнеру по команде:

– не прекращать общение и поддерживать его в сложившейся ситуации;

– взаимодействовать с другими участниками команды, для общей положительной атмосферы;

– обращаться к тренеру команды, детскому спортивному психологу на базе спортивной школы

Стоит отметить тот факт, что борьба с буллингом – это долгосрочный процесс, требующий взаимодействия всех участников футбольного сообщества. Ведущую роль здесь играют родители, которым следует в процессе воспитания детей прививать уважительное отношение к окружающим их людьми. Также непосредственная роль в предотвращении

буллинга в детско-юношеском футбольном коллективе возлагается на тренерский штаб, который в некоторых случаев имеет для детей больший авторитет, чем родительский[3].

Таким образом тренерам нужно обращать внимание на воспитательную работу, проводить беседы с командой, а также родительские собрания с участием юных футболистов.

Литература:

1. Еремина, Е. А. Хейт как источник токсичности в международном спортивном движении / Е. А. Еремина, В. А. Кузьменко, А. И. Кузьменко // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2021. – № 1. – С. 64-69.

2. Захаренко, А. О. Мотивационный климат как фактор повышения конкурентоспособности футболистов на примере студенческой команды / А. О. Захаренко, Ю. М. Босенко, Р. З. Гакаме // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2021. – № 11. – С. 54-56.

3. Половинкин, Н. А. Проблемы детско-юношеского футбола в России / Н. А. Половинкин // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2019. – № 5-1(33). – С. 335-338.

УДК: 796.332

ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КГУФКСТ ПО ФУТБОЛУ В СЕЗОНЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ ЛИГИ 2023 ГОДА

Холматов К.И.
Научный руководитель преподаватель Кузьменко А.И.

Аннотация. В данной работе рассмотрены результаты суперфинала Национальной студенческой футбольной лиги, выявлены причины положительного выступления сборной команды КГУФКСТ по футболу.

Ключевые слова: футбол, сборная команда, студенческая лига, статистика, суперфинал.

Футбол является самым популярным видом спорта в мире и Национальная студенческая футбольная лига (НСФЛ), является явным тому подтверждением, которая в рамках своих соревнований собирает тысячи болельщиков на стадионах и у экранов телевизора. В период с 24 по 26 ноября 2023 года в городе-курорте Ессентуки состоялся суперфинал группы «А» Высшего дивизиона Национальной студенческой футбольной лиги (Комплексные всероссийские соревнования) [2]. В суперфинале приняли участие четыре футбольных коллектива:

1. Сборная Орловкого государственного университета имени И.С. Тургенева;
2. Сборная Смоленского государственного университета спорта:
3. Сборная Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (Краснодар);
4. Сборная Кубанского государственного аграрного университета имени И.Т. Трубилина (Краснодар).

Суперфинал разыгрывался по круговой системе, при которой каждый участник турнира должен сыграть с другими командами вошедшими в первую четверку по итогу регулярного чемпионата [1]. Результаты суперфинала группы «А» Высшего дивизиона Национальной студенческой футбольной лиги представлены в таблице.

Таблица – Результаты суперфинала группы «А» НСФЛ сезона 2023 г.

Место	Команда	И	В	Н	П	ГЗ	ГП	«+/-»	О
1	«КГУФКСТ»	3	2	1	0	8	4	+4	7
2	«КубГАУ»	3	2	1	0	5	3	+2	7
3	«СГУС»	3	1	0	2	3	2	+1	3
4	«ОрёлГУ»	3	0	0	3	4	10	-6	0

Примечание:И – игры; В – выигрыши; Н – ничьи; П – поражения; ГЗ – голов забито; ГП – голов пропущено; «+/-» – разница забитых и пропущенных голов; О – очки.

Анализируя статистические данные вышеизложенной таблицы стоит отметить, что ключевую роль в определении чемпиона НСФЛ сыграл второстепенный показатель статистики, а именно количество забитых голов (ГЗ) в суперфинале, так как основной показатель (количество набранных очков) первого и второго места был идентичен [3].

Таким образом, положительным фактором для сборной команды «КГУФКСТ» стало усиление атакующей линии в лице нападающего Сергея Цканьяна, который отсутствовал на протяжении 36 игр из 42. Индивидуальное мастерство нападающего подтверждается количеством забитых им голов в суперфинале (7 забитых мячей в 3 играх), что составило 88% от общего числа забитых мячей всей команды и позволило ему получить индивидуальную награду «Лучший игрок НСФЛ» 2023 г., а сборной команде КГУФКСТ пробиться в элиту всероссийских студенческих соревнований по футболу.

Литература:

1. Золотарев, А. П. Теория и методика футбола : учебно-методическое посоие / А. П. Золотарев, Р. З. Гакаме, А. А. Семенюков. – Краснодар : ИП Вольная Н.Н., 2008. – 175 с.

2. Попов, М. А. Характеристика спортивных студенческих лиг России / М. А. Попов // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов, Челябинск, 12 апреля 2019 года / Уральский государственный университет физической культуры. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2019. – С. 468-470.

3. Футбольная статистическая платформа НСФЛ РФ [Электронный ресурс]. – URL: https://нсфл.рф // (дата обращения: 11.12.2023).

УДК: 796.332

ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Чурун В.А.
Научный руководитель доцент Лавриченко В.В.

Аннотация. В работе рассматриваются современные подходы к начальному обучению тактике юных футболистов. На основе специальной литературы были выделены основные аспекты обучения тактике, обусловливающие эффективность многолетней спортивной подготовки начинающих футболистов.

Ключевые слова: юные футболисты, обучение тактике, тренировочные методы и средства.

Цель исследования – на основе анализа специальной литературы установить основные аспекты начального обучения тактике футбола.

Современными исследованиями показано, что обучение тактике футбола можно начинать с самого раннего возраста, но используя при этом не вполне специфические средства [5]. Обучение может проходить без применения специфических терминов, а также без особого давления при выполнении упражнений, направленных на принятие решений. Например, малоформатные игры 2х2 или 3х3 можно использовать для обучения всех игроков команды, не принимая во внимание амплуа, основные принципы атаки и защиты. Важна ротация игроков по позициям вместо того, чтобы заранее определять им амплуа, что поможет юным игрокам узнавать футбольную игру с разны сторон [4, 5]. Юные игроки должны сначала понять индивидуальную тактику, прежде чем переходить к тактическому пониманию взаимодействий в линии или в группе, и, в конечном итоге, к их среднему и позднему подростковому возрасту, командной тактике [1].

В узком смысле индивидуальная тактика – это действия игрока, когда он находится с мячом или в непосредственной близости от него. Обычно она связана с решениями игрока в противостоянии против прямого соперника, как владеющего (1 на 1 в атаке), так и не владеющего (1 на 1 в защите) футбольным мячом. В более широком смысле индивидуальная тактика может относиться к принятию решений относительно того, следует ли вести или передавать мяч, как поддерживать товарища по команде, который владеет или не владеет мячом и т.д. [3]. По мере изучения и освоения основ индивидуальной тактики, а также с возрастом, игроки могут начать работать над тактикой малых групп или линий. Основное внимание здесь должно уделяться отношениям между игроками, которые занимают схожие позиции на поле. Это могут быть отношения между двумя центральными защитниками или двумя нападающими, в линии защиты, полузащиты, нападения или между членами звеньев, которые особенно влияют друг на друга в процессе игры (например, крайний защитник и вингер) [2, 4].

Таким образом, принципы причины и следствия различных действий могут быть лучше освоены только с накоплением игрового опыта, когда игроки смогут понять, что совершаемое ими действие оказывает влияние на других игроков. К более умным футболистам в дальнейшем придёт осознание того, что решения, принятые другими, имеют для них определённые последствия. Это может быть связано с позиционированием, поддержкой и попыткой понять, что может произойти дальше. Со временем, интеллект молодого игрока должен быть направлен не только на принятие собственных решений, но и на поведение игроков вокруг него и вдали от него, что требует непрерывности в получении игрового опыта на всех этапах спортивного онтогенеза.

Литература:

1. Соломонко, В. В. Организация и методика индивидуальной тренировки футболистов: пособие для футбольных тренеров / В. В. Соломонко, А. В. Соломонко // Подготовлено по материалам журнала «Футбол-Профи». – М. : Фонд «Национальная академия футбола», 2005. – С. 53-64.

2. Grieve, S. Modern soccer tactics / S. Grieve // World class coaching. – 2012. – V.1. – P. 107.

3. Costa, I. Comparing tactical behaviors of youth soccer teams through the test “GK3-3GK”/ I. Costa, J. Garganta, P. Greco, I. Mesquita, E. Muller, B. Silva, D. Castelao, A. Rebelo, A. Seabra // The Open Sports Sciences Journal, 2010. – V.3. – P. 58-61.

4. Costa, I. Analysis of tactical performance of youth soccer players / I. Costa, J. Garganta, P. Greco, I. Mesquita, B. Silva, E. Muller, D. Castelao, A. Rebelo, A. Seabra // The Open Sports Sciences Journal, 2010. – V.3. – P. 70-72.

5. Hegen, P. Lernen an Unterschieden und nicht durch Wiederholung / P. Hegen, W. Schöllhorn // Fussballtraining. – 2012. – V.3. – P. 41-52.

УДК: 373.103.71

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ

Шкода В.И.
Научный руководитель доцент Лавриченко В.В.

Аннотация. В данной работе рассматриваются методические особенности тренировки при развитии силы у школьников. На основе анализа научной литературы выделены основные аспекты, которые необходимо учитывать при формировании силовой подготовленности детей и подростков школьного возраста.

Ключевые слова: школьники, силовая подготовка, методические особенности тренировки.

Исследования объясняют [1], что успеваемость имеет многофакторную природу и тесно связана с самоконтролем, образовательной мотивацией и социальными навыками. По этой причине необходимо стимулировать эти три фактора, чтобы учащиеся достигли более высоких академических результатов. Хороший самоконтроль связан с менее сидячим поведением и большей физической активностью, особенно энергичными упражнениями. Образовательная мотивация и более высокая успеваемость также связаны с занятиями спортом. Более того физическая активность является одной из переменных, положительно влияющих на социальные навыки молодых людей. Таким образом, можно заключить, что физическая активность положительно влияет на переменные, влияющие на успеваемость. Одним из видов физической активности школьников являются упражнения на формирование силы, которое имеет свои особенности, связанные с их физическим развитием, возрастом и спецификой тренировки [2, 6]. В связи с этим, **целью настоящего исследования** являлся анализ специальной литературы, позволяющий определить основные аспекты, которые следует учитывать при формировании силовой подготовленности у школьников. Таким образом, на основании теоретического анализа отечественных и зарубежных источников [3, 4, 5] установлены следующие аспекты силовой подготовки школьников:

1. *Безопасность и правильная техника*: При силовых тренировках особое внимание следует уделять безопасности и правильной технике выполнения упражнений. Обучение правильной технике движения должно предшествовать нарастанию интенсивности и увеличению нагрузки.

2. *Учёт возрастных особенностей*: У детей и подростков всё ещё происходит активный рост и развитие, поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности и физическую подготовленность при выборе упражнений и интенсивности тренировок.

3. *Прогрессивное наращивание нагрузок*: Для формирования силовой подготовленности важно использовать прогрессивное увеличение рабочих нагрузок. Это будет способствовать улучшению силовых показателей и предотвращать возможные травмы.

4. *Разнообразие упражнений*: Разнообразие упражнений, ориентированных на развитие разных групп мышц, позволит достичь более полноценного силового развития. Это должно включать упражнения для мышц антагонистов верхней и нижней части тела, рук и ног.

5. *Включение собственного веса тела*: Использование упражнений с собственным весом тела (например, отжимания, подтягивания, приседания) является безопасным способом развивать силовую выносливость и функциональную силу. Под функциональной силой подразумевается способность генерировать и контролировать усилия в условиях повседневной жизни. В то время как традиционная силовая тренировка направлена на производство мышечных сокращений с целью перемещения веса по четкой траектории в одной плоскости, в условиях повседневной жизни постоянно возникает необходимость перемещать что-нибудь тяжелое сразу в нескольких плоскостях.

6. *Игровые формы тренировок*: Включение игровых форм тренировок, например, передвижения с сопротивлением, игровые упражнения с набивным мячом помогают развитию силы и улучшают мотивацию и сотрудничество в процессе обучения.

7. *Регулярность тренировок*: Регулярность силовых тренировок (два или три раза в неделю) важна для достижения прогресса в силовой подготовке. Систематическая силовая тренировка помогает как развивать определённые мышечные группы, так и поддерживать основные силовые показатели на достигнутом уровне.

В заключение необходимо отметить, что наилучший подход для формирования силовой подготовленности у школьников должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, и проводиться под руководством опытного тренера или инструктора. Необходимо также правильно распределять нагрузку между силовыми тренировками и другими видами физической активности. Подобный подход к силовой подготовке будет способствовать достижению школьниками оптимального уровня физического развития и предотвращению травматизма.

Литература:

1. Булгакова, Н. Ж. Применение лонгитудиальных исследований в спортивной педагогике с целью прогнозирования физического развития и спортивных достижений / Н. Ж. Булгакова, А. Р. Воронцов, А. Ю. Черкасова // Теория и практика физической культуры. – М., 2018. – № 8. – С. 27-31.

2. Лексаков, А. В. Планирование силовой подготовки в структуре нагрузок подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования : дис. … канд. пед. наук / А. В. Лексаков. – М., РГАФК, 1998. – 112 с.

3. Сергина, Т. И. Функциональная тренировка с весом собственного тела : учебно-методическое пособие / Т. И. Сергина, Н. П. Тагирова, И. В. Воробьёва. – Казань : КФУ, 2023. – 91 с.

4. Фалеев, А. В. Секреты силового тренинга. Как накачать силу и мышечную массу, занимаясь без тренера / А. В. Фалеев. – М. : АСТ, 2009. – 319 с.

5. Хартман, Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартман, Х. Тюнненманн. – Берлин : Шпортферлаг, 1988. – 336 с.

6. Kraemer, W.L. Strength training for young athletes / W.L. Kraemer, S.J. Flek // Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. – 98 p.

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЗИМНИХ ВИДОВ, ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА И СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

УДК: 796.56

ПРОБЛЕМЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА-ТУРИСТА ОРИЕНТИРОВЩИКА В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ»

Асыка Р.Р.
Научный руководитель доцент Долгополов Л.П.

Аннотация. Исходя из анализа результатов спортсменов на длинных дистанциях и личного опыта, можно заметить, что спортсмены-туристы имеют ряд сложностей и проблем в подготовке на длинные дистанции с элементами ориентирования.

Ключевые слова: ориентирование, турист-ориентировщик, дистанция с элементами ориентирования.

Турист-ориентировщик в дистанциях с элементами ориентирования занимает одну из лидирующих позиций, так же, исходя из статистики, большинство групп имеют недостаточно подготовленного туриста-ориентировщика, в результате чего невозможна реализация потенциала команды [1, 3]. В итоге, проведя анализ результатов длинной дистанции на краевых соревнованиях за 2017 год в Краснодарском крае, мы получаем такую закономерность, что в большинстве соревнований результат команды на 60-70% зависит лишь от подготовленности туриста-ориентировщика. Одним из примеров, является Чемпионат края по спортивному туризму, где: первые четыре места заняли команды сильные и в туризме, и в ориентировании; с 5 по 11 место заняли команды сильные в ориентировании, но слабые в туризме; с 12 по 15 место заняли команды слабые по ориентированию, но сильные в туризме; с 16 по 19 место команды снялись с дистанции из-за недостаточного опыта ориентирования на местности, вне зависимости от уровня туристических навыков [2, 4].

Для начала определим все стороны и аспекты, в которых выявляются проблемы в процессе подготовки спортсмена:

1) Недостаточная квалификация тренерского состава.

2) Сложность организации соревнований и полноценных тренировок на пешеходной дистанции с элементами ориентирования.

3) Отсутствие и несоответствие полигона с необходимыми характеристиками.

4) Отсутствие картографического материала.

5) Потеря интереса в подготовке и развитии спортсменов в данной области.

Одним из главных путей решения данных проблем является актуализация в решении проблемных сторон. Немаловажным аспектом остается финансовый вопрос. При достаточном финансировании сферы спортивного туризма решаются многие из проблем.

Решение вышеуказанных проблем позволит повысить уровень подготовленности спортсменов-туристов и их результативность.

Литература:

1. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. 3-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 208 с.

2. Худик, С. В. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование / С.В. Худик и др. – 2020. − 151 с.

3. Чеснокова, А. С. Значение спортивного ориентирования в спортивном туризм / А. С. Чеснокова, Л. П. Долгополов // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых КГУФКСТ – Краснодар : КГУФКСТ, 2016. – Часть 2. – 57 с.

4. Подгорная, А. С. Спортивное ориентирование в подготовке спортсменов-туристов группы дисциплин «дистанция пешеходная» длинная / А. С. Подгорная, Д. В. Берляков // Тезисы докладов XLV научная конференция студентов и молодых ученых вузов ЮФО (февраль – март 2018 г., г. Краснодар): материалы конференции. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – Часть 2. – 7 с.

5. Современная подготовка спортсмена ориентировщика / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – 2010. – Ч. 1-2.

УДК: 796.926

ПЕРИОДИЗАЦИИ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Верина С.Р.
Научный руководитель доцент Яцык В.З.

Аннотация. В работе представлена периодизация годичного цикла горнолыжников, применяемая для спортсменов разной квалификации и выделен ряд особенностей, присущих для каждого периода.

Ключевые слова: период, горнолыжники, стартовый сезон, офп, сфп, подготовка, спортивная форма.

Учебно-тренировочный процесс горнолыжников идёт весь год, за который они набирают спортивную форму, показывают свои лучшие результаты на главных соревнованиях и проявляют морально-волевые качества. Однако им, как и другим спортсменам, важен отдых как от морального утомления, так и от физического. Для достижения желаемых результатов горнолыжникам необходимо правильно планировать годичный макроцикл, соблюдая основные периоды годичного цикла [1].

Для эффективного планирования и составления учебно-тренировочного процесса используется периодизация. Факторы, которые необходимо учитывать для рационального темпа и интенсивности нагрузок: направленность на главные, ключевые соревнования для спортсмена, особенности дисциплин горнолыжного спорта и данного спорта в целом, уровень подготовленности спортсмена, способность спортсмена выходить на оптимальный уровень спортивной формы, этап подготовки спортсмена также важен, как и другие факторы. Правильное составление годичного макроцикла будет обеспечивать спортсмену достижение наилучших результатов на главных соревнованиях и позволит не потерять свою спортивную форму раньше положенного, то есть до начала основного старта [2].

В процессе круглогодичной подготовки горнолыжников различают три основных периода подготовки: это подготовительный, соревновательный, а также переходный периоды [4].

Подготовительный период. Здесь горнолыжников закладывают основы будущих успехов на предстоящих соревнованиях, выполняется большой объем нагрузок на совершенствование физических качеств, совершенствуется технические показатели спортсменов. В основном учебно-тренировочные занятия проходят на горнолыжных склонах, но также значительное место занимают тренировки в спортивном зале на развитие и поддержание спортивной формы. В этот период горнолыжники могут уделять значительное внимание тренировкам технического мастерства, ведь в течение соревновательного периода у них нет возможности в полной мере исправить недочеты в своей технике, так как это может повлиять на их результативность в главных стартах [3].

Основным средством учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде являются упражнения, создающие физические, психические и технико-тактические предпосылки для идущей следом специализированной тренировочной деятельности. Большое внимание уделяется технико-тактическому мастерству, различным упражнениям, приближенным к соревновательным действиям спортсмена. В начале подготовительного периода большее внимание уделяется учебно-тренировочным занятиям на общую физическую подготовку, в середине периода – 50/50, под конец периода преимущество отдается тренировкам на снегу. Подготовительный период начинается с июня и продолжается до середины ноября.

Подготовительный период принято делить на общеподготовительный и специально-подготовительный. Главная задача 1 этапа – приобретение и повышение уровня общей физической подготовленности, развитие необходимых технико-тактических возможностей спортсменов. Тогда как главной задачей второго этапа является развитие специальных качеств, а также совершенствование технико-тактического мастерства и достижение к концу этапа оптимальной спортивной формы.

Соревновательный период. Основная цель данного периода – это достижение наилучшей спортивной формы и ее проявление на главных стартах. На этот период приходится ряд основных соревнований сезона, в которых горнолыжник должен показать наивысшие результаты для отбора в сборную команду. Основные задачи соревновательного периода: совершенствование специальных физических и морально-волевых качеств спортсменов, поддержание стабильного уровня общей физподготовки, стабилизация имеющегося технико-тактического мастерства спортсмена.

Учебно-тренировочный процесс в период соревновательной деятельности базируется на последовательности тренировочных и соревновательных циклов. Данный период является самым продолжительным из всех и занимает половину годичного цикла, так как стартовый сезон в горнолыжном спорте начинается с ноября и продолжается до середины апреля.

При приближении к ответственным стартам нужно снижать общий объем нагрузок на тренировочных занятиях. Данный этап не требует от спортсменов стремления к значительному повышения функциональных возможностей организма, однако необходимо поддерживать общий уровень состояния общих функциональных систем и механизмов, из чего следует, что большой объем интенсивной работы может оказать негативное влияние. Исправление техники спортсменов не является приоритетом, так как результативность спортсмена может снизиться.

Переходный период. Продолжительность составляет не более месяца. Обычно после стартового сезона спортсменам дается возможность восстановиться как морально, так и физически, ведь объем стартов под конец сезона возрастает и перерывы между стартами также уменьшаются. В этот период основное внимание уделяется на поддержание достигнутого уровня ОФП и частично специальной подготовки. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению [5].

Вышеизложенная периодизация применяется для планирования учебно-тренировочного процесса горнолыжников разной квалификации. Временные рамки проведения этапов могут разниться в зависимости от непредвиденных внешних условий окружающей среды и особенностей этапа подготовки спортсменов, так как для горнолыжников разной квалификации применяются различные критерии для всех видов подготовки.

Литература:

1. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Горнолыжный спорт», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 881; приказ М-ва спорта Рос. Федерации от 05.12.2023 № 71351. Министр. 26 с.

2. Парамзин, В. Б. Педагогическая технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя и оценка ее эффективности / В. Б. Парамзин, В. З. Яцык, А. Э. Болотин, А. В. Новиков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 24-33.

3. Эллинг, Марк. Универсальный горнолыжник. Ваш путь к мастерству: 2-е изд. / [Пер. с англ. А. Столярова]. – М. : Издательство «Олимп–Бизнес», 2016 – 400 с.: ил. ISBN 978-5-9693-0209-9.

4. Яцык, В. З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода : автореф. дис. … канд. пед. наук / Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры. – Москва, 1988. – 24 с.

5. Яцык, В. З. Особенности планирования нагрузок в условиях учебно-тренировочных лыжных сборов в среднегорье с учетом психоэмоционального состояния / В. З. Яцык, О. С. Васильченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 20. – С. 177-182.

УДК: 796.926

СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГОРНОЛЫЖНОЙ ТЕХНИКИ: ВОЗВРАЩЕНИЕ К ОСНОВАМ

Верина С.Р.
Научный руководитель преподаватель Яцык В.З.

Аннотация. В работе предлагается комплекс упражнений для стабилизации техники высококвалифицированых горнолыжников в летний период

Ключевые слова: упражнения, плуг, траверс, ангуляция.

Для высококвалифицированных горнолыжников большое значение имеет значение техника исполнения поворотов. Однако с течением времени она утрачивает свою шаблонность и приобретает различные черты, присущие только тому спортсмену, который её исполняет. Данные черты чаще всего несут негативный характер, вследствие чего их нужно исправлять [3, 5, 6].

Предложенный нижеописанный комплекс упражнений поможет спортсменам-горнолыжникам высокой квалификации исправить недочеты своей техники, подкорректировать положение своего тела и тому подобное:

Поворот в плуге.

Описание движений: скользим в стойке плуг по диагонали, увеличивая угол закатновки стопой (будущей внешней лыжи). Разгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах), увеличиваем давление на внешнюю лыжу, скользим к линии ската. Начинаем сгибать ноги, пересекаем линию ската. Ведём поворот, продолжая контролировать давление на внешнюю лыжу, сохраняя стойку плуг и оптимальную ангуляцию (правильное угловое положение тела).

Упражнения: сделать полповорота в плуге с линии ската; одиночный поворот в плуге; связанные повороты в плуге; повороты в плуге с изменением ритма, радиуса, скорости и склона.

Технические упражнения: держать руки на поясе; держать палки перед собой горизонтально; внутренняя рука на поясе, внешняя рука вытянута вперед по направлению движения лыж; выполнять наоборот предыдущее упражнение; в повороте приподнимать пятку внутренней лыжи; руки на плечах/за спинной.

В данных упражнениях необходимо контролировать передне-задний баланс и стойку плуг; выполнять повороты с вертикальной работой за счёт давления на внешнюю лыжу.

Карвинговый поворот начального уровня.

Описание движений: скользим в стойке траверс. Отводим (одновременно перекантовывая) пятку будущей внешней лыжи с разгибанием ног, увеличивая давление на внешнюю лыжу. Скользим к линии ската.

Начинаем сгибать ноги, пересекаем линию ската с одновременным подведением пятки внутренней лыжи. Перекантовываем её, лыжи удерживаем на ширине бёдер. Ведём поворот, продолжая контролировать давление на лыжи, сохраняя стойку траверс и оптимальную ангуляцию.

Упражнения: выполнять упражнение КНУ с линии и близко к линии ската на полповорота; принимать положение КНУ на месте; одиночный поворот; связанные повороты; повороты с изменением склона, радиуса и скорости.

Технические упражнения: в стойке траверс отведение и привидение пятки внутренней лыжи; руки на поясе; держать палки перед собой горизонтально; в повороте приподнимать пятку внутренней лыжи.

Во всех упражнениях важно выполнять все движения с проскальзыванием.

Базовый поворот большого радиуса на параллельных лыжах.

Описание движений: скользим в стойке траверс. С одновременным перекантовыванием делаем укол палкой и, разгибая ноги, увеличиваем давление на внешнюю

лыжу, скользим к линии ската. Начинаем сгибать ноги, пересекаем линию ската и ведём поворот, продолжая контролировать давление на лыжи, сохраняя стойку траверс и оптимальную ангуляцию [1, 4].

Упражнения: сделать базовый поворот с линии ската и близко к ней, выполнить полповорота; повторить движение базового поворота на месте; одиночный поворот; связанные повороты; повороты со сменой склона, радиуса и скорости.

Все повороты выполнять с проскальзыванием.

Данные упражнения помогут горнолыжникам стабилизировать своё положение, напомнят правильное давление на лыжи в разных фазах поворота и убрать ротацию (поворот корпуса во внутрь и наружи поворота). Комплекс рекомендуется выполнять в летний период, когда спортсмены могут больше времени уделить отработке техники [2].

Литература:

1. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Горнолыжный спорт», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 881; приказ М-ва спорта Рос. Федерации от 05.12.2023 № 71351. Министр. – 26 с.

2. Васильченко, О. С. Формирование навыков передвижения на лыжероллерах у студентов по дисциплине «лыжная подготовка» / О. С.Васильченко, В. З. Яцык, В. Б. Парамзин, И. И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2018. – № 1. – С. 26-27.

3. Парамзин, В. Б. Характеристика основных средств, используемых на учебно-тренировочных занятиях по лыжероллерной подготовке на этапе начального обучения / В. Б. Парамзин, В. З. Яцык, И. И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – С. 249.

4. Эллинг, Марк. Универсальный горнолыжник. Ваш путь к мастерству: 2-е изд. / [Пер. с англ. А. Столярова]. – М. : Издательство «Олимп–Бизнес», 2016. – 400 с.: ил. ISBN 978-5-9693-0209-9.

5. Яцык, В. З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода : дис. … канд. пед. наук / Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры. – Москва, 1988. – 217 с.

6. Яцык, В. З. Особенности планирования нагрузок в условиях учебно-тренировочных лыжных сборов в среднегорье с учетом психоэмоционального состояния / В. З. Яцык, О. С. Васильченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 20. – С. 177-182.

УДК: 796.61

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ В ГРУППОВОЙ ГОНКЕ НА ШОССЕ

Захарова А.В.
Научный руководитель доцент Капустин А.А.

Аннотация. Виды технической подготовки в велосипедном спорте и разновидности техники в групповой гонке на шоссе у юношей 15-16 лет. Используемая юношами техника групповой гонки на шоссе.

Ключевые слова: велосипедный спорт, групповая гонка, техническая подготовка, техника в велосипедном спорте, велоспорт.

Техническая подготовка в велосипедном спорте заключается в оптимизации двигательных действий для улучшения спортивных результатов. Различают три раздела техники: техника посадки, техника педалирования и техника езды на велосипеде [2].

Посадка у велосипедистов разделяется также на три вида: верхняя, средняя и низкая [2]. В групповой гонке спортсмены ездят в средней посадке, она самая оптимальная для резкого изменения направления движения, также темпа движения во время гонки, менее энергетически затратная, что играет немаловажную роль при определении победителя.

Низкая посадка используется в других дисциплинах велосипедного спорта для уменьшения сопротивления воздуха и увеличения скорости. Высокая посадка для отдыха и расслабления мышц спины.

Педалирование делится на три вида: 1. импульсивное, в работе задействована одна зона из всего круга оборота педали, велосипедисты могут его использовать со спусков для того чтобы убрать нагрузку с основных мышц, включенных в работу при круговом педалировании. Также такое педалирование преобладает у детей в начале занятий велосипедным спортом, и у тех, кто ездит в обычных кроссовках. 2. инерционное, такое педалирование используется на треке во всех дисциплинах, где используется глухая передача, и также отсутствуют тормоза. Спортсмены используют глухую передачу в качестве тормозов. 3. круговое педалирование, самое распространённое в велосипедном спорте и технически сложное для освоения спортсменами [2]. Данное педалирование является эталонным для велосипедистов. Данному виду педалирования учат с момента твоего прихода в секцию велосипедного спорта, и обучение этому виду не заканчивается, с каждым годом оно только совершенствуется, спортсмены высокого уровня уделяют ему больше времени в подготовке.

Третья группа технической подготовки включается в себя все двигательные действия, которые спортсмен выполняет во время гонки или тренировочного занятия: техника старта, техника движения по дистанции и техника финиширования. В групповой гонке – это техника старта, а именно, – подготовка к старту, старт и стартовый разгон; техника движения по дистанции (техника езды в группе, техника отрыва, техника ускорения, техника езды на колесе, техника выбора позиции в группе, техника выбора позиции на развороте, техника ускорения в подъемы, техника отрыва, техника езды по прямой, техника езды в подъемы, техника езды со спуска, техника прохождения поворотов, техника прохождения разворотов и др.); техника финиширования [2].

Подводя итоги вышесказанному, мы можем сказать, что в велосипедном спорте в групповой гонке юноши используют среднюю посадку, круговое педалирование и также импульсивное в определенных моментах дистанции, и техники езды по прямой, со спуска, в подъёмы, старта, финиширования, и техники которые используются только в групповых гонках: техника езды в группе, техника отрыва, техника ускорения, техника выбора позиции на развороте и во время движения [1]. Правильное выполнение технических приемов поможет спортсмену выиграть в групповой гонке, выбрать грамотное расположение в группе, грамотный выбор позиции, выполнение отрыва и быстрое реагирование на

выполнение отрыва другими спортсменами и многое другое. Ты можешь быть физически сильным, но технически не подготовленным и это скажется на твоем результате [3].

Эстетика велосипедного спорта – умение технически грамотно выполнять все виды техник. Соединение трёх групп технической подготовки – это долгий сложный процесс подготовки. Грамотное выполнение 3 видов технической подготовки позволяет спортсменам улучшить свой результат, так как одной физической подготовки не хватит для достижения результата [4].

Литература:

1. Хажилиев, Н. Ю. Управление тренировкой велосипедистов различной квалификации на основе применения отрицательной обратной связи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 01.02.08 / Н. Ю. Хажилиев. – Нальчик, 2006. – 23 с.

2. Капустин, А. А. Физическая подготовка велосипедиста / А. А. Капустин, В. В. Наруш / Электронный ресурс. РУКОНТ. – Краснодар : КГУФКСТ, 2012. – 134 с.

3. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт : учебн. пособие. – К. : Вища шк., 1996. – 295 с.

4. Капустин, А. А. Методика совершенствования общей выносливости спортсменов 14-16 лет, специализирующихся в велоспорте-шоссе / А. А. Капустин, С. М. Кавун // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (21-28 сентября 2020 года, г. Краснодар). – Краснодар : КГУФКСТ, 2020. – С. 31-32.

УДК: 796.011.3

МУЗЫКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Заходяко А.К. Казанцева В.Е.
Научный руководитель старший преподаватель Агасьян В.А.

Актуальность. Музыка, в зависимости от ритма и темпа, является эффективным средством мотивации и релаксации студентов на занятиях по физической культуре и спорту по следующим причинам: повышение тонуса скелетной мускулатуры; повышение настроения; улучшение фокуса и концентрации внимания; фактор вовлеченности; снижение тонуса скелетной мускулатуры, расслабление.

Ключевые слова: занятия физической культурой, мотивация; музыка; релаксация.

Применение музыки как средства мотивации и релаксации на занятиях по физической культуре и спорту может улучшить общее восприятие занятий и способствовать более эффективному возбуждению или расслаблению тонуса мышц [3]. Ритмичный и энергичный выбор музыки может помочь создать атмосферу групповой активности и помочь студентам поднять настроение, и улучшить их физическую активность во время занятия [2]. Музыка с определенным ритмом и темпом может стимулировать студентов к более интенсивному выполнению упражнений. Энергичная и веселая музыка может использоваться для кардио-тренировок и в различных спортивных играх, тем самым снижая чувство усталости. Преподаватель может создавать плейлисты на основе предпочтений студентов. Подходящая музыка может помочь студентам сфокусироваться на заданиях и упражнениях, повышая их концентрацию. Выбор спокойной музыки имеет успокаивающий эффект и может быть использован для растяжки и релаксации как средство способствующее восстановлению в конце учебного занятия, тем самым снять напряжение ЦНС и тонус мышц скелетной мускулатуры [4]. Успокаивающая музыка может быть использована для релаксации во время интервалов восстановления между подходами и сериями упражнений. Выбор спокойной музыки даёт возможность лучше концентрироваться при использовании дыхательных методик расслабления в конце практического занятия [1].

Таким образом, можно констатировать, что внедрение использования музыки может сделать занятия более увлекательными, целенаправленными и разнообразными. Музыка может быть использована в различных играх и соревнованиях для создания дополнительной мотивации. Определенные музыкальные композиции могут помочь создать подходящую атмосферу, как для мотивации выполнения упражнений, так и для лучшей релаксации на занятиях физической культуры и спорта.

Литература:

1. Шарахматова, В. Г. Воздействие музыкального сопровождения на показатели тестирования специальной анаэробной выносливости у велосипедистов-щоссейников / В. Г. Шарахматова, В. А. Сучков, А. А. Капустин // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 133-134.

2. Смирнова, Ю. В. Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры в школе (учебно-методическое пособие) / Ю. В. Смирнова, Е. Г. Сайкина, Р. М. Кадыров // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2012. – № 9. – С. 64-65;

3. Гобузева, К. В. Значимость использования музыкального сопровождения на занятиях физической культурой / К. В. Гобузова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2011. – С. 456-458.

4. Рецептивная музыкотерапия в программе комплексного лечения больных гипертонической болезнью: диссертация ... кандидата медицинских наук : 14.03.11 / Шушарджан Рубен Сергеевич; [Место защиты: Федеральное государственное учреждение Федеральный медицинский биофизический центр]. – Москва, 2013. – 75 с. : 59 ил.

5. Крыжановская, О. А. Использование музыкального сопровождения в занятиях физической культурой и спортом / О. В. Крыжановская // Молодой ученый. – 2015. – № 24. – С. 672-675.

УДК: 796.332

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ФУТБОЛЕ

Казанджян А.Т.
Научный руководитель доцент Яцык В.З.

Аннотация. В данной работе на основе анализа литературы рассмотрен рейтинг физических качеств футболистов. Для каждого спортсмена очень важны физическая, техническая и тактическая подготовки. Рассмотрев рейтинг физических качеств в футболе, мы сможем понять, какому именно физическому качеству нужно уделять большее количество времени.

Ключевые слова: физические качества, быстрота, выносливость, ловкость, сила, гибкость, футбол.

Главную роль в общей и специальной физической подготовке футболистов играют быстрота, выносливость, ловкость, сила и гибкость. Данные физические качества определяют уровень здоровья и физического развития футболистов, что очень важно для общего становления футболиста как спортсмена в большом спорте.

Рейтинг уровня влияния физических качеств в футболе [6].

1) быстрота;
2) выносливость;
3) ловкость;
4) сила;
5) гибкость.

Быстрота – **с**амое важное физическое качество для футболиста. Большинство футболистов, особенно играющих в атакующей линии, имеют высокий уровень быстроты. Это позволяет им убегать на скорости от защитников, а быстрые и легкие ноги позволяют нападающим легко обыгрывать своих оппонентов. Для защитников и полузащитников так же важно иметь высокий уровень быстроты, для того что бы останавливать быстрых нападающих. Как мы знаем, скорость спортсмена зависит от длины шага, силы отталкивания и т. д. В доказательство того, что скорость является самым важным качеством для футболиста, можно привести тенденцию увеличения количества быстрых игроков в футболе. Так же при начальном отборе тренеры смотрят именно на уровень быстроты ребенка [1].

Выносливость так же считается очень важным физическим качеством, поскольку футбольный матч идёт 90 минут, это, не считая дополнительного времени и дополнительных таймов. Держать высокий темп столько времени очень сложно, поэтому футболисты с низкой выносливостью не могут показывать себя на все 100, поскольку при наступлении утомления наша производительность падает, что показывает огромную значимость выносливости в футболе. При высоком развитии выносливости футболист сохраняет максимальную скорость рывков и ускорений, эффективно выполняет технические приёмы на протяжении всей игры. Как мы можем знать в футболе выделяют 3 вида выносливости:

1) скоростную;
2) силовую;
3) скоростно-силовую.

Каждый из этих видов требует постоянного совершенствования и коррекции [2].

Ловкость – это способность управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В футболе же ловкость проявляется при выполнении технико-тактических действий и тесно связана с другими физическими качествами. Как мы знаем в футболе условия игры постоянно меняются. Нужно своевременно отдать передачу, ударить по мячу или совершить отбор. Без ловкости все эти действия будут неуклюжими и скорее всего бесполезными [3].

Сила в футболе не относиться к атлетическим видам спорта, где нужно бороться или поднимать тяжелые веса, поэтому сила стоит аж на 4 месте, однако в последнее время

повышению силы футболистов уделяется очень большое внимание. Некоторые тренеры считают этот компонент едва ли не основным, что конечно же неправильно. Однако стоит отметить, что каким бы быстрым, ловким или выносливым не был футболист, он ничего не добьётся без хорошей физической подготовленности. В спорте выделяют 4 вида силовых способностей:

1) собственно-силовые;

2) скоростно-силовые;

3) силовая выносливость;

4) силовая ловкость.

Особенно важно выделить скоростно-силовые возможности игрока. К ней относят способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время [4].

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хоть гибкость и на последнем в рейтинге значимости физических качеств, недооценивать её очень опасно, поскольку высокий уровень гибкости – это профилактика травматизма, что очень важно для профессиональных футболистов. Получая серьёзную травму футболист надолго выбывает из тренировочного и игрового процесса теряя свою форму, а иногда и полностью завершая профессиональную карьеру [5]. Так же гибкость дает футболисту сразу 3 преимущества:

1) Увеличение амплитуды возможного комфортного движения;

2) Ускорение восстановления при нагрузках;

3) Профилактика травм.

На мой взгляд физические качества в футболе не проявляются по отдельности, а всегда работают в комплексе. Однако для оптимального развития силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости требуются отдельные подходы для воспитания каждого качества.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод, что каждое физическое качество вносит огромный вклад в становлении большого спортсмена, какое-то качество более важно, какое-то менее, но всё это работает как один механизм, без одного не будет другого. Соответственно, каждый футбольный тренер должен понимать, что все физические качества должны развиваться равномерно и только тогда можно добиться успеха и воспитать хороших футболистов.

Литература:

1. Генис, А. Дзен футбола и другие истории / А. Генис. – Москва : ИЛ, 2011. – 230 с.

2. Гиффорд Все о футболе / Гиффорд, Клайв. – М. : АСТ, 2015. – 622 с.

3. Бримсон, Дуги. Все о футболе для настоящих мужиков / Дуги Бримсон. – М. : Флюид / FreeFly, 2013. – 288 с.

4. Ральф, Майер: силовые тренировки в футболе – Москва : Спорт 2016. – 128 с.

5. Александр, Кузнецов: настольная книга детского тренера. – Москва : Проф-Издат, 2011. – 408 с.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол» – МИНСПОРТ РОССИИ, 25 октября 2019. – 22 стр.

УДК: 796.912

СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СИНХРОННОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Казанцева В.Е.
Научный руководитель доцент Яцык В.З.

Аннотация. В работе на основе изучения литературы проведен анализ содержания короткой и произвольной программ по синхронному фигурному катанию на коньках в различных квалификационных группах. Также рассматриваются ключевые и дополнительные аспекты элементов, входящих в программы.

Ключевые слова: синхронное фигурное катание, короткая программа, произвольная программа, фигурист, спорт, фигурное катание, элемент.

Синхронное фигурное катание на коньках является одной из прогрессирующих дисциплин фигурного катания, которая в настоящее время еще не входит в программу зимних олимпийских игр [1]. В современном понимании синхронное катание – это командный вид спорта. В состав команды могут входить мужчины и женщины в количестве от 12 до 16 спортсменов. Цель команды – под музыку выполнить разнообразные элементы, сформировав их соединения в единое целое [2].

В соответствии с единой всероссийской спортивной классификацией соревнования по синхронному катанию проводятся в следующих квалификационных группах:

1) базовые новисы;
2) продвинутые новисы;
3) юниоры;
4) сеньоры [3, 4].

Базовые новисы (2 разряд) представляют только произвольную программу, в которую входят следующие элементы: артистический элемент, пересечение, линейный элемент, элемент движение, элемент пивот – блок, смещающийся элемент.

Соревнования в категории продвинутые новисы (1 разряд) состоят только из произвольной программы, в которую включены шесть обязательных элементов: пересечение, движение, элемент «без хвата» (открытый блок), синхронное вращение, смещающийся элемент и один элемент на выбор тренера команды, либо артистический блок или артистическая линия.

Соревнования в категории юниоры включают в себя короткую и произвольную программы. Короткая программа должна состоять из следующих пяти элементов: угловое пересечение, элемент движение, «без хвата» (открытый блок), элемент с пивотом – блок и твиззловый элемент. Произвольная программа состоит из восьми элементов: креативный элемент, два различных пересечения, линия, элемент «без хвата», синхронное вращение, смещающийся элемент и элемент движение.

Мастера спорта, так называемые сеньоры, на соревнованиях представляют короткую и произвольную программы. Короткая программа должна состоять из следующих пяти элементов: треугольное пересечение, элемент движение, элемент «без хвата» (открытый блок), твиззловый элемент и либо артистический круг, либо артистическое колесо. Произвольная же программа является самой сложной и состоит из десяти элементов: креативный элемент, групповая поддержка, пересечение хлыст, угловое пересечение, элемент движение, синхронное вращение, элемент «без хвата», парный элемент, смещающийся элемент и пивот – блок.

В исполнении элементов в основе лежит оценка ключевых и дополнительных аспектов элемента. В зависимости от этого, бригада судей увеличивает или снижает оценки за программу.

Ключевые аспекты включают:

1. Форма – округлость, прямизна, интервалы в элементе;

2. Унисон – синхронное исполнение элемента, шаг в шаг и четкие линии тела спортсменов;

3. Скорость и плавность – контроль темпа или сохранение скорости в элементе.

Дополнительные аспекты. Элементы также оцениваются, принимая во внимание следующие аспекты:

1. линии тела, гибкость спортсмена и эстетические позиции;
2. отражение командой музыкальные фразировки, темп и характер музыки;
3. легкое исполнение и качество исполнения черт;
4. вход и/или выход в/из элемента оригинальным способом;
5. разнообразие и качество выполнения шагов, поворотов, движений и хватов.

В целом проведенный анализ соревновательных программ в различных квалификационных группах в синхронном фигурном катании позволит оптимизировать комплектование команд и планирование тренировочного процесса синхронистов различной квалификации.

Литература:

1. Пулатова, Л. Р. Синхронное фигурное катание / Л. Р. Пулатова // В мире научных открытий : Материалы II Международной студенческой научной конференции, Ульяновск, 23-24 мая 2018 года. Том III. – Ульяновск : Ульяновский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина, 2018. – С. 203-205. – EDN YMKRGX.

2. Федоренко, А. Д. История развития синхронного фигурного катания на коньках / А. Д. Федоренко // Студент: НАУКА, ПРОФЕССИЯ, ЖИЗНЬ : Материалы V всероссийской студенческой научной конференции с международным участием: в 3 частях, Омск, 23–27 апреля 2018 года. Том Часть 2. – Омск : Омский государственный университет путей сообщения, 2018. – С. 266-270. – EDN YMUFQT.

3. Алпеева, Д. А. Фигурное катание / Д. А. Алпеева // Аллея науки. – 2022. – Т. 1, № 3(66). – С. 261-265. – EDN WHFXBS.

4. ISU Judging System [Electronic resource] : офиц. Сайт. Режим доступа : https://isu.org/synchronized-skating/rules/sys-judging-system.

УДК: 796.922

ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Катосонова А.А.
Научный руководитель доцент Яцык В.З.

Аннотация. Одной из составных частей тренировочного процесса лыжников гонщиков является скоростно-силовая подготовка. Она направлена на увеличение функциональных возможностей организма спортсмена, что способствует достижению более высоких результатов в спорте.

Ключевые слова: скоростно-силовая выносливость, спортсмен, сила, скорость, метод, лыжные гонки.

Лыжные гонки являются одним из самых популярных и зрелищных видов спорта в зимний период. Гонки проводятся на различных дистанциях и могут быть как индивидуальными, так и командными. Соревнования могут проходить на трассах с различным рельефом и сложностью. Лыжные гонки включают в себя несколько дисциплин, таких как спринт, масс-старт, гонка преследования, эстафета и другие.

Для достижения высоких спортивных результатов лыжникам необходимо постоянно совершенствовать свою физическую подготовку, в том числе скоростно-силовую. Она особенно важна для гонщиков на короткие дистанции, поскольку обеспечивает высокую скорость передвижения [5].

Прежде всего, стоит отметить, что лыжные гонки ввиду специфики вида спорта проводятся в горной местности и представляют собой преодоление на скорость определенных дистанций по пересеченной или равниной местности, включающих в себя повороты, подъемы и спуски различной сложности. Результат прохождения лыжной трассы зависит от умения спортсмена проявить необходимую силу и быстроту отталкивания. Особенно ярко проявляются скоростно-силовые качества лыжника во время передвижения по рыхлому и глубокому снегу, особенно без лыжни, когда плохое скольжение, сложные погодные условия и много подъемов различной крутизны [4, 3].

Скоростно-силовая выносливость – это способность лыжника выполнять работу с высокой интенсивностью на протяжении длительного времени.

Для поддержания высокой скорости на протяжении всей соревновательной дистанции необходимо мощное и быстрое отталкивание, которое обеспечивается достаточным скоростно-силовым потенциалом спортсмена. Увеличение силы отталкивания ногами и палками позволяет увеличить скорость передвижения и результаты соревнований на лыжных трассах различной сложности [1, 3].

Значение скоростно-силовой подготовки в лыжных гонках возрастает с появлением современных коньковых ходов, требующих более значительных энергозатрат, ростом конкуренции и усложнением соревновательных дистанций [1, 5].

Важно отметить, что скоростно-силовая подготовка лыжников должна быть продуманной и сбалансированной, чтобы избежать травм и достичь максимальных результатов на соревнованиях.

В системе скоростно-силовой подготовки используются самые различные методы, применяются разнообразные упражнения, тренажеры и отягощения, параметры нагрузок. Но важно не забывать о специфике вида спорта и в первую очередь развивать качества, которые способствуют успешной соревновательной деятельности. Силовой компонент в зимний период тренируется с помощью передвижения по глубокому снегу, используя различные утяжелители, также с помощью подъемов попеременным или одновременным бесшажным ходом и прохождения дистанции без использования палок. В летнее время используются различные имитационные упражнения в сочетании с бегом, а также большая доля скоростно-силовой работы выполняется на лыжероллерах, что позволяет максимально точно копировать технику передвижения на лыжах [1-5].

Важно помнить, что развитие скоростно-силовой выносливости – это длительный процесс, требующий регулярных тренировок и правильного питания. Спортсмен должен употреблять достаточное количество белка, жиров и углеводов, чтобы обеспечить энергетическую поддержку во время тренировок и соревнований [7].

Регулярный отдых также является важным аспектом для развития скоростно-силовых качеств. Необходимо грамотно распределять физические нагрузки и предоставить организму время на восстановление после интенсивных тренировок [6].

Основные методы развития скоростно-силовой выносливости у лыжников-гонщиков:

1. Силовые тренировки. Они включают в себя упражнения с использованием собственного веса, гантелей и тренажеров, направленные на развитие мышц ног, спины и грудных мышц. В таких тренировках используют приседания, жим ногами, выпады и различные другие упражнения.
2. Интервальные тренировки – это метод когда гонщик совершает серию быстрых спринтов с короткими периодами отдыха между ними. Этот тип тренировок развивает выносливость и повышает максимальную скорость лыжника.
3. Тренировки на холмистой местности. Этот вид тренировок способствует развитию мышц ног.
4. Тренировки на лыжероллерах развивают технику и выносливость лыжника, а также позволяют тренироваться в условиях, где нет возможности заниматься на лыжах.
5. Комплексная тренировка. Этот метод включает в себя комбинацию различных тренировок, таких как силовые, интервальные и тренировки на холмистой местности.

Важно помнить, что каждый спортсмен уникален, и его тренировочная программа должна быть индивидуально разработана с учетом возраста и физиологических особенностей организма лыжника.

Скоростно-силовые способности во многом определяют успех соревновательной деятельности лыжника. Однако физические качества требуют взаимосвязи с технико-тактической подготовкой, которая может быть обеспечена только в условиях соревнований и специальных упражнений. Лыжник может быть хорошо развит физически, но уступать соперникам из-за неправильной техники и отсутствия соревновательного опыта.

Таким образом, для достижения высокой скоростно-силовой выносливости необходима систематическая тренировка, правильное питание и мотивация к достижению больших результатов. Физическая подготовленность играет значительную роль в соревновательной деятельности, но для достижения наивысших результатов в лыжном спорте необходимо гармоничное сочетание скоростно-силовых способностей, технико-тактической подготовки и опыта участия в соревнованиях.

Литература:

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учебник [Текст] / И. М. Бутин. – М. : ВЛАДОСПРЕСС, 2020. – 192 с.

2. Дьяков, П. П. Развитие специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков 10-11 лет: бакалаврская работа. – Тольятти : ТГУ, 2018. – 36 с.

3. Тайборин, М. В. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков : бакалаврская работа. – Тольятти : ТГУ 2017. – 18 с.

4. Рослов, К. М. Методика воспитания выносливости у лыжников-гонщиков: выпускная квалификационная работа. – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2022. – 19 с.

5. Зациорский, В. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. Зациорский. – Москва : Советский спорт, 2009. – 159 с.

6. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка : [Текст] учебник / И. С. Барчуков и др. – Москва : Советский спорт, 2019. – 431 с.

7. Безруких, М. М. Возрастная физиология [Текст] / М. М.Безруких, В. Д.Сонькин. – 3-е изд. – Москва : Академия, 2018. – 415 с.

УДК: 796.912

ОСОБЕННОСТИ КОНЬКОВ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИН ФИГУРНОГО КАТАНИЯ

Киркач А.А.
Научный руководитель доцент Яцык В.З.

Аннотация. В данной работе рассматриваются особенности подбора ботинок и лезвий для фигурного катания, в зависимости от дисциплины данного вида спорта.

Ключевые слова: коньки, ботинки, лезвия, фигурное катание, фигуристы, особенности коньков.

Фигурное катание развивается постоянно. На сегодняшний день, данный вид спорта включает в себя 4 дисциплины: одиночное, парное, синхронное фигурное катание, а также танцы на льду. Все перечисленные виды входят в олимпийскую программу, за исключением синхронного фигурного катания. В каждой дисциплине делается акцент на определенную техническую группу. Таким образом, главными элементами одиночного фигурного катания являются прыжки, в танцах на льду и синхронном – это скольжение, а парное включает в себя обе эти составляющие. Но выполнение всех перечисленных пируэтов невозможно без неотъемлемой части данного вида спорта – коньков. Коньки – это специальная обувь для фигуристов, выполненная из прочных материалов, таких как натуральная или искусственная кожа, и обеспечивающая поддержку стопы и голеностопного сустава спортсмена во время выполнения трюков [1, 2].

Теперь подробнее рассмотрим характеристики и особенности ботинок и лезвий для всех вышеперечисленных видов:

1. В данном пункте разберем подбор коньков для фигуристов-одиночников.

Так как у спортсменов, данной дисциплины, делается упор на многооборотные прыжки, ботинок должен быть жестким, для обеспечения поддержки стопы и лучшего контроля во время выполнения элемента. Проверить уровень жесткости очень просто, достаточно надавить на область голеностопа над пяткой. Как правило, профессиональный ботинок будет держать свою форму даже при достаточно сильном давлении, в отличии от коньков для любителей. Также коньки должны иметь высокое голенище и плотно прилегать к ноге для избежания травматизма при выполнении упражнений. Ботинки для одиночного фигурного катания полностью закрывают зону лодыжки и имеют примерную высоту голенища 8-10 см. Лезвие является одной из самых важных составляющих данной обуви. Оно должно быть изготовлено из качественной нержавеющей стали, иметь специально разработанную форму и острые ребра, чтобы спортсмен имел устойчивое положение на льду и мог чувствовать себя уверенно во время тренировок и выступлений. Ширина лезвия составляет 4 мм, а длина прямо пропорционально зависит от размера ботинка [3].

2. Характеристика коньков для танцев на льду.

По сравнению с предыдущим описанием коньков, ботинки и лезвия для танцев на льду отличаются по всем критериям. В данной дисциплине отсутствуют прыжки, но при этом большое внимание уделяется технике скольжения и точности даже неамплитудной хореографии. Ботинки танцовщиков более мягкие, зауженные и имеют более низкое голенище. Данный вид коньков был разработан специально, так как спортсменам необходима полная подвижность в голеностопном суставе для выполнения эстетически красивых движений, например, натягивание носка. Лезвия также имеют большое различие. По своему строению, они имеют намного меньше зубцов. Эта особенность связана с шумом, который создается при выполнении элементов. В танцах на льду высоко оценивается тихое, плавное скольжение, поэтому для уменьшения скрежета, тренеры зачастую советуют своим спортсменам отдавать лезвия специалистам для стачивания нижних зубцов. К тому же стальная часть конька имеет укороченную длину. Подобный тип лезвия помогает фигуристам достичь большей маневренности и гибкости движения, а также улучшить

качество многочисленных оборотов и резких смен направления. Кроме того, короткие лезвия обеспечивают дополнительное чувство равновесия и контроля над движением на льду. Ширина составляет всего 2,5 мм [4].

3. Коньки для парного и синхронного фигурного катания.

По своей технической базе, данные дисциплины сильно разнятся, но тем не менее выбор коньков у спортсменов схож. Фигуристы, тренирующиеся и выступающие в данных видах, отдают свое предпочтение конькам для одиночного фигурного катания. Но все же, можно отметить несколько отличительных деталей. Ботинки для спортсменов, выступающих в паре, более жесткие. Это помогает обеспечить стабильность и поддержку голеностопа, при выполнении сложных парных элементов, например, грузинский подъем или подножка. Также парники используют специальные элементы, фиксирующие подъем, это могут быть ремни или иные механизмы, которые закрепляют и поддерживают голенище, для дополнительной безопасности. Отличительной частью коньков для синхронного фигурного катания является общий стиль. Спортсмены, выступающие в команде, стараются иметь идентичность во всем, в том числе и во внешнем виде коньков. Уникальность дизайна помогает подчеркнуть коллективную единственность и красоту выступления [5].

Таким образом, основываясь на вышесказанном, можно сделать вывод, что для различных дисциплин фигурного катания необходимо подбирать соответствующие ботинки и лезвия, так как благодаря этому снижается риск получения травмы, а также зависит качество исполняемых элементов.

Литература:

1. Апарин, В. А. Основы обучения в одиночном фигурном катании на конька [Текст] / В. А. Апарин. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 24 с.

2. Васильченко, О. С. Фигурное катание на зимних олимпийских играх-2018 / О. С. Васильченко, В. З. Яцык, А. В. Гладкова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – № 1. – С. 28-29.

3. Виноградова, В. И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках: монография. – М. : Советский спорт, 2013. – С. 25-29.

4. Волкова, К. С. Анализ физической и технической подготовленности юных фигуристов // Развитие современного образования: теория, методика и практика : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 29 мая 2016 г.). – Чебоксары : Интерактив плюс, 2016. – № 1 (7). – С. 254-258.

5. Курбанов, Н. Ш. Самоучитель по фигурному катанию на коньках / Н. Курбанов. – Ростов-на-Дону : Из-во «Феникс», 2009. – 112 с.

УДК: 796.912

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА ЛЬДУ

Кривошея Д.С.
Научный руководитель доцент Яцык В.З.

Аннотация. В данной работе рассматривается значимость развития гибкости у фигуристов-одиночников, анализируются средства, используемые для ее развития.

Ключевые слова: гибкость, спортсмены, усложнения, вращение.

В настоящее время в фигурном катании существенно ужесточаются требования к техническому выполнению всех элементов, в особенности вращений. Для того, чтобы получить высокие оценки за исполнение вращения, его нужно сделать эстетически красиво с хорошей скоростью, а для этого нужно иметь хорошую гибкость. Все фигуристы без исключения занимаются растяжкой на постоянной основе в обязательном порядке.

Гибкость – это способность совершать движения в суставах с большой амплитудой, т.е., суставная подвижность [1]. Она зависит от индивидуальных особенностей строения суставов и эластичности мышц спортсмена. Ученые различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость характеризуется амплитудой движений, увеличивающейся под действием мышечной тяги. Пассивная гибкость проявляется под влиянием внешних сил. Пассивная гибкость больше активной и ограничивается только анатомическими особенностями строения частей тела [4]. Специалисты утверждают, что наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет, что соответствует этапу спортивного совершенствования. Также они говорят, что для развития пассивной гибкости сенситивным периодом является возраст 9-10 лет, а активной – 10-14 лет. Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться на этапе начальной подготовки спортсменов в возрасте от 6-7 лет. А у спортсменов 9-14 лет – это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в более старшем возрасте [3]. Это физическое качество позволяет снизить вероятность травматизма, а также увеличивает арсенал освоенных элементов спортсмена. Для развития данного физического качества необходимо на каждой тренировке выполнять упражнения на развитие и поддержание гибкости. В противном случае, спортсмен не сможет достичь желаемого результата. С развитием гибкости фигурист сможет выполнять более сложные технические элементы во вращениях, спиралях, шагах, что позволит заработать дополнительные баллы, которые существенно могут повлиять на результат соревнований.

Так, в фигурном катании во вращениях выделяют три основные позиции: винт, волчок и либела (ласточка). Сочетание этих трех позиций в совокупности дает комбинацию вращения первого уровня. Для более высокого уровня комбинации вращения необходимо совершенствовать и усложнять эти позиции. Для этого необходима большая подвижность позвоночного столба, плечевого и тазобедренного суставов. Чтобы эффективно развить гибкость, можно использовать следующие упражнения [2, 5]:

1. Маховые движения руками и ногами;
2. Выпады в различные направления;
3. Упражнения на гибкость с использованием опоры;
4. Растяжка с помощью тренера, партнера;
5. Шпагаты;
6. «Лягушки», «Бабочки» и т.п;
7. Выкруты в плечевых суставах со скакалкой;
8. Наклоны туловищем в различных направлениях;
9. Акробатические элементы: мостик и т.п.;
10. Круговые движения в суставах.

В позиции «Ласточка» есть множество способов его усложнения, что будет давать дополнительные баллы и в дальнейшем повысит уровень оценки данного вращения. Таким образом, для усложнения данной позиции можно применить разворот плечевых суставов

вверх, кольцо, бильман и т.п. Для усложнения вращения в позиции «Винт» можно использовать различные его разновидности, например «флажок», «захват», винт вперед согнувшись с различным положением свободной ноги и т.д. А для усложнения вращения «Волчок» можно также использовать различные его положения, такие как волчок со складкой, с разворотом корпуса, с различным положением свободной ноги и многое другое. В результате всех этих усложнений можно заработать высший уровень за его исполнение и при эстетически красивом вращении с хорошей скоростью можно также заработать дополнительные баллы [3].

Таким образом, развитие гибкости в фигурном катании необходимо для усложнения вращений, шагов и т.п. Это увеличивает зрелищность этого вида спорта и влияет на оценки судей, так как за сложные элементы ставят более высокие оценки. А это, в свою очередь, увеличивает шансы на победу.

Литература:

1. Апарин, В. А. Основы обучения в одиночном фигурном катании на конька [Текст] / В. А. Апарин. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 24 с.

2. Васильченко, О. С. Фигурное катание на зимних олимпийских играх-2018 / О. С. Васильченко, В. З. Яцык, А. В. Гладкова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – № 1. – С. 28-29.

3. Волкова, К. С. Анализ физической и технической подготовленности юных фигуристов // Развитие современного образования: теория, методика и практика : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 29 мая 2016 г.). – Чебоксары : Интерактив плюс, 2016. – № 1 (7). – С. 254-258.

4. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Возрастная [Текст] : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 6-е, испр. и доп. – М. : Спорт, 2016. – 624 с.

5. Цитлионок, А. И. Научные и педагогические исследования в коньковых видах спорта на современном этапе: сборники научных трудов [Текст] / А. И. Цитлионок; Национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2010 – С. 108-117.

УДК: 796.966

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

Мазалов Е.Д.
Научный руководитель старший преподаватель Нихаенко Н.Н.

Аннотация. В данной работе рассматриваются разработанные на основе анализа литературы рекомендации по предупреждению травматизма при занятиях хоккеем с шайбой.

Ключевые слова: хоккей, травмы, профилактика, рекомендации, факторы, травматизм.

Хоккей с шайбой – это вид спорта, сочетающий контакт и соперничество между двумя командами, которые, перемещаясь по ледовой площадке, передают шайбу клюшками и стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не промахнуться. Побеждает команда, забившая наибольшее количество голов в ворота соперника. С 1920 года он включен в программу зимних Олимпийских игр. Хоккей с шайбой входит в пятерку самых травмоопасных видов спорта. Это контактный вид спорта, что обуславливается его высоким уровнем травматизма. Согласно статистике, наиболее распространенными травмами, получаемыми спортсменами в хоккее с шайбой, являются: растяжения связок, разрывы связок, ушибы, переломы, сотрясение мозга, повреждение зубов, в редких случаях – травмы, полученные от лезвия конька [1, 2, 4]. Для того чтобы выявить профилактические рекомендации травматизма в хоккее с шайбой, необходимо было выяснить, какие факторы влияют на травматизм. Так, на травматизм в хоккее могут влиять следующие факторы:

1. Высокая скорость передвижения хоккеистов по льду. Скорость передвижения хоккеистов может достигать максимум 46 км/ч. При падении с такой скоростью или ударе о борт барьера спортсмен может получить ушибы, растяжения связок, переломы костей конечностей, травмы позвоночника, особенно шейного отдела, и сотрясения головного мозга.

2. Вес и габариты шайбы для игры в хоккей. Толщина шайбы составляет 2,54 см, диаметр – 7,62 см, вес – 170 г. Так, при высокой скорости самого спортсмена шайба, запущенная в игрока со скоростью передвижения более 85 км/ч, также рассматривается как фактор риска получения травмы. Чаще всего от шайбы страдают лицо и шея спортсменов. Основными видами травм от попадания шайбы являются: ушибы, кровоподтеки, выбитые зубы [3].

3. Силовая борьба во время матча и тренировки. Таким образом, контакт в хоккее с шайбой является одним из основных факторов риска получения травм. Удары о борт, удары телом и конечностями, столкновения – приводят к переломам ребер, ключиц, костей таза, повреждениям внутренних органов и повреждению головного мозга;

4. Острые лезвия коньков хоккеистов. Итак, порезы коньками в открытых и незащищенных местах хоккеистов могут привести к обильному кровотечению. Нередки случаи, когда хоккеист получает травму в раздевалках, когда игрок, проходящий на коньках, случайно наступает на голую ногу товарища по команде [5].

Травмы в хоккее неизбежны, но соблюдение ряда правил поможет значительно снизить риск получения травм [6]. В настоящее время существуют следующие профилактические рекомендации по снижению риска получения травмы:

1. Правильная организация тренировочного процесса. При организации тренировочного процесса тренер должен согласовать тренировку с положениями тренировочного процесса.

2. Повышение уровня физической подготовки. Тренер должен постоянно повышать уровень физической, технической и тактической подготовки своих подопечных. Усиленные силовые тренировки, помогают укрепить мышечный каркас, что позволит удерживать позвоночник в правильном положение, а также защитить внутренние органы.

3. Ни в коем случае не стоит пренебрегать вводной частью занятия – разминкой. Тщательный прогрев мышц и суставов во время разминки снижает риск растяжений и вывихов. Разминка также активизирует внимание, улучшает координацию, что, несомненно, помогает избежать случайных травм. Разминка помогает поддерживать мышцы в хорошей форме, увеличивая приток крови к ним, что позволяет увеличить их гибкость и снизить количество травм.

6. Тренер должен уделять большое внимание обучению техники безопасности, группировке во время падения спортсменов на лед.

Это наиболее значимые рекомендации, использование которых поможет снизить риск получения травмы спортсменом при занятиях хоккеем с шайбой. Практика показывает, что большинство из этих рекомендаций успешно применяются высококвалифицированными спортсменами.

Литература:

1. Волкова, К. С. Анализ физической и технической подготовленности юных хоккеистов // Развитие современного образования: теория, методика и практика : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 29 мая 2016 г.). – Чебоксары : Интерактив плюс, 2016. – № 1 (7). – С. 254-258.

2. Разумовский, Е. А. Совершенствование специальной подготовленности спортсменов высшей квалификации (на материалах циклических видов спорта) : дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл. / Е. А. Разумовский ; ГЦОЛИФК. – М., 1993. – 79 с.

3. Ренстрем П.А. Ф.Х. (под. общ. ред.) Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. Киев: Олимпийская литература, 2002.– 380с.

4. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Возрастная [Текст] : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 6-е, испр. и доп. – М. : Спорт, 2016. – 624 с.

5. Цитлионок, А. И. Научные и педагогические исследования в коньковых видах спорта на современном этапе: сборники научных трудов [Текст] / А. И. Цитлионок; Национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. –СПб. : [б.и.], 2010. – С. 108-117.

6. Штеффен, К. Проект Международного Олимпийского Комитета по защите здоровья спортсменов. Обзор наблюдений травм и заболеваний во время XXIX Летних (2008) и XXI Зимних (2010) Олимпийских игр / К. Штеффен, Л. Энгебретсен // Спортивная медицина: наука и практика. – 2011. – №2. – С. 39-50.

УДК: 796.92

ТРАВМАТИЗМ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Перятинский А.О.
Научный руководитель доцент Яцык В.З.

Аннотация. На основе анализа литературных источников в данной работе рассматриваются основные причины и меры по профилактике возникновения травматизма в лыжном спорте.

Ключевые слова: травматизм, травма, причины, профилактика, лыжный спорт.

Лыжный спорт имеет довольно высокую популярность на территории России, особенно в северных районах, где климатические условия являются поводом для передвижения на лыжах не только с целью развития физических качеств и оздоровления, но и в бытовых целях.

Занятия лыжным спортом – это отличный вид нагрузки, укрепляющий мышцы и улучшающий выносливость. Прогулки на лыжах оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Благодаря различным оздоровительным эффектам, значительная часть населения предпочитает именно этот вид физической активности в зимний период.

Несмотря на то, что лыжный спорт является относительно безопасным, тренировочные занятия ввиду специфики вида спорта нередко проходят в трудных метеорологических условиях, на сложном рельефе, что способствует возникновению травматизма.

У спортсменов лыжников часто встречаются следующие виды травм: ранения, ушибы, растяжения сухожилий, обморожения конечностей и открытых частей тела, переломы, вывихи, сотрясения мозга. Наиболее вероятны повреждения нижних и верхних конечностей. Травмы головы, таза и туловища менее вероятны [1].

К возникновению травм в лыжном спорте приводят так называемые внешние и внутренние факторы. К внешним факторам относят: неблагоприятные погодные условия, нарушение правил по технике безопасности, неправильную организацию соревнований и тренировок, пренебрежение врачебным контролем, невнимательность спортсменов. Среди внутренних факторов следует отметить переутомление и утомление, длительный перерыв в тренировках, болезнь, плохое самочувствие, перетренированность.

Важно соблюдать меры предосторожности, правильно организовывать подготовительные мероприятия перед тренировками и соревнованиями и следить за физическим и психологическим состоянием спортсмена для снижения риска возникновения травматизма во время занятий на лыжах [1, 2].

Исходя из анализа причин травматизма, можно сделать вывод о том, что профилактическая работа должна быть направлена на устранение факторов, приводящих к различным травмам.

Профилактика травматизма в лыжном спорте включает в себя ряд мероприятий. Лыжники должны иметь хорошую физическую форму и достаточную техническую подготовку для того, чтобы снизить вероятность ошибок и падений. Не менее важно правильно подбирать тренировочный инвентарь и регулярно проводить его осмотр, чтобы уменьшить риск получения травм, вызванных дефектами обуви, лыж или креплений. Спортсменам необходимо соблюдать правила безопасности, учитывать погодные условия и использовать специальное снаряжение, такое как шлемы и защитные очки [3-7].

Перечень рекомендаций, которые обезопасят спортсмена лыжника от получения травм:

1. Правильная организация тренировочного процесса и соревнований. Пренебрежение правилами организации тренировок и соревнований может привести к серьезным травмам [1].

2. Соблюдение методики проведения тренировок. Отсутствие должной разминки может привести к растяжениям и разрывам мышц. Нарушение регулярности тренировочного процесса и постепенности усложнения техники выполнения двигательных действий значительно повышает риск травмирования суставов и повреждений связок и мышц.

3. Правильная техника – ошибки в технике выполнения упражнений, поворотов, торможений, спусков и подъемов могут привести к серьезным травмам суставов и растяжениям связок и мышц. Нередко спортсмены пренебрегают технической подготовкой, не задумываясь о последствиях, к которым может привести неправильное выполнение элемента [2].

4. Необходимо быть сосредоточенным на тренировочном процессе. Невнимательность спортсменов может привести к столкновениям с другими лыжниками или природными объектами, что увеличивает риск получения травм.

5. Врачебный контроль. Прежде чем приступать к тренировочному процессу необходимо пройти полное медицинское обследование. Допуск спортсменов без предварительного врачебного осмотра может привести к серьезным последствиям [1].

6. Правильный подбор лыжного инвентаря, одежды и обуви. Одежда должна быть легкой и удобной, но в то же время защищать от неблагоприятных влияний внешних факторов. Ботинки необходимо подбирать индивидуально под размер ноги. Лыжи и палки должны соответствовать росту спортсмена. Важно следить за состоянием инвентаря и вовремя проводить его замену [7].

7. Оценка погодных условий. Занятия лыжным спортом не рекомендуются при сильном ветре, плохой видимости, обильных осадках и других экстремальных метеоусловиях.

8. Разнообразие нагрузок. Длинные и медленные пробежки в сочетании с короткими и интенсивными упражнениями способствуют снижению вероятности травмирования на фоне переутомления.

9. Правильное питание – недостаток питательных веществ может ослабить соединительную ткань и увеличить риск получения травм.

Следуя этим рекомендациям, можно значительно повысить шансы на безопасное занятие лыжным спортом.

Таким образом, несмотря на относительную безопасность лыжного спорта, спортсмен нередко подвергается травматизму на тренировках. Решение проблемы заключается в устранении неблагоприятных факторов, приводящих к возникновению травм.

Литература:

1. Горбиков, И. И. Формирование двигательных умений навыков у начинающих лыжников-гонщиков в процессе учебного сбора в среднегорье / И. И. Горбиков, В. З. Яцык // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2012. – С. 51-53.

2. Масленников, И. Б. Лыжный спорт / И. Б. Масленников, В. Е. Капланский. – М. : Физкультура и спорт, 2020. – С. 69-74.

3. Курков, Д. О. Травматизм в лыжном спорте, NovaInfo 85 / Д. О. Курков, Ш. А. Шамсутдинов. – С. 241-244.

4. Зациорский, В. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. Зациорский. – Москва : Советский спорт, 2009. – 159 с.

5. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка : [Текст] учебник / И. С. Барчуков и др. – Москва : Советский спорт, 2019. – 431 с.

5. Сафонова, Ж. Б. Физическая активность студентов и лыжная подготовка : монография / Ж. Б. Сафонова, О. В. Мараховская, В. Ф. Красавина. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. – 164 с.

6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учебник / Г. А. Сергеев. – М. : Академия, 2012. – 176 с.

УДК: 796.912

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Платовская А., Степанова В.Н.
Научный руководитель доцент Горбиков И.И.

Аннотация. В данной работе рассматривается планирование процесса подготовки спортсменов в фигурном катании, которое является одним из ключевых аспектов для достижения высоких спортивных результатов в данном виде спорта.

Ключевые слова: процесс подготовки, фигурное катание, тренировочный процесс, этап, фигурист.

Планирование процесса подготовки спортсменов в фигурном катании является сложной и многогранной задачей, требующей глубоких знаний и опыта в области спортивной тренировки. Этот процесс включает в себя несколько важных этапов, каждый из которых имеет свою специфику и требует особого внимания.

Первый этап планирования подготовки спортсменов в фигурном катании (перспективное планирование) – это составление долгосрочной программы развития, которая определяет глобальные цели и задачи тренировочного процесса. На этом этапе спортивному тренеру необходимо учитывать возраст и уровень подготовки фигуриста, а также учесть специфику коротких и произвольных программ спортсмена на соревнованиях [1]. За последние годы от традиционного подхода к тренировкам, основанному на повторении одних и тех же элементов, тренеры переходят к более интегрированной методике. Фигуристы работают над развитием своей артистической стороны и умением передавать эмоции через движения на льду. Элементы ультра-си, ранее считавшиеся редкостью в женском катании, теперь являются стандартом.

Второй этап (текущее планирование) – составление годичного плана тренировок, который детализирует долгосрочную программу и разбивает ее на более мелкие сроки. На этом этапе определяются циклы тренировок, периоды активного развития и плановые восстановительные процессы [2]. Также принимается решение о необходимости участия спортсмена в соревнованиях и их временном распределении. Ранее в программе выступления акцент делался главным образом на технические элементы. Однако сейчас тренеры и фигуристы понимают, что для высоких спортивных результатов важно не только исполнение сложных элементов, но и создание эмоциональной связи со зрителями.

Третий этап (оперативное планирование) – составление еженедельного плана тренировок, который определяет конкретные задачи и объемы тренировочного процесса на каждую неделю. Осуществляется на основе годичного плана. На этом этапе учитываются физическая подготовка, техника катания, элементы программы и состояние фигуриста. Эти показатели должны быть сбалансированы с учетом необходимости регулярного восстановления, предотвращения перенапряжения у фигуристов и снижения риска травматизма на тренировках [3]. При оперативном планировании тренер учитывает здоровье и физическое состояние спортсмена, а также внешние факторы, такие как погода или наличие свободного льда.

В процессе подготовки спортсменов тренер проводит оценку и анализ эффективности внедренного планирования и при необходимости вносит корректировки в планы тренировочного процесса на следующий этап подготовки фигуристов. С помощью современных аналитических технологий, тренеры и спортсмены могут получить доступ к подробной статистике, которая помогает отслеживать прогресс на тренировках. Это позволяет тренеру адаптироваться к изменяющимся условиям и потребностям фигуриста.

Таким образом, планирование процесса подготовки спортсменов в фигурном катании требует комплексного подхода и разностороннего анализа. Каждый этап планирования

является важным звеном в достижении поставленных спортивных целей и требует внимательного и профессионального подхода тренера.

Литература:

1. Фигурное катание на коньках : учеб. для ин-тов физ. культ. ; Под общ. ред. А. Н. Мишина. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с, ил.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Михайлов, В. Д. Учебник спортсмена / В. Д. Михайлов, Н. Г. Озолин, М. Ф. Иваницкий и др. – М. : «Физкультура и спорт», 1964.

УДК: 796.912

ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯЦИИ СИНХРОННОГО ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ В КРАСНОДАРЕ

Погорелова А.А.
Научный руководитель доцент Яцык В.З.

Аннотация. В данной работе рассматривается история развития синхронного фигурного катания на коньках в России и анализируются проблемы его популяризации в Краснодаре.

Ключевые слова: синхронное фигурное катание на коньках, история, спортивные школы, спортсмен, проблемы, популяризация.

Синхронное фигурное катание на коньках принадлежит к одной из дисциплин фигурного катания, относящегося к командному виду спорта, где группа фигуристов представляет специальные программы под музыку. Элементы скольжения составляют основу этих программ: это различные виды фигур и многочисленные хваты, с помощью которых фигуристы связаны между собой в линиях, а также осуществляют перестроения. Требования к технике скольжения идентичны требованиям в одиночном, парном катании и спортивных танцах на льду. Скольжение должно быть реберным. Все элементы необходимо выполнять на высокой скорости с хорошей амплитудой, бесшумно, в свободной и естественной манере. Различные виды фигур – это собственно специальные элементы синхронного катания. Их основой являются различные линии, которые образуют блоки, колеса, проходы, круги, восьмерки, параграфы, «S» – образные фигуры. Сочетание фигур и линий определяет уникальность программ. Чем сложнее и выше скорость исполнения шагов, хватов и фигур во время представления каждой из программ, тем выше уровень оценки сложности судейской бригадой. Высокий уровень владения техникой скольжения каждым отдельным спортсменом позволяет создать команды экстра-класса. Международный союз конькобежцев в последние годы регулярно ставит вопрос о включении синхронного катания в программу зимних Олимпийских игр. Решение данного вопроса окажет положительное воздействие на популярность и дальнейшее развитие этого вида спорта [1, 3].

Родиной синхронного катания считаются США. В России синхронное фигурное катание появилось в середине 90-х годов. В Самаре, затем в Москве и Санкт-Петербурге появились первые команды синхронистов. В настоящее время география этого вида спорта в России значительно расширилась.

На первенствах России по синхронному катанию принимает участие множество команд из разных регионов Российской Федерации. Соревнования проводятся в четырех разрядах: 2-й спортивный, 1-й спортивный, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта. 1-й и 2-й разряды выступают с одной программой (произвольная), а КМС и МС – с двумя (короткая и произвольная). Состав команды – 12-16 человек плюс 2-4 запасных. В команде может быть не более шести мужчин. Имена запасных должны быть внесены в список состава команды до начала ее выступления. Команде может участвовать на одних и тех же состязаниях в разных возрастных группах. Для этого необходимо изменить репертуар выступления, музыкальное сопровождение и не менее 50 процентов состава участников команды. Выступающий коллектив может дать своей команде любое название, не запрещенное Федерацией [2, 5].

В Краснодаре на базе Ледового Дворца «ICE PALACE» в 2012 году было создано Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Спортивная школа по фигурному катанию на коньках и хоккею». Стал проводиться учебно-тренировочный процесс по подготовке спортсменов по хоккею с шайбой и фигурному катанию. Группы синхронного катания тренирует Прохорова Ирина Игоревна. Она привезла синхронное катание на Кубань из родного Липецка в 2015 году, а 30 лет назад стояла у истоков развития этого вида спорта в России. Здесь большинство спортсменов – это бывшие фигуристы

одиночного фигурного катания, которые сейчас являются командой «Симфония», «Симфония-юниоры», «Симфония новисы», «Симфония преновисы». Высшие достижения команд – это участие на 4 и 5 Этапе Кубка России по синхронному катанию в 2023 году и увеличение положительной динамики в баллах [4].

Этот спорт быстро развивается. Во многих регионах появляются новые команды и растет конкуренция. Однако основной проблемой популяризации синхронного катания в Краснодаре является малое количество ледовых арен, оборудованных под синхронисток разного уровня соответствующим образом. В нынешних условиях особенно важно поддерживать спортсменов и обеспечивать им комфортные условия для тренировок. В связи с этим, количество синхронисток меньше, чем представителей остальных игровых видов спорта. Так же для развития этого вида спорта необходимо наличие квалифицированных специалистов и соответствующее финансирование команд, включающее экипировку, костюмы, подготовку и организацию поездок на крупные соревнования. Одним из решений данной проблемы может служить привлечение инвесторов сторонних организаций. Большинство фигуристов попадают в синхронное катание из одиночного, где конкуренция очень высока и добиться высоких результатов достаточно сложно. В итоге, юниоры, попадая в команды синхронного катания сталкиваются с новыми задачами. Это синхронное выполнение элементов, слаженная работа в команде, техническое мастерство и артистизм [6].

В синхронном катании программы усложняются в сторону увеличения оборотности прыжков, вариативности вращений и сложных поддержек. Усложнение технических базовых элементов синхронного фигурного катания позволяет спортсменам улучшить свои достижения, и в том же объеме показать свои индивидуальные технические возможности в этом виде спорта. Не каждый спортсмен может показывать стабильную работоспособность за сезон, поэтому в командах возможна взаимозаменяемость, которая несколько тормозит технический рост коллектива и синхронную «скатанность» [4, 6].

Таким образом, синхронное фигурное катание является одним из самых зрелищных видов современного спорта. Соединение навыков мастерства и выносливости, многогранность движений, большое количество переходов и слаженная работа поистине является завораживающим зрелищем и музыка, которая сопровождает выступление спортсменов, придает программе особую атмосферу. Пропаганда синхронного фигурного катания на местных телеканалах и радиостанциях, электронных ресурсах, значительно поднимет популярность этого вида спорта в Краснодаре. Так же повсеместная подготовка команд среди спортшкол ЮФО и проведение ежегодных краевых отборочных соревнований, поспособствует популяризации и развитию этой дисциплины.

Литература:

1. «Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации в фигурном катании» : Сборник информационных материалов / А. М. Кравцов, А. Г. Абалян и др. 2011. – 29 с.

2. «Синхронное фигурное катание на коньках» / И. В. Абсалямова, А. Ю. Беляев, Е. В. Жгун. – М., 2019. – 126 с.

3. «Фигурное катание в России»: факты, события, судьбы / А. Н. Мишин, Ю. В. Якимчук. – Москва : Северо-Восток, 2007. – 618 с.

4. https://kuban24.tv/item/kubanskie-figuristy-zavoevali-bronzu-na-vserossijskih-sorevnovaniyah-v-moskve

5. allskaters.info›simphomia_senior_krasnodar/

6. https://www.sports.ru/tribuna/blogs/sirius/2970813.html?ysclid=lqoldp3mb769522783

УДК: 796.922

ЗНАЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Прус В.С.
Научный руководитель доцент Яцык В.З.

Аннотация. В данной работе на основе анализа литературных источников рассматривают значение тактической подготовки в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: лыжные гонки, спортсмен, лыжник, тактическая подготовка, метод.

Технико-тактическая подготовка играет важную роль в тренировочном процессе лыжника-гонщика. Она включает в себя изучение техники лыжных ходов, спусков, подъёмов и поворотов на лыжах, тактических приемов во время гонок и общее совершенствование спортивных навыков. Важность технико-тактической тренировки заключается в том, что она способствует качественному выполнению двигательных действий, уменьшению энергозатрат, улучшению скорости на соревновательной дистанции, развитию мышления и тренирует навык принятия правильных решений во время соревнований [1].

Для хорошего скольжения и сцепления лыж со снегом в сложных условиях необходимо обладать развитой координацией и достаточной физической формой. Техника лыжных ходов, спусков, торможений и поворотов играет ключевую роль в достижении высокой результативности на соревнованиях по лыжным гонкам. Кроме того, спортсмены должны уметь быстро адаптироваться к изменяющимся условиям погодных условий и рельефа местности [1-3].

Основные принципы технической подготовки в лыжном спорте включают в себя грамотное распределение веса и правильную работу корпуса, рук и ног [4].

Важно проводить тренировки на различных типах рельефа и в условиях меняющихся погодных условиях для, того чтобы спортсмен был готов к неожиданным ситуациям во время гонки.

Тактика в лыжном спорте включает в себя выбор оптимальных стратегий, адаптацию к условиям окружающей среды и действиям соперника, использование своих сильных сторон и анализ ситуации на лыжной трассе.

Тактическое мастерство играет очень важную роль в достижении успеха в состязаниях на лыжах. Спортсмен, умеющий в нужный момент использовать свои волевые качества, физические и технические способности для того, чтобы обойти соперника и адаптироваться к условиям соревнований, имеет большие шансы на победу.

Развитие тактической подготовки лыжника-гонщика требует комплексного подхода. Необходимо использовать различные тренировочные методики, которые включают в себя специальные тактические тренировки, моделирование соревновательных ситуаций, изучение видео материалов с гонок, анализ тактических ошибок и успешных решений, а также психологическую подготовку и развитие тактического мышления.

Значительное внимание к тактической подготовке в тренировочном процессе лыжника-гонщика позволяет эффективнее выступать на соревнованиях и повышает его шансы на достижение высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка лыжника представляет собой процесс изучения и совершенствования способов передвижения на лыжах. При отсутствии достаточной технической подготовки лыжник не сможет максимально эффективно использовать свои физические возможности и добиться оптимальной скорости, при минимальном количестве энергозатрат во время лыжной гонки [5-7].

Тренировка правильной техники с учетом индивидуальных физиологических особенностей является ключевым фактором для достижения успехов в лыжном спорте.

Необходимо работать над совершенствованием техники на протяжении всего периода занятий лыжным спортом. Даже высокие результаты на соревнованиях не означают, что техническое совершенство достигнуто. Спортсмену важно корректировать технику элементов передвижения на лыжах, исправлять недочеты и ошибки.

Основные компоненты технико-тактической подготовки лыжников-гонщиков:

1. Изучение и совершенствование техники лыжного хода включает в себя правильную стойку, скольжение, отталкивание и повороты.

2. Разработка тактики гонки включает в себя выбор правильной стратегии для различных дистанций и условий трассы, а также определение оптимального темпа и скорости во время прохождения дистанции.

3. Обучение различным видам поворотов. Спортсменам нужно уметь выполнять повороты на месте, с переступанием и проскальзыванием.

4. Обучение технике торможения. Лыжники должны знать, как правильно тормозить при различных условиях.

5. Обучение технике подъемов. Необходимо освоить технику подъема «елочкой», «лесенкой» и «зигзагом».

6. Совершенствование техники спусков. Важно контролировать скорость спуска, для того чтобы избежать падений.

Для достижения высокого уровня технического мастерства в лыжном спорте необходимо непрерывное обучение под руководством опытных тренеров, постоянное самосовершенствование, анализ собственных выступлений и работа над улучшением техники передвижения на лыжах. Рекомендуется использовать видеоанализ, чтобы выявить и исправить ошибки.

Таким образом, технико-тактическая подготовка играет ключевую роль в процессе тренировки лыжника-гонщика, обеспечивая ему преимущество на соревнованиях и увеличивая его шансы на успешное выступление.

Литература:

1. Зелигер, В. П. Технико-тактическая подготовка спортсменов в лыжных гонках. Москва : Инфра-М, 2008. – 48 с.

2. Марковский, Л. Н. Технико-тактическая подготовка спортсменов-гонщиков на горных лыжах / В. В. Кульгавчук, С. Н. Вершинский, Т. И. Чесноков, В. П. Кондратенко. – М. : Физкультура и спорт. – 2008. – 94 с.

3. Журавлев, С. Г. Методика и технология тренировки лыжников-гонщиков. – Санкт-Петербург : Физкультура и спорт, 2009. – 144 с.

4. Симонов, П. Б. Технико-тактическая подготовка гонщиков на лыжах: этапы роста специальной выносливости и технической мастерства. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. – С. 51-69.

5. Марковский, Л. Н. Технико-тактическая подготовка спортсменов-гонщиков на горных лыжах / В. В. Кульгавчук, С. Н. Вершинский, Т. И. Чесноков, В. П. Кондратенко. – М. : Физкультура и спорт. – 2008. – 139 с.

6. Чесноков, Т. И. Особенности технико-тактической подготовки лыжников-гонщиков-спринтеров. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 194 с.

7. Кузнецов, Л. П. Методика тренировки лыжников-гонщиков / Л. П. Кузнецов, А. А. Егоров, Т. И. Чесноков. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 96 с.

УДК: 796.015.5

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Степанова В.Н., Платовская А.
Научный руководитель доцент Яцык В.З.

Аннотация. В данной работе на основе анализа научно-методической литературы были рассмотрены основные виды педагогических и функциональных тестов, применяемых для оценки уровня физической подготовленности спортсменов. Анализ тестов проведен применительно к отдельным физическим качествам.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физические качества, функциональные тесты, спортсмены, тренировка, контроль.

Физическая подготовленность является важной составляющей успеха спортсмена в любой спортивной дисциплине. Определение уровня физической подготовленности спортсменов является задачей, которая играет ключевую роль при разработке тренировочных программ и контроля за результатами тренировок. Одним из самых эффективных и распространенных методов для оценки подготовленности спортсменов являются функциональные пробы.

Для оценки уровня физического развития и подготовленности спортсменов используют антропометрические стандарты, биометрические и функциональные методы.

Антропометрические стандарты определяются путем вычисления средних величин антропометрических данных, полученных при обследовании больших выборок различных групп людей, одинаковых по полу, возрасту, социальному составу, профессии и т.д. Средние величины антропометрических признаков определяются методом математической статистики [1].

Биометрический метод используется для оценивания объективной информации о состоянии организма спортсменов, его потенциале и прогрессе в тренировках. К этому методу относят пульсометрию, спирометрию, анализ компонентов тела.

Функциональное тестирование – это комплексные тесты, которые позволяют оценить различные аспекты физической подготовленности спортсмена, включая силу, выносливость, гибкость, координацию и скорость [2].

Использование функциональных тестов для определения физической подготовленности спортсменов имеет ряд преимуществ:

1. Комплексная оценка: функциональные пробы позволяют оценить не только отдельные физические параметры, но и их взаимодействие. Это позволяет получить более полное представление о физической подготовленности спортсмена.

2. Адаптивность: функциональные пробы могут быть адаптированы под требования конкретного вида спорта. Таким образом, результаты проб наиболее точно отражают специфическую физическую подготовленности спортсмена.

3. Объективность: результаты функциональных проб являются объективными, их можно измерить и сравнить. Это позволяет тренерам и спортсменам проводить анализ прогресса и установить реальные цели для улучшения физической подготовленности [4].

Роль функционального тестирования состоит в интегральной оценке возможностей и способностей организма – оценить уровень работоспособности и какой «ценой» она достигается. Только достаточно высокий уровень физической подготовленности при хорошем качестве реакции организма на нагрузку может свидетельствовать о хорошем функциональном состоянии.

Рассмотрим основные виды тестирования уровня физической подготовленности спортсменов, основанные на главных компонентах физической подготовки.

Основные виды тестирования физической подготовленности:

1. Тестирование аэробной выносливости:

– Гарвардский степ-тест;
– Тест Купера (12 минутный бег);
– Тест на беговую эргометрию (например, на беговой дорожке или велотренажере).
2. Тестирования для определения уровня анаэробной выносливости:
– Тест на максимальную скорость (например, 100 метров или 200 метров);
– Тест на максимальную мощность (например, на велотренажере)
– Тест на максимальную длину или высоту прыжка.
3. Тестирование силы:
– Тест на максимальную силу (например, тяга штанги или жим лежа);
– Тест на силу верхней части тела (например, подтягивания или отжимания);
– Тест на силу нижней части тела (например, приседания или выпады).
4. Тестирование гибкости:
– Тест на гибкость спины (например, прогибание или наклон вперед);
– Тест на гибкость ног (например, разведение ног в стороны или сгибание коленей);
– Тест на гибкость плечевого пояса (например, разведение рук в стороны или сгибание в локтях).
5. Тестирование координации и равновесия:
– Тест на равновесие (например, стояние на одной ноге или балансирование на доске);
– Тест на координацию движений (например, прыжки через препятствия или многократное касание руками ноги).

Таким образом, тестирование физической подготовленности является неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов. Оно позволяет определить текущий уровень физической подготовленности, выявить сильные и слабые стороны, а также разработать индивидуальную программу тренировок для достижения максимальных результатов. Описанные выше основные виды тестирования физической подготовленности спортсменов помогают оценить уровень развития различных физических качеств, таких как выносливость, сила, гибкость, координация и быстрота [3, 5].

Литература:

1. Болотин, А. Э. Методы исследования физического состояния и резервных возможностей организма у биатлонистов в процессе развития выносливости / А. Э. Болотин, В. Б. Парамзин, В. З. Яцык // В сборнике: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – С. 250-252.

2. Методы контроля за функциональным состоянием организма студента : метод. рекомендации / Ряз. гос. ун-т им. С. А. Есенина ; сост. : В. Н. Лешко, Н. В. Карпеева. – 2019. – С. 25-29.

3. Пашин, А. А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи : учеб. пособие / А. А. Пашин, Н. В. Анисимова, О. Н. Опарина. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2015. – 142 с.

4. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 ч. / В. Н. Платонов. – М. : ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – Т.1. – 592 с.

5. Яцык, В. З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода : дис. … канд. пед. наук / Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры. – Москва, 1988. – 217 с.

УДК: 796.61

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тюленева С.В.
Научный руководитель доцент Яцык В.З.

Аннотация. В работе рассматриваются основы подготовки юных спортсменов и влияние занятий шорт-треком на физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: шорт-трек, подготовка, развитие, спортсмен, школьники, тренировка.

Шорт-трек – это один из олимпийских видов конькобежного спорта, основной сутью которого является максимально быстрое прохождение дистанции на льду [1].

Подготовка юных шорт-трековиков младшего школьного возраста представляет собой комплексную систему занятий, направленных на развитие физических и спортивных навыков, формирование здорового образа жизни, а также социальной адаптации детей [2].

Основными целями начального этапа подготовки в шорт-треке являются:

1. Развитие базовых навыков катания.

Это включает в себя изучение правильной техники, баланса, контроля кромки и распределения энергии во время катания.

2. Развитие силы и выносливости.

Шорт-трек требует высокого уровня физической подготовки. Начальный этап тренировок направлен на развитие силы, скорости и выносливости, необходимых для занятий спортом.

3. Знакомство с тактикой гонки.

Спортсмены изучают стратегию гонки, позицию и тайминг, отрабатывая это во время прохождения дистанции. Они также учатся использовать слабости своих конкурентов.

4. Отработка поворотов и прямых.

Шорт-трек предполагает быстрые и частые повороты. Спортсмены работают над совершенствованием поворотов и прямых, которые имеют решающее значение для поддержания скорости и эффективности во время забегов.

5. Повышение ловкости и времени реакции.

Шорт-трековики тренируются, чтобы улучшить свою ловкость и время реакции, поскольку быстрые рефлексы необходимы для предотвращения столкновений и принятия стратегических решений во время забегов.

6. Получение гоночного опыта.

Спортсмены участвуют в тренировочных гонках или соревнованиях более низкого уровня на начальном этапе подготовки, чтобы получить ценный соревновательный опыт и привыкнуть к нагрузке высокой интенсивности.

7. Создание прочной основы.

На начальном этапе обучения основное внимание уделяется созданию прочной основы навыков и физической подготовки, которая послужит основой для более продвинутых тренировок и соревнований в будущем.

Для достижения оптимальных результатов в шорт-треке спортсмену необходимо сосредоточиться на нескольких ключевых аспектах:

– Физическая подготовка: развитие силы, выносливости, гибкости и координации движений является фундаментальной основой для успешной практики шорт-трека. Регулярные тренировки направлены на улучшение физических характеристик спортсмена.

– Технические навыки: овладение основами техники катания, правильным прохождением поворотов, маневрами и управлением скоростью на льду является ключевым аспектом для спортсмена шорт-трека.

– Баланс и стабильность: умение контролировать свое тело на скорости во время катания на коньках, обеспечивая стабильность и баланс, существенно влияет на успех шорт-трековика.

– Психологическая подготовка: спортсмен должен развивать ментальную силу, концентрацию, уверенность и умение быстро принимать решения в стрессовых ситуациях, которые часто возникают во время соревнований.

– Тактика и стратегия: понимание особенностей дистанции, умение выбирать оптимальные траектории движения, а также тактические решения во время гонок играют важную роль в достижении успеха в шорт-треке.

Тренировочный процесс для детей школьного возраста должен обязательно сочетаться и с игровыми тренировками.

Игра является важным элементом в системе физического воспитания и обучения детей младшего школьного возраста. Она способствует развитию координации движений, силы и скорости, а также развивает дух соперничества, слаженность в команде и умение действовать согласованно. Занимаясь на льду, все функциональные системы организма развиваются и укрепляются: сердце становится сильнее, дыхательная система улучшается, а опорно-двигательный аппарат становится более крепким [3, 4].

Игры на льду также положительно воздействуют на нервную систему у детей. Благодаря низкой температуре, во время занятий происходит закаливание организма, что в свою очередь способствует повышению иммунитета и устойчивости к простудным заболеваниям.

Таким образом, подготовка шорт-трековиков младшего школьного возраста – это комплексная система занятий, направленная на формирование физических, технических и психологических навыков, развитие интереса к спорту и здоровому образу жизни, а также выявление и развитие спортивных талантов. Важным аспектом является непосредственное взаимодействие с тренерами и родителями для достижения оптимальных результатов в подготовке младших школьников к занятиям шорт-треком.

Литература:

1. Азарова, И. В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции : автореф. канд. дис. – Омск, 2020. – 22 с.

2. Балакин, В. А. О взаимодействии бегового конька со льдом / В. А. Балакин, Е. А. Духовской, В. Г. Шабрин // Конькобежный спорт. – М. : Физкультура и спорт, ежегодник. – 2021. – С. 47-49.

3. Вавилова, Е. Н. Развить у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 2020. – 275 с.: ил.

4. Агаджанян, Н. А. Основы физиологии человека : учебник / Н. А. Агаджанян, И. Г. Власова, Н. В. Ермакова, В. И. Трошин. – М., 2015. – 270 с.: ил.

УДК: 796.92

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА КОЛЕННОГО СУСТАВА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Черняев А.С.
Научный руководитель доцент Яцык В.З.

Аннотация. В данной работе рассматриваются разработанные на основе анализа литературных рекомендаций по предупреждению травматизма коленного сустава при занятиях лыжной подготовкой.

Ключевые слова: лыжный спорт, травмы коленного сустава, крестообразные связки, мениск, профилактика, рекомендации.

По статистике, самой частой травмой в лыжном спорте является травма коленного сустава. Примерно, каждая третья травма лыжников приходится на коленный сустав. Основными видами травм коленного сустава являются: разрыв крестообразных связок, повреждение мениска, вывих надколенника. Опасность травм коленного сустава заключается в том, что коленный сустав является главной опорной структурой тела спортсмена, при выходе из строя коленного сустава, спортсмен попадает в долгий восстановительный период [1, 2, 4].

Разрыв крестообразных связок – повреждение передней или задней крестообразных связок коленного сустава. Большинство травм крестообразных связок происходит в результате торсионных нагрузок опорной конечности в коленном суставе, внезапного изменения направления лыжи или резкой остановки. Происходит излишнее напряжение крестообразных связок, вследствие их растяжения или же разрыв.

Мениск – это своеобразная «прокладка» коленного сустава, играющая роль амортизатора. Большинство травм мениска происходит в результате нагрузок вертикального характера при движении по лыжне вниз, падении или неправильном катании. «Заклинивание» и резкая острая боль в колене говорит о защемлении или отрыве мениска. Так, риск травмирования мениска при падении возрастает в несколько раз при занятиях на лыжероллерах, так как покрытие при таком катании изменяется на асфальт [3].

Вывих надколенника – это патологическое состояние, характеризующееся смещением коленной чашечки к дистальной части бедренной кости. Существует несколько видов вывихов надколенников: первичный острый вывих надколенника, острый полный вывих надколенника, разрыв связок надколенника. Вывих надколенника происходит, при падении и сильном ударе о жесткую поверхность, при неосторожном обращении с силовыми тренажерами.

В настоящее время существуют следующие профилактические рекомендации для снижения риска травматизма коленного сустава:

1. Предсезонная подготовка: физическая подготовка снижает риски травм при катании на лыжах. Так, 4-6 недель тренировок в межсезонье, в особенности тренировок на силу и гибкость нижних конечностей, укрепляет мышечную ткань и предупреждает травматизм коленного сустава. Подходить к сезону стоит в хорошей физической форме.

2. Грамотный подбор инвентаря для занятий: необходимость соблюдения правил подбора лыжного инвентаря играет немаловажную роль в предупреждение травматизма на лыжах. Так, при выборе лыж следует учесть длину в зависимости от роста и в зависимости от использованного лыжного хода. К размеру ботинка и исправности фиксации ноги следует отнестись с ответственностью.

3. Соблюдение техники безопасности на лыжной трассе: следует держать интервал 3-4 м при передвижении на лыжах по дистанции, при спусках – не менее 30 м. Следует четко выполнять технику плужения, не выставляя вперед лыжные палки. Если возникает необходимость падения, необходимо, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).

4. Средства защиты: во время занятий лыжной подготовкой нельзя забывать о элементарных средствах защиты лыжников: наколенники, бандаж коленного сустава. Использование средств защиты помогает снизить риск травм коленного сустава у лыжников-гонщиков.

5. Разминка: проведение перед каждым занятием по лыжной подготовке разминки поможет избежать травмирования, так как разминка и гимнастические упражнения позволяют держать мышцы в тонусе, улучшается кровоток к мышечным тканям, что повышает их гибкость и снижает риск травмирования [5].

Таковы наиболее значимые рекомендации, при использовании которых спортсмен при занятиях лыжный подготовкой, может снизить риск травмирования коленного сустава. Практика показывает, что большинство из этих рекомендаций успешно применяются высококвалифицированными спортсменами.

Литература:

1. Карганова, Т. А. Структура спортивной деятельности в биатлоне и факторы, обеспечивающие ее эффективность / Т. А. Карганова, В. З. Яцык. – В книге : Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма : Материалы научной конференции. – Краснодар : КГУФКСТ, 2016. – С. 44.

2. Курков, Д. О. Травматизм в лыжном спорте / Д. О. Курков, Ш. А. Шамсутдинов. – Текст : электронный // NovaInfo, 2018. – № 85. – С. 241-244.

3. Михалкин, А. П. Профилактика вывиха надколенника / А. П. Михалкин, С. С. Бутакова // Актуальные исследования. – 2021. – №50 (77). – С. 39-41. – URL: https://apni.ru/article/3422-profilaktika-vivikha-nadkolennika.

4. Парамзин, В. Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летных специальностей / В. Б. Парамзин, В. З. Яцык, И. И. Горбиков, С. В. Разновская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 4. – С. 8-23.

5. Смирнова, Л. А. Практические занятия по травматологии и ортопедии / Л. А. Смирнова, И. В. Шумада. – М. : Высшая школа, 2018. – 344 с.

УДК: 796.966

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ В РОССИИ

Четвериков А.Д.
Научный руководитель доцент Яцык В.З.

Аннотация. В данной работе на основе анализа литературных источников рассматривается современное состояние хоккея с шайбой в России, перспективы и направления его дальнейшего развития.

Ключевые слова: хоккей с шайбой, развитие, перспективы, команда, Россия.

На сегодняшний день хоккей с шайбой является одним из самых популярных видов спорта среди россиян. По данным различных источников более половины населения нашей страны интересуются данным спортом. Правительство обеспечивает комфортные условия для развития хоккея. В спортивной системе страны функционирует 765 организаций, занимающихся подготовкой хоккеистов, в которых занимается более 670 тысяч спортсменов, включая 15 тысяч женщин. В рамках проекта « Спорт – норма жизни» ведется строительство ледовых дворцов и хоккейных площадок. Популярность также поддерживают любительские лиги и Континентальная хоккейная лига (КХЛ). Национальная сборная страны имеет множество талантливых игроков, которые являются ключевыми фигурами в мировом хоккее, повышает интерес к хоккею среди молодежи [1, 3].

Хоккей считается частью национальной культуры России, и многие люди страстно увлечены этим видом спорта. На территории страны проводятся многочисленные турниры и соревнования, привлекающие миллионы зрителей и поклонников этого спорта [7].

Континентальная хоккейная лига (КХЛ) – это международная лига профессионального хоккея с шайбой, основанная в 2008 году, в которой участвуют команды из России, Казахстана, Беларуси, Финляндии, Латвии и Китая. С момента ее появления значительно продвинулось развитие хоккея в стране. Также в России существует профессиональная лига женского хоккея, которая получила признание за пределами страны благодаря высокому уровню игры [6].

Хоккей в России имеет богатую историю, которая началась в 1946 году с проведения первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой. С тех пор данный вид спорта прошел через множество этапов развития, включая победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира. В 2014 году российская сборная одержала победу на чемпионате мира, а в 2018 на Олимпийских играх [6, 7].

На территории России существует развитая система спортивных школ и детских хоккейных клубов, которые обучают игроков с самого раннего возраста. Кроме того, в стране созданы современные ледовые дворцы, тренировочные площадки и центры, обеспечивающие условия для популяризации хоккея на всех уровнях [1-3].

В последние годы в стране появились различные программы поддержки хоккея с шайбой, которые способствуют увеличению численности людей, занимающихся этим видом спорта. Однако, несмотря на положительную динамику, все еще существуют определенные проблемы, такие как отсутствие условий для тренировок в некоторых регионах. Необходимо продолжать работу по развитию данного спорта в стране и созданию всех необходимых условий для его популяризации среди населения [5].

К сожалению, из-за сложившейся политической ситуации в мире концепция «спорт вне политики», которую основал Пьер де Кубертен, утратила свою актуальность. Такую позицию подтверждает отстранение российских спортсменов от участия в международных соревнованиях. 28 февраля 2022 года Международный олимпийский комитет (МОК) дал рекомендацию международным спортивным федерациям приостановить участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Международная федерация хоккея (IIHF) поддержала рекомендации МОК и приняла решение о лишении сборной России права на участие в чемпионате мира-2022 в Финляндии

и на проведение чемпионата мира-2023, который должен был состояться в Санкт-Петербурге.

Российская сборная имеет множество поклонников за рубежом, и долгое время занимает одну из лидирующих позиций на международной арене. Без российских хоккеистов и телезрителей соревнования потеряют зрелищность, а спортсмены потеряют мотивацию из-за отсутствия сильных соперников, что может привести к потере массового интереса к хоккею [4].

Спорт и политика в современном мире очень тесно связаны. Не смотря на такие негативные изменения, важно пропагандировать спорт как средство объединения людей и преодоления политических разногласий. Добиваться возвращения к концепции «спорт вне политики» и восстановления прав на участие российских спортсменов в международных соревнованиях без политических ограничений.

Таким образом, не смотря на положительные тенденции развития хоккея с шайбой важно продолжать работу по созданию условий для развития хоккея среди российского населения. Необходимо проводить мероприятия по пропаганде данного спорта, чтобы привлечь новых участников и болельщиков. Особое внимание следует уделить поддержке молодых и перспективных спортсменов, обеспечивая им необходимую инфраструктуру, финансовую помощь и возможности для участия в международных соревнованиях. Необходимо добиваться сотрудничества с международными спортивными организациями, защищать интересы российских спортсменов для их продвижения на международном уровне.

Литература:

1. Структура и принципы функционирования хоккея в России // Как работает хоккей в России. – 2023. – URL: https://kavil.ru/kak-rabotaet-xokkei-v-rossii/ (дата обращения 24.12.2023)

2. Франц Рейндл «Стратегии и методы повышения популярности международных соревнований по хоккею с шайбой». – 2017. – URL: http://whforum.ru/ru/o-forume/world-hockey-forum-2017/prezentatsionnye-materialy (дата обращения 24.12.2023).

3. Сергей Алтухов, Владимир Агеев «Анализ факторов, влияющих на развитие хоккея в глобальном мире: исследования различных научных школ». – 2017. – URL: http://whforum.ru/ru/o-forume/world-hockey-forum-2017/prezentatsionnye-materialy (дата обращения 24.12.2023).

4. Какие команды попадают в КХЛ – Вечерние беседы. – 2023. – URL: https://thecompletepicture.ru/kakie-komandy-popadayut-v-khl (дата обращения 23.12.2023).

5.Артемов, В. А. Хоккей с шайбой в России: история и современность. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 320 с.

6. Баранов, В. А. Развитие хоккея с шайбой в России в контексте мировых трендов. – Москва : Спорт, 2018. – С. 45-62.

7. История хоккея с шайбой в России. Официальный сайт Федерации хоккея России. URL: https://fhr.ru/hockey/ (дата обращения 23.12.2023).

УДК: 378.037.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАКАЛКИ КАК СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К БЕГОВЫМ НОРМАТИВАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Яковлева В.В. Казанцева В.Е.
Научный руководитель старший преподаватель Агасьян В.А.

Актуальность. Прыжки на скакалке включают в работу мышцы всего тела, что является показателем больших энерготрат, а так же требуют от студента хорошую координацию движений. Вследствие этого может являться одним из основных упражнений для подготовки к сдаче беговых нормативов, особенно при плохих погодных условиях.

Ключевые слова: скакалка; выносливость; кардиореспираторная система.

Использование скакалки в качестве средства подготовки студентов к выполнению беговых нормативов в физической культуре и спорте может быть эффективным и актуальным, так как прыжки на скакалке помогают развивать выносливость, быстроту, ловкость [1, 2]. Прыжки на скакалке развивают кардиореспираторную систему, тем самым повышают выносливость в беге на длинные дистанции. Частота и ритм прыжков на скакалке могут улучшить скорость бега. А разнообразие видов прыжков на скакалке повысят координационные способности студентов. Разные способы прыжков на скакалке помогут не только разнообразить спортивные занятия студентов, но и целенаправленно задействовать те или иные мышечные волокна в зависимости от задач и целей занятия [4]. Скакалка может быть использована в качестве разогревающей разминки в зале или на улице перед забегами. Прыжки на скакалке укрепляют голеностопный сустав и готовят организм студентов к предстоящей ударной нагрузке во время бега [3, 5].

Обучающиеся студенты 1-3 курсов на занятиях по физической культуре и спорту в конце каждого семестра сдают нормативы по общей физической подготовке, которые включают в себя бег: юноши 60 м; 1000 м; 3000 м; девушки – 60 м; 500 м; 1500 м. Использование на занятиях в зале прыжков на скакалке, как средства развития выносливости, быстроты и ловкости, может помочь студентам улучшить результаты сдачи этих нормативов. По нашим наблюдениям, при использовании прыжков на скакалке два раза в неделю по 10-30 минут, у студентов наблюдалась адаптация к беговым нагрузкам, что приводило к улучшению результатов в беговых тестах. Из этого следует, что скакалка как средство подготовки студентов к выполнению беговых нормативов по физической культуре и спорту требует дальнейшего исследования и научного обоснования.

Литература:

1. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю. В. Менхин. – М. : Спортакадемпресс, 2003. – 155 с.

2. Шарабова, И. Н. Упражнения со скакалкой / И. Н. Шарабова. – М. : Советский спорт, 1991. – 109 с.

3. Гимнастика : учебное пособие / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М. : Академия, 2005. – 264 с.

4. Петров, В. Скипинг – новая форма физических упражнений / В. Петров // Спорт в школе. – 2005. – № 1 (январь). – С. 38-39.

5. Влияние занятий скиппингом на физическую подготовленность студентов – БМСИ. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-skipingom-na-fizicheskuyu-podgotovlennost-studentov/viewer

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

УДК: 796.075

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ УСЛУГ НА ПРИМЕРЕ ФИТНЕС ЦЕНТРА

Васильев И.А., Будько В.В.
Научный руководитель доцент Пигида К.С.

Аннотация. В представленной статье рассмотрены способы оценки субъективных показателей качества деятельности фитнес центров. Нами предложена анкета способствующая получению обратной информации от клиентов клуба на предмет оценки степени удовлетворенности оказываемыми услугами.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, фитнес индустрия, эффективность спортивны услуг.

Оценка качества предоставляемых услуг достаточно субъективный показатель и не имеющий осязаемых критериев оценки [2]. В связи, с чем поиск методик позволяющих перевести субъективные оценки в реальные единицы, и при этом в полной мере, отражающие оценку качества услуг весьма актуальны [3, 4]. Наряду с анкетами используются расчетные методы определения эффективности финансовой и экономической деятельности организации [1, 5]. Нами для проведения исследования были выбраны экономические показатели: производственная деятельность, финансовая деятельность и трудовая деятельность центра. Для оценки степени удовлетворенности оказываемыми услугами нами использовался опросник рекомендованный Степановой О.Н.

Анкетирование проводилось с охватом всех возрастных групп посещающих центр, всего было опрошено 294 человека. Анкета подразумевала, что респондент должен оценить по пятибалльной шкале комплекс предоставляемых услуг с точки зрения ожидаемого качества и реального результат. Далее полученные результаты оценивались по шкале эффективности, высокий показатель отмечался в требованиях к результатам услуг и тренировочной нагрузки $Qi<0,85$ единиц. Удобство расположения центра и качество работы обслуживающего персонала также были близки к ожидаемым и составили $Qi<0,81$ единицы. На среднем уровне находились показатели отражающие гибкость расписания, разнообразие программ информационная доступность $Qi<0,64$ единицы. Не удовлетворены клиенты перечнем и качеством дополнительных услуг, к которым относятся наличие детской комнаты и сопутствующих услуг, фито-бары, кабинеты отдыха и косметические услуги $Qi<0,38$ единиц.

Предложенная методика дала нам возможность увидеть и оценить степень удовлетворенности клиентов фитнес центра предлагаемыми услугами. А также наметить пути решения проблем связанных с расширением перечня услуг и увеличения финансовой деятельности центра.

Литература:

1. Алешин, В. В. Организационно-экономические аспекты деятельности спортивного комплекса : метод. пособие / В. В. Алешин, Е. В. Кузьмичева. – М. : Физическая культура и спорт, 2009. – 128 с.

2. Аронов, Г. З. Система управления предприятием сферы физкультурно-оздоровительных услуг / Г. З. Аронов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12. – С. 10-13.

3. Гетьман, А. М. Оценка качества физкультурно-оздоровительных услуг фитнес клуба / А. М. Гетьман, Т. С. Сусикова // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2019. – № 1. – С. 406-411.

4. Калибаев, Ж. Ш. Типы услуг физкультурно-спортивных организаций / Ж. Ш. Калибаев // Проблемы науки. – 2019. – № 11. – С. 92-94.

5. Степанова, О. Н. Маркетинг и маркетинговые коммуникации в деятельности физкультурно-спортивных организаций : учебное пособие. В 2 ч. Ч II. / О. Н. Степанова. – М. : МПГУ, 2012. – 221 с.

УДК: 797.123.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ

Глазкова Е.В., Еськин Н.А.
Научный руководитель доцент Пигида К.С.

Аннотация. Мнение специалистов по вопросу планирования тренировочного процесса подготовки спортивного резерва в академической гребле достаточно противоречивы [1]. В представленном исследовании проведена оценка эффективности использования в подготовке спортсменов комплекса упражнений на специализированных тренажерах.

Ключевые слова: академическая гребля, специальные способности гребцов-академистов, планирование тренировок в гребном спорте.

Имеющиеся разночтения в рекомендациях по использованию технологий сочетания элементов нагрузки при подготовке квалифицированных гребцов ставят перед научным сообществом актуальные задачи по поиску новых методик [3].

Наше исследование проводилось на спортсменах сборной команды Краснодарского края в количестве шестнадцати человек, все участники исследования распределялись в две статистически одинаковые группы, как по уровню квалификации, так и по гендерным характеристикам. Содержание тренировочных программ кардинально не менялось и проводилось по утвержденному ранее плану спортивной подготовки, в экспериментальной группе добавлялись упражнения на специализированных тренажерах «Качели» и «Улитка». Тренажеры позволяют регулировать усилия и сопротивления при выполнении гребковых движений [2]. Продолжительность исследования составляла восемнадцать недель подготовительного макроцикла.

Результаты исследования обнаружили качественные изменения в показателях специальной силы у гребцов, специализирующихся в академической гребле (Рисунок).

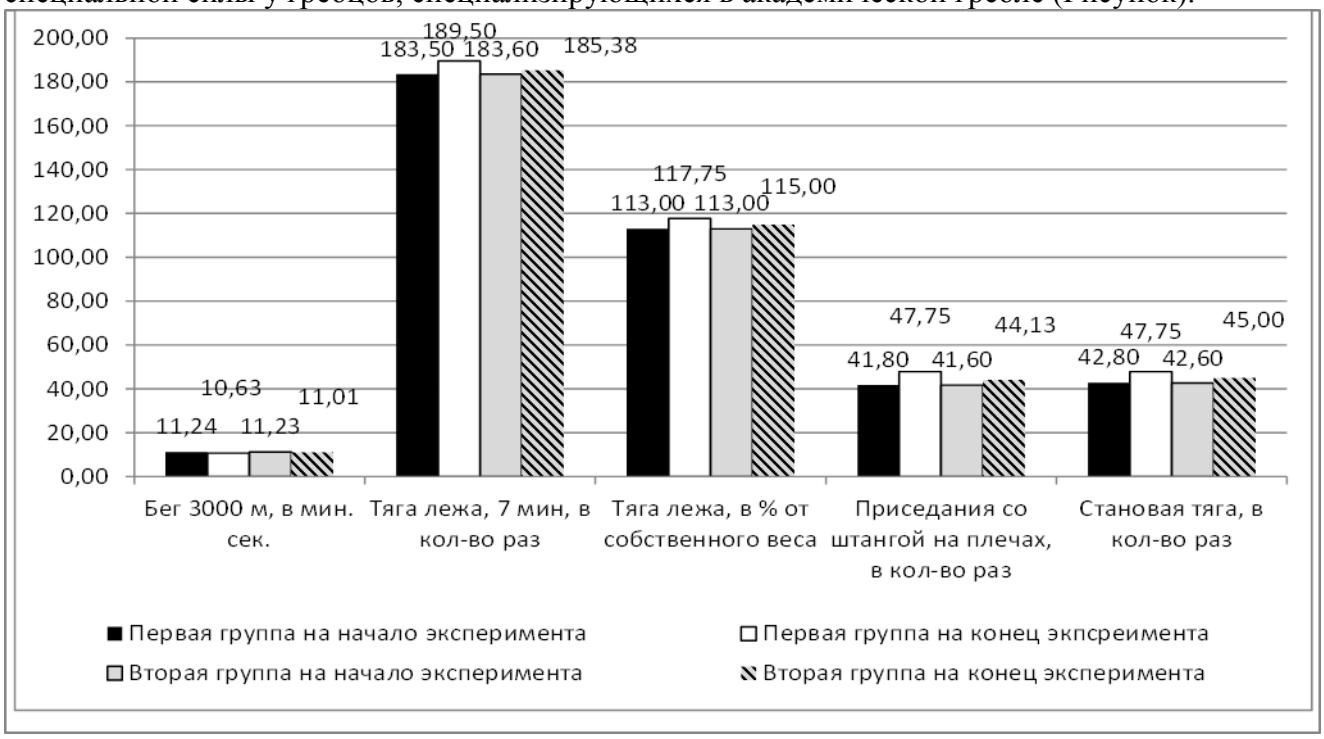

Рисунок – Изменение показателей силовой подготовленности гребцов

В экспериментальной группе все тестируемые показатели обнаруживали качественный прирост. Так наиболее значимо увеличилась сила при выполнении тестов со штангой $p<0,01$, что в свою очередь привело и к качественном приросту показателя становой

силы. Особо следует отметить, что в экспериментальной группе на общую физическую и специальную физическую подготовки было отведено равное количество времени. Тогда как в контрольной группе на специальную физическую подготовку отводилось на 10% больше. При этом прирост показателей специальных способностей гребцов в экспериментальной группе был более качественным. Следовательно, использование в подготовке гребцов упражнений на специализированных тренажерах позволит, не увеличивая время на специальную подготовку качественно повысить уровень подготовленности спортсменов.

Литература:

1. Быков, А. И. Теория и методика парусного и гребного спорта : курс лекций / А. И. Быков. – Ч. 2. – Краснодар : КГУФКСТ, 2013. – 120 с.: ил.

2. Карпов, А. А. Алгоритм моделирования соревновательной деятельности высококвалифицированных гребцов / А. А. Карпов // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 2. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 82.

3. Погребной, А. И. Новое в системе спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ: отечественный и зарубежный опыт. – Выпуск 9 / А. И. Погребной, И. О. Комлев; перевод Е. В. Литвишко. – Краснодар : Экоинвест, 2016. – 68 с.

УДК: 797.123.1

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Глазкова Е.В., Семенюта-Варшавский В.А.
Научный руководитель доцент Пигида К.С.

Аннотация. В материалах статьи отражены результаты, обосновывающие эффективности использования комплекса упражнений на развитие специальных силовых способностей в академической гребле.

Ключевые слова: силовая подготовка, академическая гребля, специальные способности гребцов-академистов.

Анализируя материалы научных исследований, по системе спортивной подготовки в академической гребле, нами отмечено отсутствие единой системы классификации специальных силовых способностей [3]. Преимущественно выделяется общая и специальная сила, хотя в эти понятия включают и скоростно-силовую выносливость, силовую ловкость и силовую выносливость [1, 2]. Для проведения настоящего исследования мы выбрали команду юниорскую по академической гребле, в которую вошли 12 спортсменов в возрасте 20-23 года. Для контроля уровня проявления специальных силовых способностей нами были выделены 4 теста, наиболее часто используемые в практике спортивной подготовки: выполнение нескольких прыжков по времени, упражнение на гребном тренажере с фиксированным темпом, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и тяга штанги лёжа на скамье с градацией веса по полу спортсменов.

Экспериментальная программ включалась в подготовку второй группы, а в первой группе силовая подготовка осуществлялась по ранее составленному плану. Тренировочные занятия силовой направленности проводились два раза в неделю на протяжении пяти месяцев. Описанные выше упражнения дополняли ранее утвержденную программу спортивной подготовки гребцов. Анализ контрольных тестирований показал, что в экспериментальной группе прирост специальных силовых способностей был качественно выше $p \leq 0,05$. Так темпы прироста скоростно-силового показателя был выше на 5,7%, силовой выносливость на 7,6%, взрывной силы на 4,8% и абсолютной силы на 6,5%. Причем, предложенные упражнения обнаруживали высокий показатель корреляционной связи со специальными силовыми способностями, что подтверждается и данными литературы [1, 2]. Однако к новым рекомендациям следует отнести предложения по планированию тренировочной нагрузки с использованием целенаправленных упражнений. Они могут вводиться в программу тренировки, как отдельным блоком, так и как дополнение к основным упражнениям на развитие специальных силовых способностей гребцов. Также во второй группе качественно выражена и внутригрупповая динамика прироста специальной силы. В тесте «отжимании» результат улучшился в среднем на 2,5 раза, как и в тяге штанги лежа ($p \leq 0,05$). Время теста на гребном тренажера улучшилось на 0,79 с ($p \leq 0,05$), взрывная сила на 0,54 см.

Проведенное нами исследование позволяет предположить, что использование в подготовке гребцов упражнений акцентированной направленности способствуют качественному улучшению отдельных видов силовых способностей. Также предложенные тестовые упражнения можно использовать при проведении оперативного и текущего педагогического контроля специальной подготовленности спортсменов в академической гребле.

Литература:

1. Андриенко, Д. В. Использование ударных микроциклов в подготовке гребцов-академистов / Д. В. Андриенко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том ЧАСТЬ 2. – Краснодар : Федеральное государственное

бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 303.

2. Карпов, А. А. Алгоритм моделирования соревновательной деятельности высококвалифицированных гребцов / А. А. Карпов // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 2. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 82.

3. Погребной, А. И. Новое в системе спортивной подготовки гребцов: отечественный и зарубежный опыт. – Выпуск 3 / А. И. Погребной, перевод Е. В. Литвишко. – Краснодар : Экоинвест, 2013. – 76 с.

УДК: 797.123.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СТРЕТЧИНГА В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ

Еськин Н.В.
Научный руководитель доцент Пигида К.С.

Аннотация. Обзор научной и научно-методической литературы показал, что остается не изученным влияние на подготовку квалифицированных гребцов-академистов такого физического качества, как гибкость, формы и методы ее совершенствования, влияние на результаты, ее взаимосвязь с техникой академической гребли.

Ключевые слова: гребной спорт, элементы стретчинга, силовая подготовка, квалифицированные гребцы-академисты, максимальная сила, силовая выносливость.

В ходе прохождения дистанции в академической гребле в процессе выполнения гребка происходит ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц. Гребцы-академисты должны отчетливо чувствовать ритм работы мышц на всех этапах выполнения соревновательных действий. Практика показала, что в академической гребле спортсменам, иметь весомый объем мышечной массы недостаточно. Необходимо уметь управлять мышцами во время продолжительной монотонной работы, не сбивая ритм и темп гребли.

По мнению большинства специалистов, оптимальное развитие подвижности в суставах и увеличение амплитуды движений можно добиться с использованием упражнений «стретчинга». Термин «стретчинг» в переводе с английского дословно означает «растягивание» [1, 3]. Таким образом, очевидно, что квалифицированные гребцы должны уделять особое внимание развитию гибкости, так как с возрастом прирост мышечной массы достигает своего апогея, следовательно, происходит автоматическое вытеснение их эластичности. Отсутствие эластичности создает помехи во время гребка, ограничивает свободу движения и, как следствие, снижает качество техники гребли.

В рамках тренировочного процесса элементы стретчинга рациональнее всего использовать в сочетании с упражнениями на развитие силы, т. е. методом совмещенного развития силы и гибкости. Суть данного метода сводится к устранению спастических ощущений влекущих за собой снижение эффективного сокращения мышц при выполнении тренировочных заданий на силу. Метод включает в себя три основных приема [2, 4]:

1. Прием по схеме «сила + гибкость» или наоборот «гибкость + сила». Использование одной из схем предполагает последовательное использование комплексов упражнений на силу и гибкость, или наоборот. Исследования Е. Ю. Виноградовой показали, что в случае, если сначала проводится комплекс силового характера, особенно с утяжелением, то сразу после тренировки будет наблюдаться уменьшение подвижности в среднем на 23%. При использовании упражнений силового и амплитудного характера способствует сохранению подвижности и показатель составляет 65%. Но может снизиться силовой компонент, использование «стретчинга» позволит проводить тренировки без ущерба для специальных способностей и расширит задачи решаемые в ходе занятия.

2. Прием по схеме чередования: «сила + гибкость + сила + гибкость» в течение одного тренировочного занятия, позволяет чередовать эффекты силы и гибкости, что в итоге приводит к росту, и того и другого физического качества, с максимально положительным эффектом. В рамках одного занятия подвижности работающих звеньев тела меняется ступеньчатообразно (растет – падает). По результатам такого занятия уровень гибкости повышается примерно на 30%.

3. Прием по схеме чередования: «нагрузка + гибкость + нагрузка + …» с использованием тренажера рекомендуется использовать пассивные упражнения на гибкость, что обусловлено ростом эффективности и снижение травматизма. Физическая нагрузка разогревает мышечную массу, что и позволяет вносить изменения в структуру мышечных волокон и суставов.

Таким образом, можно предположить, что использование упражнений «стретчинга» в тренировочных программах на силу позволит качественно тренировать необходимые специальные способности гребца, снижая при этом возможность получения травм.

Литература:

1. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку. Иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы / Нельсон Арнольд. – М. : Попурри, 2016. – 63 с.

2. Хижевский, О. В. Основы физической подготовки и самостоятельных занятий студентов : учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей / сост. О. В. Хижевский. – Минск : БГТУ, 2013. – 54 с.

3. Погребной, А. И. Новое в системе спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ: отечественный и зарубежный опыт. – Выпуск 9 / А. И. Погребной, И. О. Комлев; перевод Е. В. Литвишко. – Краснодар : Экоинвест, 2016. – 68 с.

4. Погребной, А. И. Новое в системе спортивной подготовки гребцов: отечественный и зарубежный опыт. – Выпуск 3 / А. И. Погребной, перевод Е. В. Литвишко. – Краснодар : Экоинвест, 2013. – 76 с.

УДК: 797.123.1

ВЛИЯНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Ковальская Е.В., Греб А.К.
Научный руководитель доцент Пигида К.С.

Аннотация. В представленном исследовании авторами проведен анализ антропометрических показателей экипажей академической гребли. Выявленные корреляционные связи показателей антропометрии с соревновательным результатом могут способствовать качественному комплектованию стартовых лодок.

Ключевые слова: академическая гребля, отбор в академической гребле, соревновательная деятельность гребцов академистов.

Результативность и качество выступления на соревнованиях в любом виде спорта это результат многолетнего труда в тесной связке спортсмена, тренера и специалистов. В большинстве случаев индивидуальная подготовленность спортсмена реализуется не только в личном выступлении, а и при старте командой [3]. В академической гребле комплектование экипажей в командной гонке осуществляется с учетом большого количества критериев и одним из них являются антропометрические показатели [2]. Следовательно, определение модельных показателей гребцов академической гребли влияющих на результативность выступления на соревнованиях является актуальным. По данным литературных источников влияние на результат оказывают показатели роста, веса и физической работоспособности.

В нашем исследовании проводился анализ данных антропометрии и тестовых упражнений, выполняемых на тренажере Концепт спортсменами сборной команды Краснодарского края. также полученные результаты сравнивались с временем показанным экипажем на трех соревнованиях в сезоне. По результатам исследования было предложено использовать наиболее выгодные сочетания показателей спортсменов для достижения результативности выступления [1].

Для исследования регистрировались: рост, вес, показатель индекса Кетле и тестовый комплекса на тренажере С2. Все участники исследования были разделены на две группы по возрасту первая группа – до 23 лет и вторая группа – старше 23 лет. Анализ ростовых показателей позволяет утверждать, что средний рост гребцов составляет от 188 см до 197 см в среднем в экипаже. Весовой показатель в среднем по команде располагается в нижней части допустимой нормы по индексу Кетле – 25,62 единицы. То есть спортсмены наряду с высоким ростом обладают и достаточной массой тела, которая на наш взгляд позволит реализовать свои возможности в ходе гонки. В тестовом упражнении на тренажере Концепт на 2 и 6 километров результаты в группах достоверно не отличались. Сравнив полученные результаты с модельными, следует отметить – наиболее близко к модельным показателям были первые экипажи в обеих группах 90,17% и 89,2%. В данных экипажах спортсмены были одного роста и веса.

Проведенный корреляционный анализ тестируемых показателей, нами было отмечено, что в большей степени результат как в тестовых упражнения, так и на соревнованиях коррелирует с весом r=0,65, индексом Кетле r=0,69. Причем с ростом квалификации эта взаимосвязь усиливается и у спортсменов основного экипажа сборной данные показатели достигали r=0,92 и r=0,87 соответственно. Полученные данные позволяют нам утверждать, что учет при комплектовании экипажей в академической гребле показателей росто-весового индекса и результатов на гребном тренажере позволит успешнее выступать на соревнованиях.

Литература:

1. Андриенко, Д. В. Использование ударных микроциклов в подготовке гребцов-академистов / Д. В. Андриенко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и

молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том ЧАСТЬ 2. – Краснодар : КГУФКСТ.

2.Орябинская, Е. С. Учет физиологических особенностей женщин при планировании тренировочного процесса в спорте / Е. С. Орябинская, А. В. Маринина // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том ЧАСТЬ 2. – Краснодар : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 318.

3.Погребной, А. И. Новое в системе спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ: отечественный и зарубежный опыт. – Выпуск 9 / А. И. Погребной, И. О. Комлев ; перевод Е. В. Литвишко. – Краснодар : Экоинвест, 2016. – 68 с.

УДК: 797.212.2

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ РАБОТЫ НОГ В СПОСОБЕ БРАСС НА СКОРОСТЬ ПЛАВАНИЯ

Намазова М.Р., Малиновский М.С.
Научный руководитель доцент Аришин А.В.

Аннотация. В данном исследовании была изучена корреляция мощности ног и высоты прыжка в тестах SJ, CMJ, ACMJ и CJ30s со временем, скоростью, силой, мощностью и эффективностью выполняемых движений ногами (работа ног) в способе брасс. Регистрировались параметры высоты прыжка и мощность ног в прыжковых тестах. В тесте 25 метров с толчка в плавании способом брасс с максимальным темпом движений использовались средние значения времени, скорости, мощности, силы и эффективности выполняемых движений ногами (работа ног).

Ключевые слова: корреляционный анализ, сила мышц ног, брасс, квалифицированные пловцы, прыжковые тесты.

Актуальность. Плавание относится к группе видов спорта, в которых спортивные результаты совершенствуются, что предъявляет все большие требования к процессу подготовки. Основная цель в плавании – закончить дистанцию за максимально быстрое время и показать высокую скорость плавания. Для достижения высоких спортивных результатов важны многие факторы, включая физические, технические, психологические и тактические. Одним из компонентов достижения высокого спортивного результата в плавании является сила и мощность выполняемого движения [1, 3]. Было доказано, что данные параметры оказывают высокий эффект на достижение высокой скорости плавания, о чем сказано во многих работах, посвященных повышению уровня подготовленности спортсменов в плавании [2, 4, 5]. До настоящего времени исследования проводились между взаимосвязью плавания и тестами на суше, которые регламентированы Федеральным стандартом подготовки по виду спорта плавание, преимущественно направленных на определения роли гребка руками. Это дает возможность провести исследование влияния работы ног способом брасс на достижение высокой скорости плавания.

Целью настоящего исследования было выявление корреляционных связей между силой ног и высотой прыжка, определяемой с помощью тестов вертикального прыжка на суше, таких как прыжок с приседанием (SJ), прыжок с противоходом (CMJ), прыжок с противоходом акимбо (ACMJ) и тест непрерывного прыжка (CJ30s), и результатами тестов в воде, выполняемых изолированно движениями ногами способом брасс для определения значимости работы ног в достижении высокой скорости плавания.

Методы. Регистрировались такие параметры, как скорость, время, сила, мощность и эффективность выполняемых движений ногами (работа ног). Прыжковые тесты (SJ, ACMJ, CMJ и CJ30s) оценивались с помощью прибора OptoJump Next, который используется для биомеханической оценки спортсменов и анализа спортивных результатов. Тест в воде на проплывание 25 м с толчка при помощи ног способом брасс проводился с помощью системы Sprint 1080 Motion, которая представляет собой передовое диагностическое устройство. Современное программное обеспечение собирает подробные результаты, которые отображаются на планшете, подключенном к системе, и одновременно сохраняет данные в облачном хранилище. Результаты, использованные для анализа, отображали средние значения времени [с], скорости [м/с], мощности [Вт], силы [Н] и эффективности выполняемых движений ногами [Дж]. Корреляционные расчеты определялись по Пирсону.

Результаты. В исследовании приняли участие 17 девушек в возрасте 15 лет и 17 юношей в возрасте 16 лет из числа кандидатов в сборную команду Краснодарского края по плаванию. В таблице 1 представлены средние результаты времени, скорости, мощности, силы и эффективности выполняемых движений ногами способом брасс на дистанции 25 метров. Девушки показали время 27,42 с, скорость 0,93 м/с, мощность 16,01 Вт, сила 15,57 Н

и эффективности выполняемых движений ногами 430,73 Дж. У юношей время было короче на 2,15 с (25,27 с), в то время как другие результаты были выше: скорость – на 0,08 м/с (1,01 м/с), мощность – на 2 Вт (18,01 Вт), сила – на 0,22 Н (15,79 Н) и работа – на 17,06 Дж (447,79 Дж).

Таблица 1 – Результаты теста 25 метров с толчка на ногах способом брасс у девушек и юношей

Пол	Параметры				
	Время (с)	Скорость (м/с)	Мощность (Вт)	Сила (Н)	Работа ног (Дж)
Девушки	27.42 ± 3.84	0.93 ± 0.13	16.01 ± 2.39	15.57 ± 0.56	430.73 ± 13.17
Юноши	25.27 ± 3.49	1.01 ± 0.13	18.01 ± 2.46	15.79 ± 0.57	447.79 ± 27.54

В таблице 2 приведены средние показатели высоты и мощности для прыжковых тестов SJ, ACMJ, CMJ и CJ30s. У спортсменок средняя высота прыжка (и мощность) в CMJ была самой высокой – 29,05 см (2466,48 Вт), а самая низкая в SJ: 24,10 см (2165,84 Вт). В тесте CJ30s средний рост составил 17,44 см, а средняя мощность – 14,25 Вт/кг. В группе юношей в прыжковых тестах наблюдалась та же тенденция, что и у девушек: средняя наибольшая высота прыжка (и мощность) в CMJ (42,16 см (3557,79 Вт)) и наименьшая – в SJ (32,71 см (2984 Вт)). В тесте CJ30s средний рост был на 7,37 см (24,81 см) выше, чем у спортсменок, как и средняя мощность – на 1,51 Вт/кг (18,25 Вт/кг).

Таблица 2 – Результаты SJ, ACMJ, CMJ и CJ30s у девушек и юношей

Пол	SJ		ACMJ		CMJ		CJ30s	
	Рост (см)	Мощность (Вт)	Рост (см)	Мощность (Вт)	Рост (см)	Мощность (Вт)	Рост (см)	Мощность (Вт/кг)
Девушки	24.10 ± 3.42	2165.84 ± 283.87	24.65 ± 3.83	2199.4 ± 293.01	29.05 ± 3.38	2466.48 ± 289.14	17.44 ± 2.98	14.25 ± 1.74
Юноши	32.71 ± 7.74	2984 ± 687.63	34.56 ± 7.52	3096.83 ± 679.69	42.16 ± 8.47	3557.79 ± 762.49	24.81 ± 5.37	18.25 ± 3.25

Согласно результатам, полученным в ходе корреляционного анализа, значимых корреляций между параметрами в плавании и прыжковых тестах на суше у девушек не обнаружено. Умеренная корреляция наблюдалась для времени плавания и скорости с мощностью прыжков (без учета CJ30s) со средними значениями $r = 0,334$ и $r = 0,332$ соответственно, однако результаты не были статистически значимыми ($p>0,05$), что не позволяет сделать достоверные выводы. У юношей наблюдалась статистически значимая высокая корреляция времени и скорости плавания с мощностью во всех прыжковых тестах, в среднем $r = 0,525$ и $r = 0,529$, соответственно. Она была наиболее заметной для соотношения скорости плавания [м/с] и мощности [Вт] в ACMJ – $r = 0,547$ ($p = 0,023$) и времени плавания [с] и мощности [Вт] в ACMJ – $r = 0,544$ ($p = 0,024$), и наименее выраженной для соотношения скорости плавания [м/с] и мощности [Вт] в CMJ – $r = 0,503$ ($p = 0,040$) и времени плавания [с] и мощности [Вт] в CMJ – $r = 0,504$ ($p = 0,39$). Все результаты были статистически значимы ($p<0,05$), а корреляции превышали $r = 0,5$. Результаты корреляции между временем и скоростью плавания и высотой прыжка в двух тестах, т.е. ACMJ – $r = 0,492$ ($p=0,045$) и $r = 0,487$ ($p=0,047$), соответственно, и CJ30s – $r = 0,489$ ($p=0,046$) и $r = 0,489$ ($p=0,046$), соответственно, также были статистически значимыми. Два других показателя высоты прыжка, т. е. SJ и CMJ, также показали корреляции со временем и скоростью на аналогичном уровне. Однако они не были статистически значимыми ($p = 0,55$ и $0,67$, соответственно).

Наибольшие корреляции наблюдались между мощностью прыжков и скоростью плавания. Необходимо отметить, что высота прыжка не так часто и сильно коррелирует со временем и скоростью плавания. Данная особенность указывает на то, что высота прыжка не является таким же сильным (надежным) детерминантом или предиктором, как мощность работы ног, выраженная в Ваттах. Это указывает на то, что тренировки на суше для улучшения мощности работы ног могут намного эффективней, чем упорные тренировки, направленные только на высоту прыжка. Следует отметить, что силовые тренировки улучшают высоту CMJ, что влияет на параметры скорости в воде, но также важно в первую очередь рассматривать увеличение мощности работы ног. Наблюдаемые нами сильные корреляции между результатами силовых тестов на ноги и параметрами скорости, развиваемой пловцами в воде, подтверждают важность и целенаправленности силовой подготовки на суше для улучшения соревновательной скорости плавания.

Таким образом, исходя из полученных результатов видно, что данное исследование показало значительные и сильные корреляции между показателями тестов на суше и в воде. Необходимо отметить, что мощность во время всех прыжков (ACMJ, SJ, CJ30s и CMJ) сильно коррелировала со временем и скоростью плавания с толчком ногами в способе брасс. Также наиболее эффективным показателем, определяющим скорость, развиваемую в воде, является мощность, причем наибольшая взаимосвязь у юношей наблюдается в тесте ACMJ и наименьшая – в тесте CMJ.

Литература:

1. Авдиенко, В. Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов. – М. : Издательство ИТРК, 2019. – 320 с.

2. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. – М. : ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т. 1. – 592 с.

3. Keiner, M. The influence of upper– and lower-body maximum strength on swim block start, turn, and overall swim performance in sprint swimming / M. Keiner, K. Wirth, S. Fuhrmann, M. Kunz H. Hartmann, G.G. Haff // J. Strength Cond. Res. – 2021. – P. 2839–2845.

4. Kozinc, Ž. The difference between squat jump and countermovement jump in 770 male and female participants from different sports / Ž. Kozinc, J. Žitnik, D. Smajla, N. Šarabon // Eur. J. Sport Sci. – 2021. – P. 985–993.

5. Marques, M.C. In-season strength training in elite junior swimmers: the role of the low-volume, high-velocity training on swimming performance / M.C. Marques, J.M. Yáñez-garcía, D.A. Marinho, J.J. González-Badillo, D. Rodríguez-Rosell // J. Hum. Kinet. – 2020. – P. 71–84.

УДК: 797.212

СРЕДСТВА И СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ПЛАВАНИИ

Печников К.С., Худищев Е.Ю.
Научный руководитель доцент Пигида К.С.

Аннотация. В материале исследования систематизированы средства естественного повышения работоспособности пловцов, с акцентом на биомеханические эргогенные средства. В ходе работы доказана эффективность предложенного комплекса упражнений на специальном тренажере Dry Training.

Ключевые слова: силовая подготовка, спортивное плавание, специальные способности пловцов, тренажеры в плавании.

В настоящее время поиск нефармакологических средств повышения работоспособности является актуальным [3]. Особое внимание большинства специалистов сконцентрировано на использовании в процессе подготовки спортсменов, педагогических средств повышения работоспособности [2]. Отдельное внимание уделяется биомеханическим эрогенным средствам спортивной подготовки.

Для исследования нами были сформированы две группы контрольная 8 человек и экспериментальная тоже 8 человек, выходящих в состав сборной команды города Краснодара. В хоте трехнедельного мезоцикла спортсмены экспериментальной группы на суше выполняли специальные упражнения на эспандерном тренажере Dry Training [1]. Акцент комплекса упражнений был сделан на подводную часть гребка в способе кроль на груди.

Для подтверждения эффективности предложенного комплекса нами использовались показатели в тесте PWC_{170} и результаты прохождения специальных тестов – 4х25 м и 4х50 м основным с интервалами отдыха 10 и 90 секунд, которые отражают уровень анаэробных способностей пловцов. Результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что предложенный комплекс способствует положительному увеличению по всем тестируемым показателям у спортсменов экспериментальной группы. Прирост по тесту PWC_{170} составил 2,48 единицы, что качественно повысило показатель индекса выносливости $p \leq 0,05$. В тестовых задания время прохождения теста и восстановления также качественно улучшилось в среднем на 2,32 секунды, за счет повышения скорости в среднем 0,07 секунды $p \leq 0,05$.

Представленная динамика позволяет нам с уверенностью утверждать, что предложенный комплекс упражнений способствует качественному улучшению техники и росту показателей анаэробных способностей пловцов.

Литература:

1. Аришин, А. В. Анализ динамики физической и технической подготовленности пловцов в аспекте онтокинезиологической методологии В. К. Бальсевича / А. В. Аришин, А. И. Погребной // Консолидация естественно-научного знания и социокультурной практики в сфере физической культуры и спорта : Научный симпозиум посвященный памяти В. К. Бальсевича, Москва, 26 мая 2022 года. – Москва : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2022. – С. 148-153.

2. Аришин, А. В. Развитие специальной силы у пловцов сборной команды КГУФКСТ с применением кругового формата тренировки в зале / А. В. Аришин, М. С. Малиновский // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 55-57. – EDN VVAADN.

3. Теоретический анализ силовой подготовки пловцов по материалам зарубежных исследований / А. И. Погребной, С. М. Ахметов, И. О. Комлев, А. В. Аришин // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 10. – С. 6-8.

УДК: 796.01:61

ТЕСТИРОВАНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРИ АПРОБАЦИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОВЫШЕНИЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Полисмаков А.А.
Научный руководитель профессор Макарова Г.А.

Аннотация. К одной из важных задач современной спортивной науки относится разработка системы надежной апробации биологически активных веществ и добавок, которые предполагается использовать для повышения работоспособности спортсменов или их восстановления. В целях разработки унифицированного протокола апробации проводятся специальные исследования.

Ключевые слова: высококвалифицированные спортсмены, повышение физической работоспособности, тестирование, апробация.

В настоящее время, как никогда ранее, актуальным является разработка системы надежной апробации биологически активных добавок и веществ, которые предположительно могут быть использованы в целях либо ускорения процессов постнагрузочного восстановления, либо повышения уровня физической работоспособности спортсменов.

Несмотря на кажущуюся легкость поставленной задачи, алгоритм ее решения – тем более, когда речь идет об унифицированном протоколе апробации – до сих пор не разработан.

Определение на основании анализа данных литературы обязательного перечня требований к проведению многопрофильного тестирования при апробации эффективности отдельных средств и методов повышения физической работоспособности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ и явилось основной целью настоящих исследований.

С целью решения поставленной задачи нами было проанализировано 6 литературных источников отечественных и зарубежных авторов, которые представлены в списке литературы.

Как показали полученные данные, прежде всего необходимо дифференцировать повторное тестирование спортсменов в аспекте динамики их общей и специальной работоспособности с интервалом не меньше 3-х недель и повторное тестирование спортсменов на протяжении достаточно короткого отрезка времени (1-7 дней) с целью определения эффективности апробируемых средств и методов срочного и непродолжительного кумулятивного повышения общей и специальной работоспособности. При втором варианте в качестве критериев эффективности могут использоваться только показатели экономичности энергообеспечения и времени появления утомления, но последние достаточно надежны только в тех случаях, когда речь идет о регистрации объективных критериев (частота сердечных сокращений, вентиляция и ряд других), а не о субъективном восприятии утомления. Продолжительность тестирования до отказа и критерии мощности (типа максимального потребления кислорода) в данном варианте не приемлемы [1].

Когда речь идет о гребле на байдарках и каноэ, где основной удельный вес составляет работа верхними конечностями, лабораторные испытания приемлемы только при условии использования специальных эргометров-тренажеров. Полевые испытания в этом случае недостаточно надежны, так как меняется сила ветра, температура вод и т.п.

В качестве испытуемых могут выступать только лица мужского пола, поскольку работоспособность спортсменок зависит от фаз менструального цикла и даже один день может сказаться на регистрируемых параметрах. Число обследуемых должно быть не менее 6 (соответственно по 6 человек в опытной и контрольной группе) [2-4].

Отдельно должны оговариваться вопросы, касающиеся завтрака, продолжительности отрезка времени между завтраком и тестирующей процедурой, характера и

продолжительности разминки, а также отрезка времени между разминкой и тестирующим испытанием [5,6].

Особого внимания заслуживает вопрос о проведении теста: первое и повторное тестирования должны быть абсолютно идентичны по темпу движения весел, иначе результаты сравнительного анализа будут ненадежны.

Литература:

1. Шкеля, В. В. Надежность и информативность показателей аэробной и анаэробной работоспособности спортсменов (на примере бега и велосипедных шоссейных гонок) : дис. … канд. биол. наук. – Краснодар, 1989. – 123 с.

2. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г. А. Макаровой. – М. : ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.

3. Практическая спортивная медицина для тренеров / Г. А. Макарова [и др.]. – М. : Спорт, 2023. – 624 с.

4. Макарова, Г. А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы. – М. : Советский спорт, 2013. – 232 с.

5. Диагностический потенциал картины крови у спортсменов / Г.А. Макарова [и др.]. – М. : Спорт, 2020. – 256 с.

6. Physiological Tests for Elite Athletes, 2nd edition By Rebecca K. Tanner and Christopher J. Gore, editors; Australian Institute of Sport. 2012, 435-448 (29. Swimmers. Bernard Savage and David B. Pyne).

УДК: 796.093.643.2

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТРИАТЛОНИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Пономарев А.А.
Научный руководитель доцент Пигида К.С.

Аннотация. В представленном материале проведен аналитический обзор динамики планирования нагрузки в годичном цикле подготовки триатлонистов. Вопрос интегрирования компонентов нагрузки, в таких видах как триатлон, полиатлон и легкоатлетическое многоборье.

Ключевые слова: триатлон, планирование спортивной подготовки, компоненты нагрузки, годичный цикл подготовки.

Триатлон достаточно недавно стал Олимпийским видом, однако, интерес к данному виду спорта очень большой [2]. Вид спорта сочетает в себе дистанции на выносливость, в связи с чем поиск эффективного сочетания динамики нагрузки при планировании спортивной подготовки является актуальным [1].

Предполагается, что анализ динамики изменения в годичном цикле подготовки компонентов тренировочной нагрузки позволит специалистам увидеть слабые стороны планирования. Исследование проводилось на спортсменах сборной команды страны по триатлону. Планирование подготовки триатлонистов осуществляется на все 52 недели. Включает в себя традиционные периоды спортивной подготовки: переходный – который в триатлоне начинается в октябре месяце, подготовительный – с ноября по апрель и соревновательный с мая по сентябрь [3].

Анализ динамики изменения объемов в течение года показал, что в общеподготовительном периоде годичного цикла подготовки, который длится четыре месяца, больший объем времени отводится на плавание и составляет от 21 до 37 часов в месяц. На велосипедную подготовку отводится от 25 до 34 часов в месяц и третье место по объему времени отводится беговой подготовке от 20 до 26 часов.

Интенсивность нагрузки в общеподготовительном периоде выглядит следующим образом – 56% отводится на работу в умеренной зоне на уровне аэробного порога, 24-26% в большой на уровне анаэробного порога, 11% в максимальной аэробно-анаэробная зона, и 7-8% в субмаксимальной в гликолитической зоне. Интенсивность нагрузки на тренировках по видам спорта сохраняет представленную тенденцию.

В специально подготовительном периоде объем нагрузки по видам становится одинаковым в первый месяц. В марте на все виды работ отводится по 30 часов, в апреле увеличивается время на велосипедную подготовку до 41 часа. Увеличивается интенсивность работы в большой и максимальной зонах мощности по всем видам. В соревновательном периоде объемы нагрузки выравниваются, в мае и июне на каждый вид отводится по 32 часа. В июле и августе акцент делается на велосипедную подготовку, время увеличивается до 57 часов в месяц, а в сентябре на первое место опять выходит плавание [2].

В соревновательном периоде по интенсивности основная работа выполняется в большой и умеренной зоне мощности, причем с мая по сентябрь этот показатель увеличивается с 48% до 67%. Работа в большой зоне мощности, наоборот, демонстрирует обратную динамику и к сентябрю снижается до 23 процентов. Работа в зонах высокой интенсивности снижается с мая по сентябрь в максимальной зоне с 12 до 7% м субмаксимальной с 6 до 2%. Далее происходит переход на три тренировки в неделю, причем один день работа идет в плавании и беге на следующий день велоподготовка. Интенсивность нагрузки в тренировочном занятии смещается в сторону 2 и 3 зон мощности.

Таким образом, можно сделать предположение, что планирование динамики тренировочной нагрузки для триатлонистов следует осуществлять с использованием модельных блоков продолжительностью от одного до трех месяцев. Блочная система

позволит гибко включать программы с учетом многопиковой соревновательной деятельности у высококвалифицированных спортсменов.

Литература:

1. Бутков, Д. А. Общая структура многолетней спортивной подготовки в триатлоне в условиях училища олимпийского резерва / Д. А. Бутков // Современные проблемы, перспективы и направления подготовки спортивного резерва и квалифицированных кадров в училищах олимпийского резерва : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 15-16 февраля 2017 года. – Москва : ООО «Издательство «Спутник+», 2017.– С 24-29

2. Триатлон: теория и практика тренировки : монография / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, Л. И. Вериго [и др.] ; Сибирский федеральный университет. – Москва : Издательский Дом «Инфра-М», 2021. – 242 с.

3. Чуносов, А. Е. Основы методики воспитания специальной выносливости в триатлоне / А. Е. Чуносов, М. М. Ковылин // Экстремальная деятельность человека проблемы и перспективы подготовки специалистов : Тезисы докладов V Международной научно-практической конференции, Москва, 20-22 мая 2010 года / Кафедра теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСиТ. – Москва : Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2010. – С 18-23.

УДК: 796.093.643.2

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТРИАТЛОНИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Рясова В.А.
Научный руководитель доцент Пигида К.С.

Аннотация. Бурное развитие и рост интереса к триатлону, способствует повышению требований, к разработке методики организации тренировочного процесса многолетней подготовки [4]. Формирование психологической стабильности является одной из первостепенных задач для специалистов, осуществляющих спортивную подготовку [1, 2, 3]. В работе рассмотрены компоненты психологической стабильности спортсменов национальной сборной по триатлону

Ключевые слова: триатлон, психологическая подготовка спортсменов, динамика психологической стабильности.

Комплексная оценка психологической стабильности спортсменов сборной команды страны, специализирующихся в триатлоне обнаружили положительный результат. В целом в команде отсутствуют признаки наличия эмоционального выгорания, все спортсмены психически стабильны и эмоционально устойчивы, обладают достаточным уровнем помехоустойчивости. По типу темперамента в команде выделены два флегматический и сангвинистический с достаточно высоким уровнем подвижности нервных процессов и уравновешенности по силе нервных процессов. Оценка психологической стабильности проводилась с использованием рекомендованных в практике опросников в два этапа в подготовительном периоде и соревновательном.

Комплексная оценка проявления эмоционального выгорания обнаружила низкий уровень у 25% опрошенных и ниже среднего у 75% спортсменов. Такой показатель свидетельствует об отсутствии у спортсменов сборной команды России, специализирующихся в триатлоне эмоционального выгорания. Полученные результаты позволяют утверждать, что спортсмены нацелены на тренировочный процесс и демонстрацию максимально возможных результатов на соревнованиях. При первом тестировании в начале подготовительного периода большая часть команды 70% демонстрировали стабильно уравновешенный показатель по силе нервных процессов. В соревновательном периоде уже 80% команды уравновешены по силе нервных процессов. Это говорит о стабильном эмоциональном состоянии триатлонистов и в процессе тренировок, и перед соревнованиями. К соревновательному периоду большинство спортсменов команды подошли без эмоционального истощения 80% команды имели уровень истощения ниже среднего, 10% низкий и 10% выше среднего. Отсутствие эмоционального истощения позволяет утверждать, что команда в целом не устала от нагрузок и тренировочных мероприятий. Все спортсмены психологически стабильны перед началом соревновательного мезоцикла.

Только один спортсмен обнаружил низкий показатель психологической надежности перед соревнованиями. Низкий показатель саморегуляции в сочетании с низким мотивационным показателем может свидетельствовать о нежелании спортсмена тренироваться и выступать. Особое внимание обращает на себя и низкая стабильность и помехоустойчивость спортсмена, тренеру следует обратить внимание на психологическую подготовку. Если в сочетании с хорошей физической подготовленностью результаты на соревнованиях низкие следует подключить психолога. Отдельное внимание следует уделить показателя процессов возбуждения, в сочетании с наличием признаков эмоционального выгорания. Тренеру следует обратить внимание на результативность выступления спортсмена на соревнованиях, в случае их снижения провести углубленное медицинское обследование спортсмена.

Предложенные тесты и опросники не требуют создания дополнительных условий для их проведения, что позволяет использовать их в практике подготовки спортсменов высокого класса, специализирующихся в триатлоне органично вписывая в тренировочный процесс и программу контроля спортивной подготовленности в течение года.

Литература:

1. Бабушкин, Е. Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / Е. Г. Бабушкин. – Омск : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования Омский государственный институт сервиса, 2011. – 82 с.

2. Горская, Г. Б. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 53-56.

3. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учебное пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1995. – 130 с.

4. Рясова, В. А. Анализ изменения мотивации к занятиям триатлоном с учетом спортивной квалификации / В. А. Рясова, А. А. Пономарев // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Тезисы докладов конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 марта 2022 года / Редколлегия : И. Н. Калинина [и др.]. – Часть 1. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 115-116.

УДК: 797.14

ТАКТИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ

Терешкин К.Д.
Научный руководитель доцент Пигида К.С.

Аннотация. В представленном исследовании проведен анализ результативности выступления яхтсменов в классе яхт «Лазер» с учетом тактических действий. Определена степень влияния быстрого старта на общий результат в гонке, сокращение времени прохождения первого отрезка за счет прямого движения также способствует победе в гонке.

Ключевые слова: парусный спорт, тактика соревновательных действий яхтсмена, спортивная подготовка.

Умение правильно выстраивать алгоритм прохождения соревновательной дистанции в парусном спорте во многом определяет результативность гонки [1]. Определение моделей прохождения соревновательной дистанции и ключевых элементов позволит тренерам и спортсменам моделировать тактические ситуации на тренировочных занятиях. Определяя пробелы в технике выполнения необходимого для решения тактической задачи элемента и степень физической готовности спортсмена, давая возможность скорректировать план спортивной подготовки [2].

Проведенный анализ позволяет сделать общее заключение, слабым местом в технике и тактике спортсменов парусного спорта является старт. Большинство спортсменов испытывают сложность с удерживанием места на старте что приводит к отдалению от линии старта. Это приводит к позднему выходу и дополнительными сложностями с развитием ускорения при выходе на первый знак, многим приходится закладывать достаточно большую траекторию что приводит к потерям по скорости и расстоянию. Заложив на начальном этапе, неправильные маневры сложно отыграть по дистанции и обыграть соперников, выигрыш на старте – это залог победы в гонке.

По мнению ведущих специалистов, ключевыми факторами, влияющими на выбор тактики прохождения дистанции, являются выбор стартовой позиции с учетом направления ветра, выбор оптимальной траектории для выхода на первый знак, выполнение маневров в ходе прямой дистанции и финиширование [3]. Нами для анализа тактики прохождения дистанции были определены следующие параметры: время задержки на старте, время огибания первого знака, количество неудачных тактических действий, место по итогам соревнований.

Анализ соревновательных действий показал что лидирующие позиции в регате занимают спортсмены, стабильно демонстрирующие меньшее время в показателе задержки на старте 1,2-3,8 с ($p<0,05$), более быстрый выход к первому знаку 5,6-6,8 с ($p<0,05$). Тактические действия на оставшейся части дистанции носят индивидуальный характер и напрямую зависят от технической и функциональной подготовленности яхтсменов.

Литература:

1. Костюк, Ю. И. Технико-тактическая подготовка квалифицированных яхтсменов / Ю. И. Костюк, А. А. Кузнецов // Физическая культура, спорт – наука и практика. Научно методический журнал. – 2010. – № 2. – С. 42-44.

2. Кузнецов, А. А. Методика технико-тактической подготовки квалифицированных яхтсменов на основе компьютерного моделирования гонки / А. А. Кузнецов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. – С. 26-31.

3. Погребной, А. И. Новое в системе подготовки спортсменов в парусном и гребных видах спорта (по материалам зарубежной печати) / А. И. Погребной, И. О. Комлев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 2. – С. 73-78.

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

УДК: 796.433.2

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ДОСТИЖЕНИИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В МЕТАНИИ КОПЬЯ

Бездольный Б.С.
Научный руководитель доцент Шубин М.С.

Аннотация. Рассмотрена роль и сущность физической подготовленности в спортивной подготовке метателей копья. Выявлено влияние различных компонентов физической подготовленности на спортивный результат в метании копья.

Ключевые слова: физическая подготовленность, метание копья, метатель копья, спортивный результат, спортивная подготовка, скоростно-силовая подготовка.

Метание копья – это вид спорта, в котором техника выполнения соревновательного упражнения безусловно играет важную роль [2, 3, 5]. Даже самые мельчайшие отклонения в угле наклона копья или позе метателя оказывают существенное влияние на итоговый соревновательный результат. В тоже время основу спортивной подготовки метателя копья составляет физическая подготовка, в частности скоростно-силовая подготовка [2]. Ряд исследователей указывают на проблему, возникающую в процессе планирования тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических метаниях, когда большой объем силовых упражнений, необходимых для развития силы, тормозит совершенствование техники метания в соревновательном упражнении [3]. В следствии этого исследование взаимосвязи положительного влияния на спортивный результат отдельных компонентов физической подготовленности является актуальным вопросом для современных исследований.

Цель – выявить роль отдельных компонентов физической подготовленности метателей копья в достижении спортивного результата.

Анализ литературы по теме физической подготовки метателей копья позволил определить, что периодизация спортивной подготовки метателей копья имеет всего два подготовительных периода в год [5]. При этом основную часть подготовки составляет физическая подготовка. Для достижения результата в подготовке метателей применяются специализированные средства, развивающие скоростно-силовые способности [3]. При этом для целей подготовки, как и в других видах спорта, в метании копья отбираются те средства, которые приближены по форме выполнения к соревновательному упражнению. В метании копья чаще всего применяют такие упражнения, как: 1) метания отягощений различного веса (тяжелых или легких) одной рукой или при помощи обеих рук; 2) классические упражнения тяжелоатлета, выполняемые со штангой (рывки от груди, тяги спиной из положения штанги на полу, жимы штанги из положения лежа и из положения сидя или стоя). Такие упражнения выполняются в различные периоды подготовки с весом различной величины. Для метателей с целью развития скоростных качеств рекомендуется выполнять бег с низкого старта на дистанции от 30 до 60 метров, а также различные прыжковые упражнения, которые выполняются как на одной ноге, так и на двух ногах (выпрыгивания, скачки, «многоскоки»), возможно с отягощением в виде жилета или гантелей в руках [2].

Важным компонентом подбора средств и методов физической подготовки метателей копья является особое внимание при подборе имитационных упражнений [6]. Данные средства подготовки играют главенствующую роль, так как позволяют усилить мышечные ощущения в отдельных элементах выполнения соревновательного упражнения. При этом нужно помнить о том, что данные упражнения также могут искажать рисунок целостного упражнения в его различных частях, в зависимости от подобранного имитационного средства. Поэтому важным является постоянный контроль полученного результата в целостном движении [1]. Для выявления роли отдельных компонентов физической подготовленности в достижении спортивного результата в метании копья мы провели исследование.

В исследовании приняли участие высококвалифицированные спортсмены-метатели, имеющие спортивный разряд «мастер спорта России международного класса». Количество исследуемых спортсменов составило всего четыре человека, но это объясняется малым количеством спортсменов такого высокого уровня в Краснодарском крае. Спортсмены были протестированы трижды в течение трех осенних месяцев 2022 года с целью определения уровня подготовленности в скоростно-силовых контрольных упражнениях. Первое тестирование проведено в первую неделю октября 2022 года, сразу по окончании переходного периода и в начале осенне-зимнего подготовительного периода. Последующие тестирования метателей проведены в ноябре месяце и декабре месяце 2022 года. В качестве контрольных упражнений были отобраны следующие тесты, наиболее информативные при оценке уровня скоростно-силовой подготовленности: рывок штанги из виса снаряда на выпрямленных руках; прыжок в длину с места; тройной прыжок в длину с места; бег с ускорением на 30 метров с высокого старта; из положения лежа жим штанги двумя руками; приседание со штангой на плечах; со штангой на плечах полуприседание до угла в 90° между бедром и голенью; из положения полуприседа бросок ядра (вес 4 кг) двумя руками снизу-вперед; из положения стоя спиной по направлению метания бросок ядра (вес 4 кг) двумя руками снизу-назад.

В ходе исследования установлено, что со спортивным результатом в основном соревновательном упражнении (метании копья) в течение осенне-зимнего подготовительного периода спортсмены-метатели высшей квалификации имеют статистически достоверную взаимосвязь с показателями в следующих контрольных упражнениях в различные периоды тренировочного процесса, так в октябре 2022 года в трех из девяти тестов: в броске ядра (вес 4 кг) снизу-назад (r=0.73); полном приседе со штангой на плечах (r=0.95); полуприседе со штангой на плечах (r=0.89); в ноябре месяце 2022 года в двух тестах из девяти: в рывке штанги из виса на выпрямленных руках (r=0.83) и в беге с ускорением на дистанции 30 метров с высокого старта (r= – 0.83); в декабре месяце 2022 года с показателями в приседе со штангой на плечах (r=0.85) и полуприседом со штангой на плечах (r=0.70). Анализ результатов исследования показал, что в процессе подготовки легкоатлетов высшей квалификации, специализирующихся в метании копья, необходим контроль уровня развития скоростно-силовых способностей в осенне-зимнем подготовительном периоде ежемесячно, что позволит более эффективно планировать тренировочный процесс и вносить соответствующие коррективы в планирование тренировочных занятий, а в дальнейшем успешно выступать в серии соревнований зимнего соревновательного периода.

Таким образом мы пришли к выводу, что физическая подготовка метателей копья в основном состоит из средств скоростно-силовой подготовки, включающих в себя как имитационные упражнения, так и упражнения целостного характера, которые необходимо внимательно подбирать для того, чтобы достичь максимального переноса скоростно-силовых качеств на выполнение движения при метании [2,3,5,6]. В ходе практического исследования было выявлено достоверное влияние на результат в метании копья положительной динамики различных показателей скоростно-силовой подготовленности в разные месяцы подготовки осенне-зимнего периода, что подтверждает наш гипотезу о необходимости анализа влияния отдельных компонентов физической подготовленности метателей копья высшей квалификации в различные периоды подготовки.

Литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КноРус, 2020. – 216 с.

2. Зорин, С. Д. Обучение технике легкоатлетических метаний. – Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2016. – 137 с.

3. Кураков, Э. М. Методические указания к тестированию общей и специальной физической подготовленности. – М. : МГУ, 2017. – 48 с.

4. Ушакова О.Е., Спирина И. К. Легкоатлетические метания. – Волгоград: ВГАФК, 2016. – 146 с.

5. Шубин, М. С. Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика : курс лекций / М. С. Шубин, Н.Г. Шубина. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – 226 с.

6. Шубина, Н. Г. Повышение профессионального мастерства: легкая атлетика : курс лекций / М. С. Шубин, Н.Г. Шубина. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 146 с.

УДК: 373.103.71

К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Герасименко Ю.А.
Научный руководитель доцент Аршинник С.П.

Аннотация. В рамках настоящего исследования осуществляется анализ содержания Модуля «Фитнес-аэробика». Достоинство данного Модуля заключаются в том, что он способствует мотивации учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, а также развитию основных физических качеств обучающихся, что обусловливает целесообразность включения элементов фитнес-аэробики в программы по физической культуре комплексной направленности.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, модуль, уроки физической культуры.

В настоящее время, в соответствии с предписаниями Федерального закона РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» образовательные организации «имеют право на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и обеспечении образовательных программ…». Кроме того, во исполнение поручения Президента РФ по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта (Пр-1919, п.3 «б» «О расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура»), разрабатываются программные модули, в основе которых лежат различные виды спорта, в частности, «бадминтон», «лапта», «легкая атлетика», «спортивная борьба», «триатлон», «флорбол» и др. [2]. Подобный Модуль разработан также и на основе набирающего популярность вида спорта «фитнес-аэробика» [1, 2]. Стоит отметить, что ряд модулей по отдельным видам спорта, в силу их особенностей не могут использоваться в процессе проведения уроков физической культуры комплексного формата. В этой связи, целью настоящей публикации послужил анализ содержания модуля «Фитнес-аэробика» для определения целесообразности его возможного включения в программы по физической культуре комплексной направленности.

Достоинство данного Модуля заключаются в том, что он, с одной стороны, способствует мотивации учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями; с другой, – формированию важнейших физических качеств обучающихся: выносливости, координации и гибкости, которые, по мнению ряда специалистов, являются важными здоровьесберегающими факторами использования физических упражнений [1].

Рассматриваемый модуль также актуален тем, что способствует внедрению инновационных способов оздоровления обучающихся, поскольку фитнес-аэробика является одним из таких средств [1]. Предполагается, что объем модуля «Фитнес-аэробика» учебных занятий с 1 по 11 классы должен составлять 374 часа (или 34 академических часа в каждом классе).

Разработчики Модуля рекомендуют использовать элементы фитнес-аэробики в разных частях урока: как в подготовительной, так и в основой и заключительной. Содержание Модуля представлено тремя разделами: знаниями о данном виде спорта, способами самостоятельной деятельности, а также разделом «Физическое совершенствование», который, в свою очередь, в зависимости от класса включает элементы классической, степ- и хип-хоп аэробики. Кроме того, в содержание Модуля для 1-4 классов включена хореографическая и музыкальная подготовка, а в 10-11 классах – функциональная тренировка.

Изучение основ знаний о фитнес-аэробике предлагается осуществлять в процессе уроков, то есть отдельных часов на это не выделяется. Освоению способов самостоятельной деятельности отводится относительно небольшой объем часов (составляющий 4-5 часов в

год). Наибольший же объем временных затрат авторы Модуля рекомендуют направить на раздел «Физическое совершенствование», приоритет в котором имеют классическая аэробика, а также степ-аэробика.

Таким образом, проведенный анализ содержания Модуля «Фитнес-аэробика» свидетельствует о целесообразности включения его элементов в программы по физической культуре комплексной направленности.

Литература:

1. Мартынов, А. А. Методика проведения занятий по фитнес-аэробике в школе: URL: https://vk.com/doc179191360_638519447?hash=8HBM5nZLpzoSbwNhci69JIrVLhW8xzpKVzKFI7kAxjc&dl=DGJTro0oQblvNR68Rw5j6To2QzqhJQMxMmSXXoQcufg. – (дата обращения 14.12.23).

2. Реестр основных образовательных программ. URL: https://fgosreestr.ru/oop?sub=30. – (дата обращения 14.12.23).

УДК: 796.011.3

К ВОПРОСУ ОБ ОПРЕДЕЛЕНИИ РЕЖИМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ К ИСПЫТАНИЯМ ВФСК ГТО

Горенюк И.С.
Научный руководитель доцент Аршинник С.П.

Аннотация. В рамках настоящего исследования проводилось определение взаимосвязи между показателями двигательной активности подростков и уровнем их готовности к выполнению нормативов и нормативных требований комплекса ГТО. Полученные результаты свидетельствуют о наличии достоверной положительной взаимосвязи между данными показателями, что предопределяет необходимость повышения регламентированной двигательной активности занимающихся (не менее 8 часов неделю) для подготовки их к нормативам ВФСК ГТО.

Ключевые слова: физическая активность, подростки, взаимосвязь показателей, тесты, нормативы, комплекс ГТО.

В Приказе Минспорта № 147 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 22.02.2023 г. [6] помимо тестов, нормативов и, собственно, государственных требований, представлены рекомендации к недельной двигательной активности граждан, выполнение которых, по мнению разработчиков, позволит выполнить соответствующие требования. К примеру, для участников четвертой ступени (подростков 12-13 лет) данный объем должен составлять не менее 10 часов.

Вместе с тем, в указанных рекомендациях имеются как приоритетные для подготовки к испытаниям ГТО формы занятий (уроки физической культуры, организованные занятия в спортивных секциях, то есть регламентированные формы физической активности), так и менее приоритетные (утренняя зарядка, физкультминутки и динамические паузы), выступающие, скорее, как двигательная активность, направленная на снижение гиподинамии.

В тоже время указанный объем не дифференцирует временные параметры для выполнения нормативных требований на конкретный знак отличия: золотой, серебряный или бронзовый. Между тем исследованиями специалистов было установлено, что для достижения золотого знака отличия, участникам комплекса ГТО I-II ступени необходим значительно больший двигательный режим (составляющий, в среднем, 11,5 часов), чем предлагается в упомянутом приказе [2, 5]. При этом реальное количество занимающихся, способных выполнить государственные требования на золотой знак весьма небольшое, что подтверждено рядом научных исследований [1, 7]. В этой связи необходимо определить целесообразный режим физической активности, реализация которого позволит подготовиться к достижению «оптимально-минимального» уровня, в частности, к нормативным требованиям бронзового и серебряного знаков отличия.

Для выполнения указанной задачи, прежде всего, была определена взаимосвязь между уровнем физической активности (временные параметры занятий физическими упражнениями в неделю, выраженные в минутах) и уровнем готовности к выполнению нормативов и государственных нормативных требований комплекса ГТО IV возрастной ступени.

В настоящем исследовании были задействованы 53 обучающихся 5-х классов МОУ гимназии № 87 им. Героя СССР Емельяна Герасименко. Определение объема физической активности осуществлялось на основе анкетного опроса школьников; выявление уровня готовности к выполнению нормативов ГТО проводилось на основе педагогического тестирования по тестам, соответствующим испытаниям комплекса ГТО (исследование проводилось в сентябре 2023 года). При этом была применена следующая шкала оценки готовности к испытаниям комплекса ГТО, предложенная С.П. Аршинником с соавт. (2022)

[3]: соответствие золотому знаку ГТО – 3 балла; серебряному знаку – 2 балла; бронзовому знаку – 1 балл; несоответствие знаку – 0 баллов. Полученные параметры взаимосвязи между уровнем физической активности и уровнем готовности к выполнению нормативов и нормативных требований ВФСК ГТО представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Параметры взаимосвязи (r) между показателями физической активности (ФА) и результатами тестов ВФСК ГТО

Тесты	60 м	3х10м	1500м	прыжок	наклон	«пресс»	«отжи-мание»	подтя-гивание	Знак ГТО
Уровень ФА	**0,31**	**0,33**	**0,51**	**0,27**	**0,33**	0,17	**0,33**	**0,59**	**0,46**

Примечание: Статистически значимые показатели выделены жирным шрифтом

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что показатели большинства тестов ГТО подростков (за исключением теста «поднимание туловища из положения лежа») имеет статистически значимую положительную взаимосвязь с уровнем физической активности. Соответственно, между уровнем физической активности и показателями готовности к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО также имеется достоверная положительная взаимосвязь ($r=0,46$; $p<0,01$). Данный факт свидетельствует о том, что объем физической активности во многом определяет степень подготовленности подростков к испытаниям комплекса ГТО.

В рамках настоящего исследования также целесообразно было определить объем регламентированной двигательной активности, который необходим для подготовки занимающихся к выполнению испытаний комплекса ГТО на знак отличия. Для этого были определены показатели физической активности подростков, достигших знака отличия ГТО (бронзового или серебряного), то есть выполнивших необходимые требования, а также не достигших знака отличия. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Недельные показатели физической активности подростков 12 лет, выполнивших и не выполнивших нормативные требования ВФСК ГТО на знак отличия (в минутах)

Показатели физической активности (минут/неделю)		
Выполнивших нормативные требования ВФСК ГТО на знак отличия	Не выполнивших нормативные требования ВФСК ГТО на знак отличия	t, p
Обучающиеся обоего пола:		
522,4±66,80	335,7±40,34	2,39,<0,05
в том числе мальчики:		
590,0±60,21	388,7±58,65	2,40,<0,05
в том числе девочки:		
495,9±71,18	248,1±44,08	2,96,<0,01

Полученные результаты свидетельствуют о том, что уровень регламентированной физической активности тех подростков, которые успешно справились с испытаниями ВФСК ГТО оказался достоверно выше, чем у не выполнивших, что очевидно. Однако среди тех, кто не справился с предложенными нормативными требованиями, оказались и те, кто имел достаточно высокий уровень физической активности (300 минут в неделю и выше). По всей видимости, это обусловлено тем, что исследование проводилось в начале учебного года и, возможно, у некоторых обучающихся еще не был накоплен необходимый кумулятивный тренировочный эффект.

Кроме того, уровень успешно «сдающих» нормы оказался существенно выше, чем показатели аналогичных ранее проведенных исследованиях [3,4]. Так, объем физической активности, который необходим для успешного выполнения государственных нормативных

требований ВФСК ГТО на знак отличия колеблется от 8 до почти 10 астрономических часов занятий в неделю.

Таким образом, настоящим исследованием было подтверждено, что предложенный в Приказе Минспорта № 147 от 22.02.2023 двигательный режим позволяет подготовиться лишь к выполнению нормативных требований бронзового и серебряного знаков отличия. Для подготовки к золотому знаку ГТО, по всей видимости, требуется значительно больше тренировочного времени. В этой связи необходимо продолжать исследования в данном направлении.

Литература:

1. Динамика готовности обучающихся города Краснодара к выполнению испытаний ГТО II ступени / С. П. Аршинник, Н. А. Амбарцумян, Г. Н. Дудка, В. И. Тхорев, Н. Д. Фролова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 28-33.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история, теория, практика : учебное пособие / авт.-сост. С. П. Аршинник, В. И. Тхорев, М. С. Шубин. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 184 с.

3. Взаимосвязь качества выполнения нормативов ВФСК ГТО с показателями физической активности подростков 11-12 лет / Н. А. Амбарцумян, С. П. Аршинник, М. В. Гилдаш, И. С. Горенюк, М. Ю. Пушкарный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 24-31.

4. Взаимосвязь показателей физической подготовленности, нормативов испытаний комплекса ГТО и временных параметров физической подготовленности младших школьников / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, В.И. Тхорев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 3. – С. 10-17.

5. Взаимосвязь степени готовности к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО и уровня физической активности младших школьников / С. П. Аршинник, Л. М. Алдарова, Н. А. Амбарцумян, Е. Г. Костенко, В. И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 36-42.

6. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 года № 117 // GTO.RU : [сайт]. – URL: https://gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf (дата обращения 01.09.2023).

7. Перспективы использования нормативов проектного комплекса ГТО / С. П. Аршинник, Н. А. Амбарцумян, Г. Н. Дудка, К. В. Малашенко, В. И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 19-26.

УДК: 373.103.71

ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ МОУ ГИМНАЗИИ № 87 ГОРОДА КРАСНОДАРА ПО ДАННЫМ ШАГОМЕТРИИ

Горенюк И.С.
Научный руководитель доцент Аршинник С.П.

Аннотация. В рамках настоящего исследования были проанализированы данные шагометрии подростков 11-12 лет, которые показали, что уровень их двигательной активности несколько меньше нормативных и составляет, в среднем, 12,5 тыс.шагов в день при преимуществе мальчиков. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости повышения двигательной активности подростков женского пола, а также необходимости увеличения ее в выходные дни за счет различных форм занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: двигательная активность, шагометрия, нормативы, младшие подростки.

Результаты исследования специалистов свидетельствуют о том, что двигательная активность – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья населения, в том числе детей и подростков [2]. Кроме этого, должный уровень двигательной активности является сопутствующим фактором, обеспечивающим готовность к испытаниям комплекса ГТО [1]. В этой связи необходимо знать и стремиться выполнять нормативы физической активности.

С целью изучения общего уровня двигательной активности обучающихся 5-х классов МОУ гимназии № 87 города Краснодара нами оценивались параметры шагометрии, результаты которой фиксировались в течение недели (с понедельника по воскресенье) посредством использования фитнес-браслетов, имеющих соответствующую функцию. В исследовании приняли участие 18 младших подростков 11-12 лет (10 девочек и 8 мальчиков), обучающихся в пятом классе МОУ гимназии № 87 г. Краснодара. Полученные результаты представлены в таблице и рисунке.

Таблица – Показатели двигательной активности обучающихся 5-х классов по данным шагометрии

Исследуемый контингент	Средние показатели (кол-во шагов в день)	Показатели в будние дни (кол-во шагов в день)	Показатели в выходные дни (кол-во шагов в день)
Девочки	10229,1±933,2	10559,4±1150	8247,2±787,0
Мальчики	15196,4±866,8	15717,8±828,0	12067,8±1276
Общие данные	12436,8±899,6	12852,0±949,3	9945,2±832,0

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что средний ежедневный уровень двигательной активности подростков обоего пола составляет около 12,5 тыс шагов в день или немногим более 87 тыс локомоций в неделю (что, к сожалению, весьма меньше имеющихся нормативных данных [3]). При этом установлено, что уровень двигательной активности мальчиков и девочек существенно (при $p < 0,01$) отличается в пользу мальчиков, которые в среднем совершают 15700 шагов в день против 10500 шагов у девочек (см. табл.).

Вместе с тем, полученные нами результаты свидетельствует, что уровень двигательной активности обучающихся пятых классов МОУ гимназии № 87 значительно выше, чем имеющиеся данные, представленные в научной литературе [4]. Полученные результаты свидетельствуют о том, что учащиеся подросткового возраста гимназии № 87 имеют хоть и больший, чем у сверстников других регионов двигательный режим, но, все же, недостаточный.

Стоит также отметить, что уровень двигательной активности подростков обоего пола зависит от дней недели – максимальные показатели зафиксированы во вторник (в среднем, 13953 шага), а минимальные – в воскресенье (9945 шагов в день). При этом уровень двигательной активности в будние дни достоверно (при $t=2,30$; $p<0,05$) превосходит таковую в выходные дни, что наглядно представлено на рисунке.

Рисунок – Сравнение показателей двигательной активности обучающихся 5-х классов МОУ гимназии № 87 в будние и выходные дни

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости повышения двигательной активности подростков женского пола до нормативных данных, составляющих 15-18 тыс шагов в день [5], а также необходимости увеличения ее в выходные дни за счет различных форм занятий физическими упражнениями, в том числе посредством самостоятельных физкультурных занятий.

Литература:

1. Взаимосвязь качества выполнения нормативов ВФСК ГТО с показателями физической активности подростков 11-12 лет / Н. А. Амбарцумян, С. П. Аршинник, М. В. Гилдаш [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 24-31.

2. Взаимосвязь показателей физической подготовленности, нормативов испытаний комплекса ГТО и временных параметров физической подготовленности младших школьников / Н. А. Амбарцумян, С. П. Аршинник, Г. Н. Дудка [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 3. – С. 10-17.

3. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков: учебник для вузов / В. Р. Кучма. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 480 с.

4. Силаева, Н. А. Формирование рационального двигательного режима учащихся 10-12-летнего возраста в процессе школьного физического воспитания : автореф. …дис. канд. пед. наук. – Малаховка, 2009. – 25 с.

5. Сухарев, А. Г. Гигиеническая норма суточной двигательной активности детей [Электронный ресурс] / А. Г. Сухарев, РАМН // Режим доступа: http://www.docme.ru/doc/253287/gigien-norma. – Дата обращения: 20.12.2023.

УДК: 373.103.71

СТЕПЕНЬ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ МОУ ГИМНАЗИИ № 87 К ВЫПОЛНЕНИЮ «ОБНОВЛЕННЫХ» НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Горенюк И.С.
Научный руководитель доцент Аршинник С.П.

Аннотация. В рамках настоящего исследования было определено процентное соотношение обучающихся 5-х классов МОУ гимназии № 87 города Краснодара, способных выполнить отдельные нормативы и нормативные требования ВФСК ГТО. Полученные результаты свидетельствуют о том, что уровень готовности к испытаниям ВФСК ГТО участников исследования выше сверстников Краснодарского края, что указывает на снижение трудности «обновленных» нормативов. Вместе с тем было установлено, что хуже всего пятиклассники выполняют тесты, соответствующие обязательным испытаниям ВФСК ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, готовность к испытаниям, нормативы, нормативные требования, подростки, физические качества.

Известно, что в начале 2023 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» в очередной раз был преобразован, при этом специалистами [2, 6], указывалось, что его нормативы стали несколько «легче», чем в прошлой редакции Комплекса (2018). Кроме того, способность выполнить нормы комплекса ГТО является показателем эффективности процесса физического воспитания в учебном заведении [5, 10].

В рамках настоящего исследования была поставлена задача определения процентного соотношения подростков к сдаче «обновленных» нормативов и нормативных требований комплекса ГТО.

Для этого было проведено тестирование уровня готовности к испытаниям ВФСК ГТО 53 обучающихся (26 мальчиков и 27 девочек) 5-х классов МОУ гимназии № 87 г. Краснодара по тестам, соответствующим испытаниям ВФСК ГТО IV ступени. Необходимо отметить, что обучающиеся данного учебного заведения на протяжении ряда лет «лидировали» в рейтинге образовательных организаций, проводивших мониторинг физической подготовленности [8, 9]. В этой связи продемонстрированные показатели могут в определенной степени являться индикаторами готовности к испытаниям комплекса ГТО обучающихся среднего школьного возраста. Полученные результаты сопоставлялись с нормативами ГТО посредством использования специальной компьютерной программы. Данные результаты школьников обоего пола, способных выполнить отдельные нормативы ГТО, выраженные в процентах, представлены в таблице.

Таблица – Доля обучающихся 5-х классов МОУ гимназии № 87 способных выполнить отдельные нормативы ВФСК ГТО (в %)

Испытания (тесты) комплекса ГТО	Не выполнили	Выполнили на:		
		«бронзу»	«серебро»	«золото»
Бег на 60 м	9,4±4,0	20,8±5,6	37,7±6,6	32,1±6,4
Челночный бег 3х10 м	11,3±4,4	17,0±5,2	39,6±6,7	9,4±4,0
Бег на 1500 м	58,5±6,8	20,8±5,6	17,0±5,2	3,8±2,6
Прыжок в длину с места	15,1±4,9	30,2±6,3	28,3±6,2	26,4±6,0
Наклон вперед из положения стоя на скамье	26,4±6,0	7,5±3,6	39,6±6,7	26,4±6,0
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	5,7±3,2	5,7±3,2	34,0±6,5	54,7±6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17,0±5,2	15,1±4,9	37,7±6,6	30,2±6,3
Подтягивание (мальчики на высокой, девочки на низкой перекладине)	58,5±6,8	24,5±5,9	5,7±3,2	11,3±4,4

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что обучающиеся обоего пола более успешно справляются с испытаниями на быстроту, ловкость, скоростно-силовые способности, а также силовые способности (при выполнении сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа). Значительно хуже подростки обоего пола выполняют тесты, направленные на оценку гибкости, силы (при выполнении подтягиваний на перекладине), а также выносливости, что составляет основу обязательных испытаний. Данный факт обусловливает целесообразность включения в уроки физической культуры специальных тренировочных компонентов, основным содержанием которых служат упражнения, направленные на воспитание указанных недостаточно сформированных физических качеств [7]. Было также замечено, что девочки несколько лучше справляются с испытаниями ГТО, чем мальчики, что указывалась специалистами в ряде ранее проведенных исследованиях [1,3,4].

Степень готовности к выполнению отдельных испытаний ВФСК ГТО является основой для общего уровня готовности обучающихся выполнить соответствующие нормативные требования. Полученные результаты процентного соотношения подростков, способных выполнить нормативные требования ГТО, представлены на рисунке.

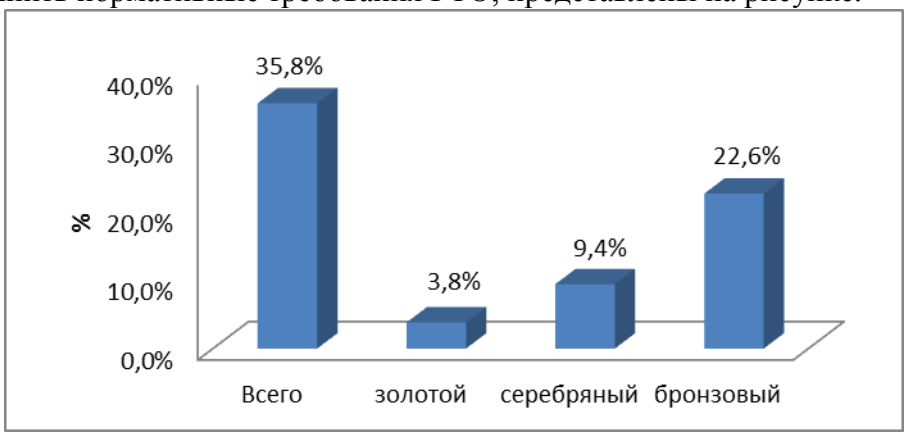

Рисунок – Готовность обучающихся 5-х классов МОУ гимназии № 87 выполнить нормативные требования комплекса ГТО на знак отличия

Как видно из представленной иллюстрации, общая доля подростков обоего пола, способных выполнить нормативные требования ВФСК ГТО, недостаточно высока и составляет около 36 % от общего числа тестируемых. В тоже время в сравнении со среднестатистическими показателями сверстников Краснодарского края [3], доля пятиклассников МОУ гимназии № 87, способных выполнить нормативные требования, значительно выше (в среднем в 2 раза, при $p<0,01$). Данный факт, с одной стороны свидетельствует об эффективности процесса физического воспитания в рассматриваемом учебном заведении; с другой, – указывает на определенное «снижение» трудности «новых» нормативов ВФСК ГТО.

Литература:

1. Амбарцумян, Н. А. Взаимосвязь показателей физической подготовленности, нормативов испытаний комплекса ГТО и временных параметров физической подготовленности младших школьников / Н. А. Амбарцумян, С. П. Аршинник, Г. Н. Дудка [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 3. – С. 10-17.

2. Аршинник, С. П. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО-2023: основные изменения / С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 26-31.

3. Аршинник, С. П. Степень готовности подростков 11-12 лет, проживающих в Краснодарском крае, к выполнению нормативов комплекса ГТО III ступени / С. П. Аршинник, М. В. Гилдаш, В. И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 3-9.

4. Взаимосвязь качества выполнения нормативов ВФСК ГТО с показателями физической активности подростков 11-12 лет / Н. А. Амбарцумян, С. П. Аршинник, М. В.

Гилдаш [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 24-31.

5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история, теория, практика : учебное пособие / авт.-сост. С. П. Аршинник, В. И. Тхорев, М. С. Шубин. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – 184 с.

6. Новая редакция ВФСК ГТО: обновленные возрастные ступени, тесты и требования к физической подготовленности участников испытаний / В. В. Бобков, Л. Г. Рыжкова, И. В. Лазарев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 59-62.

7. Рекомендации по подготовке обучающихся к испытаниям комплекса ГТО : методическая разработка / сост.: С. П. Аршинник, В. И. Тхорев, Н. Д. Фролова. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – 28 с.

8. Физическое развитие, функциональное состояние и физическая подготовленность учащихся общеобразовательных организаций города Краснодара / С. П. Аршинник, В. И. Тхорев, В. М. Шиян, Г. А. Бугаев : отчет по данным осеннего этапа мониторинга 2015 года. – Краснодар, 2016. – 48 с.

9. Физическое состояние учащихся общеобразовательных организаций города Краснодара / С. П. Аршинник, В. В. Кутепова, В. И. Тхорев : отчет по итогам весеннего этапа мониторинга 2019 года. – Краснодар, 2019. – 43 с.

10. Фурсов, А. В. Рейтинговая система оценки работы образовательных учреждений по организации и подготовке учащихся к выполнению норм ГТО / А. В. Фурсов, Н. И. Синявский // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 8. – С. 101-102.

УДК: 796.015.83

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Карзакова М.О., Кобзарева И.Ю.
Научный руководитель доцент Шубина Н.Г.

Аннотация. В публикации, на основании изучения методических материалов по теме исследования, представлен анализ особенностей организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах легкой атлетики детской спортивной школы.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный этап, обучающиеся, тренировочное занятие, планирование.

На основании Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [4] в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности (далее спортивная школа) помимо основных этапов спортивной подготовки может иметь место спортивно-оздоровительный этап. К задачам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе относятся: привлечение к регулярным занятиям физическими упражнениями детей и подростков с целью укрепления здоровья и повышении уровня развития физических качеств.

Администрация спортивной школы разрабатывает дополнительные общеразвивающие программы по виду спорта «легкая атлетика» для групп спортивно-оздоровительного этапа, на которые не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта. В связи с этим вопросы планирования тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах весьма актуальны. Порядок формирования групп по легкой атлетике спортивно-оздоровительного этапа определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом [2].

Целью нашего исследования является определение направлений подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах спортивной школы.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп может осуществляться: 1) за счет обучающихся, желающих заниматься легкой атлетикой, имеющих медицинский допуск к тренировочным занятиям и относящимся к основной медицинской группе; 2) за счет учащихся данной спортивной школы, которые не имеют возможность по некоторым причинам (например, невыполнение нормативов для перехода в учебно-тренировочные группы последующего года обучения или нормативов перехода на следующий этап подготовки) продолжать занятия, но желающих заниматься легкой атлетикой. Прием обучающихся в спортивно-оздоровительные группы осуществляется на основании приказа директора спортивной школы по заявлению обучающегося или его официальных представителей, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься легкой атлетикой.

Обучающиеся могут быть отчислены приказом руководителя спортивной школы из спортивно-оздоровительной группы по ряду причин: 1) по личному заявлению при нежелании дальнейшего продолжения тренировочного процесса; 2) по состоянию здоровья по результатам медицинского обследования; 3) если количество пропущенных тренировочных занятий в течение месяца превышает 40% от общего числа; 4) если установлено, что обучающийся принимает запрещенные антидопинговым кодексом препараты; 5) при грубых и неоднократных нарушениях Устава спортивной школы и др. [1].

Количество занимающихся в спортивно-оздоровительной группе не должно превышать тридцати человек. Длительность одного тренировочного занятия составляет два академических часа.

Если обучающиеся спортивно-оздоровительной группы сдают контрольно-переводные нормативы для соответствующего этапа спортивной подготовки, они могут быть

зачислены на соответствующий этап спортивной подготовки для своей возрастной категории (от 9 до 18 лет). Принимает решение о зачислении на этап подготовки педагогический совет спортивной школы.

Изучив дополнительные общеразвивающие программы подготовки в спортивно-оздоровительных группах (далее Программа), можно утверждать, что в ней представлены все виды подготовки: физическая, техническая, тактическая, психическая, теоретическая, которые основаны на принципе непрерывности и последовательности тренировочного процесса в течение длительного периода подготовки [3]. В Программе также предусмотрено участие обучающихся в физкультурно-массовых мероприятиях и сдача контрольных нормативов, а также предлагаются следующие формы организации тренировочного процесса: групповые тренировочные занятия, теоретические занятия и участие в мероприятиях.

В процессе планирования тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах следует тренировочную нагрузку строго нормировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем физического развития и уровнем физической подготовленности. Упражнения, применяемые в тренировочном процессе должны иметь комплексную направленность. Несмотря на то, что данный этап является в большей степени оздоровительным, является необходимым обучение на ранних этапах основам техники легкоатлетических упражнений, а в дальнейшем и технике более сложных соревновательных легкоатлетических упражнений.

Тренер, при составлении годичного плана подготовки должен учитывать то обстоятельство, что в состав группы могут быть зачислены занимающиеся с разным уровнем общей физической подготовленности, в связи с чем распределять тренировочный материал не в соответствии с типичной периодизацией, а непосредственно по недельным или месячным циклам, чтобы вносить реальные изменения в последующие тренировочные планы. Первоначально следует включать в содержание тренировочных занятий упражнения общей физической подготовки, обращая внимание на развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, используя активно подвижные игры, развивающие эстафеты, строить тренировочное занятие по методу «круговой» тренировки. И только по достижении необходимого уровня развития перечисленных выше физических качеств включать в тренировочный процесс специально-физические упражнения и упражнения по обучению технике легкоатлетических упражнений. Такой подход к планированию тренировочного процесса позволит сформировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой и подготовит наиболее одаренных обучающихся к переводу на соответствующий возрасту этап спортивной подготовки.

Тренировочный план подготовки на спортивно-оздоровительном этапе предполагает теоретическую подготовку обучающихся, в состав которой входит: теоретические сведения об истории легкоатлетического спорта; личная гигиена, закаливание, режим дня и режим питания; техника безопасности на тренировочных занятиях; оказание первой помощи при получении травмы; основы техники легкоатлетических упражнений; правила поведения в спортивном коллективе; простейшие правила легкоатлетических соревнований и др. [6].

В процессе тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе рекомендуется использовать следующие средства: гимнастические и акробатические упражнения; различные разновидности спортивной и «скандинавской» ходьбы; бег с ускорением на дистанциях от 20 до 100 метров; специальные беговые и прыжковые упражнения; бег за лидером; старт из различных положений; «челночный» бег 3х10 метров, 3х5 метров; 5х10 метров; длительный равномерный бег й интенсивности; кроссовый бег; разнообразные прыжки в длину с места (с ноги на ногу, скачки, прыжки на одной ноге, прыжки на скакалке); метание набивных мячей и простейших легкоатлетических снарядов; эстафеты при сочетании бега с различными упражнениями; упражнения с преодолением собственного веса; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения на тренажерах и с амортизаторами и др. [5].

Тактическая подготовка, хоть и в меньшем объеме, чем на этапах спортивной подготовки также приемлема в спортивно-оздоровительных группах.

Для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах обязательна организация медико-биологического контроля, который осуществляется специалистами физкультурного диспансера не менее двух раз в течение календарного года, а при необходимости организуется дополнительная консультация у специалистов.

В связи с тем, что уровень физической подготовленности обучающихся невысок, в условиях существенных физических нагрузок, очень важна правильно организованная психологическая подготовка. В первую очередь следует разнообразить тренировочные средства, учить обучающихся навыкам саморегуляции, проводить беседы по вопросам воспитания морально-волевых качеств.

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется в следующих направлениях: врачебные и антропометрические обследования; тестирование уровня физической подготовленности; анализ тренировочной нагрузки за период предыдущего тренировочного года. Применяются все разновидности контроля: текущий, оперативный, этапный. Контрольные упражнения, рекомендуемые к применению на спортивно-оздоровительном этапе: бег 30 метров с высокого старта, непрерывный бег в течение восьми минут для лиц женского пола и девяти минут для лиц мужского пола; прыжок с места в длину; упражнение на пресс – подъем туловища в положении лежа на спине; «челночный» бег 3х10 метров; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для лиц мужского пола) и сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (для лиц женского пола) [6].

На основании вышеизложенного можно сделать заключение, что организация тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе строится в соответствии с Программой спортивной школы, а эффективность тренировочного процесса определяется в основном по двум критериям: по степени выполнения обучающимися тренировочного плана и по динамике показателей уровня физической подготовленности.

Литература:

1. Кузнецов, А. С. Организационно-методические основы сохранения контингента ДЮСШ // Физическая культура. Образование, воспитание, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 30 – 31.

2. Мишуков, А. В. Управление организационно-методической деятельностью спортивной школы : автореф. дис ….канд. пед. наук. – М., 2006. – 22 с.

3. Никитушкина, Н. Н. Организация методической работы в спортивной школе : учебно-методическое пособие. – М. : Спорт, 2019. – 320 с.

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http:www.minsport.gov.ru.

5. Шубин, М. С. Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика : курс лекций / М. С. Шубин, Н. Г. Шубина. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – 226 с.

6. Шубина, Н. Г. Повышение профессионального мастерства : легкая атлетика : курс лекций / М. С. Шубин, Н. Г. Шубина. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 146 с.

УДК: 373.103.71

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Карзакова М.О.
Научный руководитель доцент Шубина Н.Г.

Аннотация. В публикации, на основании проведенного исследования, представлены результаты применения разработанной методики построения микроцикла подготовки в учебно-тренировочном процессе школьников 9-10 лет, занимающихся лёгкой атлетикой в школьной секции.

Ключевые слова: школьники, спортивная тренировка, методы тренировки, тестирование.

В настоящее время школьники в повседневной жизни в большей степени заняты интенсивной интеллектуальной деятельностью, связанной с обучением, а физическая подготовка, хотя и играет значительную роль, но чаще всего как фактор смены деятельности от умственной к физической [2]. В условиях большого населенного пункта школьники не всегда имеют возможность заниматься в спортивных секциях различных спортивных школ из-за отсутствия спортивных сооружений в непосредственной близости от места их проживания и обучения. В этом случае очень важно иметь возможность организовать спортивные тренировки в условиях общеобразовательной школы, в рамках школьной секции по виду спорта [1, 5].

Целью нашей исследовательской работы является оценка уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы, занимающихся в школьной секции по легкой атлетике и определение рациональности применения разработанной методики построения учебно-тренировочного процесса легкоатлетов 9-10-летнего возраста. Исследование длилось в течение девяти месяцев (с сентября 2022 года по июнь месяц 2023 года), в исследовании приняли участие 15 школьников.

В учебно-тренировочном процессе группы юных легкоатлетов была использована методика построения тренировочного микроцикла (три учебно-тренировочных занятия в неделю), предполагающая решение определенных задач в каждом из трех занятий. Применение тренировочных средств варьировалось в течение всего периода исследования, но направленность учебно-тренировочного занятия оставалась неизменной. Первое учебно-тренировочное занятие решало задачи развития скоростных качеств и проводилось после двух дней отдыха, что позволило активно применять упражнения, способствующие развитию качества «быстроты». Выбор такой направленности учебно-тренировочного занятия объясняется периодом развития организма школьников, являющимся сенситивным для повышения уровня именно скоростных способностей. На втором учебно-тренировочном занятии решалась задача обучения основам техники легкоатлетических упражнений. Школьники осваивали технику не конкретных соревновательных дисциплин лёгкой атлетики, а в рамках программы «Детская лёгкая атлетика», разработанной еще в начале двухтысячных годов нынешнего столетия, но неоправданно забытой современными тренерами, выполняли разнообразные упражнения в игровой форме, содержащие отдельные элементы «классических» легкоатлетических упражнений. В течение всего периода учебно-тренировочных занятий изменялись составные части эстафет, одни технические элементы заменялись другими, но основой всегда оставалось обучение основам элементов техники соревновательных упражнений. Третье учебно-тренировочное занятие в неделю решало задачу комплексного развития физических качеств школьников и строилось по методу «круговой» тренировки. Количество применяемых упражнений, их направленность, дозировка и интервалы отдыха не были постоянными, а изменялись в зависимости от преимущественного развития на каждом конкретном занятии того или иного физического качества.

Основанием для изменения состава применяемых в процессе учебно-тренировочных занятий упражнений являлись показатели тестирования. Тестирование школьников было проведено три раза в течение всего периода исследования в соответствии с контрольными нормативами, предложенными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» [4] и рекомендациями ведущих специалистов в области тренировочного процесса юных легкоатлетов [3].

Результаты тестирования школьников в январе месяце 2023 года показали, что по сравнению с результатами тестирования в начале исследования (сентябрь 2022 года) статистически достоверно изменились в среднем по группе показатели во всех контрольных упражнениях: в беге на 30 метров с высокого старта (начало бега регистрировалось «по движению») на 0.21 с ($P<0.05$); в «челночном» беге 3х10 метров на 0.33 с ($P<0.001$); в прыжке в длину с места на 1,22 см ($P<0.01$); в подтягивании на высокой перекладине на 0,4 раза ($P<0.02$); в наклоне туловища вперед в положении «сидя на полу» на 0.63 см ($P<0.02$); в беге в течение шести минут на 0.2 м ($P<0,01$).

По результатам тестирования, несмотря на их положительную динамику, в методику построения учебно-тренировочных занятий были внесены изменения: увеличено количество упражнений на развитие силы рук; значительно повышено внимание на технические параметры стартовых действий при выполнении упражнений; скорректированы режимы работы и отдыха при выполнении упражнений, направленных на развитие общей выносливости.

В конце мая месяца 2023 года было проведено повторное тестирование испытуемых, результаты которого показали значительное улучшение результатов в среднем по группе испытуемых в сравнении с показателями сентября 2022 года: в беге на 30 метров с высокого старта на 1.08 с ($P<0.001$); в «челночном» беге 3х10 метров на 1.53 с ($P<0.001$); в прыжке в длину с места на 16,03 см ($P<0.001$); в подтягивании на высокой перекладине на 5.12 раза ($P<0.001$); в наклоне туловища вперед в положении «сидя на полу» на 4.18 см ($P<0.001$); в беге в течение шести минут на 91 см ($P<0.001$).

Таким образом, результаты исследования экспериментально подтверждают рациональность применения разработанной методики проведения учебно-тренировочных занятий с юными легкоатлетами в школьной секции, планируя на каждом тренировочном занятии решение одной конкретной задачи с применением нестандартных разнообразных упражнений. В процессе проведения учебно-тренировочных занятий с детьми в возрасте 9-10 лет предлагается активно применять упражнения программы «Детская легкая атлетика» с целью освоения основами техники легкоатлетических упражнений, использовать регулярно метод «круговой» тренировки и не менее одного раза в неделю отводить полностью одно учебно-тренировочное занятие для развитие скоростных качеств.

Литература:

1. Вязовская, Н. В. Построение тренировочного процесса бегуний-спринтеров / Н. В. Вязовская, Н. Г. Шубина // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2019 г. г. Краснодар) : материалы конференции. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – часть 2. – С. 77.

2. Павлов, С. Н. Легкая атлетика в школе : учебное пособие / С. Н. Павлов, И. Х. Вахитов, В. П. Мартынов. – Казань : КФУ, 2016. – 195 с.

3. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие. – Красноярск : СФУ, 2016. – 147 с.

4. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http:www.rusathletics.info.

5. Шубин, М. С. Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности спортсменов в годичном цикле подготовки на этапе начальной подготовки / М. С. Шубин, Н. Г. Шубина, Ф. В. Григорьев // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (17-24 мая 2021 года, г. Краснодар). – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – С. 53-55.

УДК: 796.422.1

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Карзакова М.О.
Научный руководитель доцент Шубина Н.Г.

Аннотация. В публикации, на основании изучения методических материалов по теме исследования, представлен анализ особенностей спортивной подготовки легкоатлетов-бегунов на средние и длинные дистанции.

Ключевые слова: бег, стайерский бег, спортивный результат, процесс подготовки.

Бег на средние и длинные дистанции является одной из самых распространенных дисциплин в легкоатлетическом спорте, и используется как в рекреационных целях, так и в профессиональной сфере. Множество людей интересуются этой дисциплиной и занимаются бегом, поэтому организация эффективной и научно обоснованной спортивной подготовки имеет большое значение для достижения высоких спортивных результатов [1].

Целью исследования является попытка систематизировать известные положения, мнения, результаты исследований, касающиеся подготовки бегунов на средние и длинные дистанции путем анализа научно-методической литературы.

Основным моментом бега на средние и длинные дистанции является его относительно незначительная скорость, совмещенная с правильно поставленной техникой бега и тактикой.

Бег на средние дистанции требует развития не только выносливости, но и скоростных качеств, и, соответственно, нужно подобрать такую тактику бега, которая могла бы помочь в развитии различных групп мышц ног с учетом физической подготовленности бегуна. Чаще всего для развития скоростных качеств используется и применяется техника темпового бега, когда скорость бегуна наращивается в процессе бега. Чтобы подобрать необходимые технические параметры бега на средние и длинные дистанции, необходимо изучить уровень физических качеств и способностей спортсмена, с учетом его индивидуальных особенностей, а также необходимо выявить особенности процесса влияния положительного эффекта на организм бегуна для того, чтобы интегрировать метод спортивной тренировки с точки зрения не только теории, но и практики [4].

Для достижения высокого спортивного результата в беге, спортсмену необходимо развивать свои двигательные навыки. На сегодняшний день, проводится немало исследований в отношении бега на средние и длинные дистанции, касающиеся методов тренировки и работоспособности организма спортсмена во время совершения бега. Так, например, в беге на длинные дистанции бегунам необходимо потреблять больше кислорода, и ряд специалистов пришли к выводу, что в основном стайерский бег рассматривается как наиболее опасный для здоровья спортсмена вид бега, в отличие от бега на другие более короткие дистанции [5]. Стайерский бег может незначительно нарушить мышечные клетки спортсмена и организм испытывает огромный стресс, что в свою очередь может негативно влиять на сердечно-сосудистую систему. Несомненно, тренер должен учитывать индивидуальные физиологические особенности спортсмена, возраст, пол и ряд других факторов, и на основании этого подготовить программу, должен помнить, что «не страшна длина дистанции – страшен непосредственно темп бега».

Для повышения не только работоспособности бегуна, но и результативности, рекомендуется «увеличить и чередовать тренировки для того, чтобы организм спортсмена был восприимчив к нагрузкам и включить в учебно-тренировочный процесс такие упражнения, которые вызвали бы частоту сердечных сокращений для выработки молочной кислоты, которая в свою очередь не скапливается в мышцах спортсмена и позволяет развить скорость и выносливость» [2].

Стайерский бег – это дисциплина в легкой атлетике, которая включает в себя забеги на дистанциях от 800 метров до 10000 метров. Эта дисциплина легкой атлетики требует проявления как высокой скорости, так и выносливости. Стайерский бег является переходным

звеном между бегом на средние и длинные дистанции. Увеличение скорости бега на средних дистанциях достигается, в основном, за счет увеличения частоты шагов при сохранении их длины. Это означает, что спортсмены стараются сделать больше шагов в минуту, но не увеличивают длину каждого шага. Такой подход позволяет им удерживать высокую скорость без значительного увеличения энергозатрат [5]. Когда речь идет о длинных дистанциях, таких как бег на 5000 или 10000 метров, другие аспекты техники бега становятся важными, в этом случае, экономичность движений становится более приоритетной, чем фактор мощности. На длинных дистанциях бегуны стараются оптимизировать свои движения, чтобы снизить энергетические затраты и сохранить высокую скорость на протяжении всей дистанции за счет сокращения длины и частоты шагов и бежать максимально экономично. Основными принципами современной техники бега на средние и длинные дистанции являются: высокая скорость передвижения; сохранение величины скорости передвижения; ритмичность и координация движений; естественность движений [6].

Одним из основных показателей организации учебно-тренировочного процесса в беге на средние и длинные дистанции является применение методов тренировки, к которым относятся: 1) длительный равномерный бег, который может быть классифицирован по длине дистанции, по интенсивности, по характеру темпа (равномерному, близкому к равномерному или переменному); 2) непрерывный длительный бег; 3) фартлек (иначе: «игра скоростей или беговая игра»); 4) метод интервального бега, к которому относятся: повторный интервальный бег, переменный интервальный бег, интервальная «фрайбургская» тренировка и интервальный спринт; 5) соревновательный метод (длительные забеги, интервальные тренировки, тренировки на скорость, технические тренировки, силовые тренировки и планирование соревнований) [5].

Управление процессом подготовки бегуна на средние и длинные дистанции осуществляется тренером, основываясь на обобщении собственного практического опыта и изучении закономерностей для улучшения тренированности и спортивной формы спортсмена. Зарубежные специалисты в области бега на длинные и средние дистанции полагают, что для достижения оптимальных результатов в тренировочном процессе легкоатлетов, необходимо придерживаться следующих принципов: комплексного развития двигательных качеств, особенно тех, которые требуют дополнительного развития; изменения нагрузки в тренировочном процессе с использованием волнообразного подхода; тщательного анализа эффективности тренировок, самочувствия и использования тренировочных средств; создания устойчивого психологического состояния спортсмена во время соревнований. На основе этих принципов планируют годичный цикл подготовки, как для группы спортсменов, так и для отдельных спортсменов, достигших высокого уровня спортивной квалификации [3].

Основным средством тренировки в беге на средние и длинные дистанции является бег в различных режимах тренировочной нагрузки (аэробной и анаэробной), способствующий развитию общей и специальной выносливости. Наилучшие результаты в овладении спортивной техникой и развитии двигательных качеств спортсменов, специализирующихся на беге на средние и длинные дистанции, достигаются при волнообразном изменении объема и интенсивности тренировочных нагрузок в течение года и внутри каждого учебно-тренировочного периода. Для тренеров, рекомендуется при планировании этапов подготовки спортсменов-бегунов на стайерские дистанции учитывать, что оптимальный объем упражнений при фиксированной интенсивности может сохраняться в течение 5-6 недель, далее в течение 3-4 недель рекомендуется применять большие объемы тренировочных нагрузок, после этого следует снизить объем тренировочной нагрузки в течение 7-10 дней, что позволит восстановить функциональные возможности организма бегуна.

Такой подход к тренировочному процессу способствует постепенному развитию и прогрессу в достижении высокого спортивного результата.

Литература:

1. Ахметьянова, З. И. Бег. Виды и польза бега [Электронный ресурс] / З. И. Ахметьянова, В. М. Крылов // Вестник науки и образования. – 2020. – № 19-2 (97). – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/beg-vidy-i-polza-bega.

2. Брукс, К. М. Классификация двигательных качеств // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2017. – № 3-4. – С. 135-143.

3. Германов, Г. Н. Современные тенденции развития европейского бега на средние и длинные дистанции и их реализация в подготовке российских бегунов / Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 20-28.

4. Крикунов, Г. А. Техника бега на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс] // E-Scio. – 2021. – № 3 (54). – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/tehnika-bega-na-srednie-i-dlinnye-distantsii.

5. Шубин, М. С. Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта: легка атлетика : курс лекций / М. С. Шубин, Н. Г. Шубина. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – 226 с.

6. Шубина, Н. Г. Повышение профессионального мастерства: легкая атлетика : курс лекций / М. С. Шубин, Н. Г. Шубина. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 146 с.

УДК: 796.433.3

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ ВЕДУЩИХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ ДИСКА

Кованова М.Г.
Научный руководитель доцент Мартынова В.А.

Аннотация. В работе рассматривается анализ выступлений ведущих отечественных метателей диска. Анализ результатов отечественных спортсменов за период 2021-2023 гг. показал, что есть тенденция к улучшению спортивных результатов в данном виде, однако очень трудно конкурировать с зарубежными спортсменами в метании диска.

Ключевые слова: легкая атлетика, спортивная подготовка, метание диска

Анализ регулярных результатов спортсменов, занимающихся метательными дисциплинами легкой атлетики, является важным инструментом оценки уровня подготовки, эффективности тренировочных программ и общей динамики командных успехов [1].

Авторы Маилова Э. С., Шубина Н. Г., Шубин М. С. проведя подобное исследование считают, что оно важно для тренеров, спортсменов, спортивных организаций и федераций, поскольку оно помогает определить эффективность существующих методов и программ тренировок, а также выявить потребности в изменениях и улучшениях в системе тренировок. Оценка результатов спортсменов в метательных видах спорта также поможет определить их конкурентоспособность на мировой арене и проанализировать достижения в сравнении с мировыми лидерами [2].

Цель исследования является – выявить динамику результатов в метании диска у мужчин.

Выбор методов исследования выбирается по характеру задач и общими требованиями к исследованию в области физической культуры. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы. Результаты спортсменов анализировались с представленных данных на сайте Atletics sport и Word Atletics.

Понимание сущности легкоатлетических метаний важно для анализа результативности в данной области, поскольку оно позволяет глубже оценить и проанализировать технические аспекты выступлений, влияющие на результативность и тенденции развития данной спортивной дисциплины [3].

Анализируя результаты в метании диска с 2021 до 2023 года средний результат 10-ки лучших спортсменов России изменился с 58,19±3,74 м. до 58,13±3,90 м., однако наблюдался прирост в 2022 году, который составлял 58,51±4,14 относительно с 2021 годом.

Средний результат спортсменов в России за 2021 год 58,19±3,74 м. В рейтинге UAF это результат с 42 по 440 место. Лучший результат в России принадлежит Худякову Александру 64,37 м. Средний результат данного спортсмена за период 2021 составил 61,93±1,98 м. В мировом рейтинге данный спортсмен занимает 42 место.

Следует отметить, что второй и третий спортсмены в мировом рейтинге занимают 67 и 78 место. Сидорченко Глеб (67место) лучший результат – 62,01 средний результат данного сезона 59,41±1,69 м. и Добренький Александр лучший его результат в сезоне 61,03 м, средний результат за сезон 2021 г. – 60,17±0,65 м. Лидером в метании диска за 2021 г. является Daniel STÅHL с результатом 71,40 м.

Анализ результативности за 2022 год показал, что средний результат спортсменов в России за 2022 год 58,51±4,14. В рейтинге UAF это результат с 28 по 373 место. Лучший результат в России принадлежит Худякову Александру 64,71м (средний результат 63,84±1,41). Лидер в метании диска является Daniel STÅHL с результат 71,47м. В данном виде спортсмены мужская сборная не может лидировать в рейтинге, так как по результатам UAF лидер в России занимает 28 место. 10-ку сильнейших в мире замыкает спортсмен ClaudioRomero с результатом 67,02 м.

Средний результат спортсменов в России за 2023 год 58,13±3,90. В рейтинге UAF это результат с 9 по 591 место. Лучший результат в России принадлежит Худякову Александру 65,24 (Средний результат 63,95±1,55). Лидер в метании диска является Kristjan ČEH с результат 71,86. В данном виде спортсмены нашей сборной могут претендовать на лидерство в рейтинге, так как по результатам UAF лидер в России занимает 9 место. 10-ку сильнейших замыкает спортсмен TravesSwikle с результатом 68,14.

Худяков Александр выступает в метании диска уже 3 года. За это время он занимал 1-е место среди лидеров России, и с каждым годом его личные результаты становились выше. Его средний результат в сезоне также увеличивается с каждым годом. За это время его позиция в мировом рейтинге выросла с 42-го до 9-го места.

Анализ динамики результатов в метании диска у мужчин у ведущих спортсменов России показал, что у всех лидеров прогрессируют результаты в метании диска на протяжении 2021-2023 гг. Данные исследования обеспечивают основу для совершенствования методов тренировок и разработки более эффективных стратегий соревнований, которые могут способствовать достижению более высоких спортивных результатов.

Литература:

1. Курамшин, Ю. Ф. Проблемы прогнозирования высших спортивных достижений / Ю. Ф. Курамшин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2005. – № 18. – С. 40-58.

2. Маилова, Э. С. Сравнительный анализ техники метания копья высококвалифицированных спортсменок / Э. С. Маилова, Н. Г. Шубина, М. С. Шубин // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 2. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 62-63

3. Мартынова, В. А. Анализ выступлений ведущих зарубежных и отечественных толкателей ядра / В. А. Мартынова // Актуальные проблемы и современные тенденции развития легкой атлетики в России и в мире : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященная памяти профессора Г. В. Цыганова, Казань, 24 мая 2019 года. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 274-277. – EDN NJNKJM.

УДК: 796.42

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Корабельникова В.В., Калашников Ю.М.
Научный руководитель доцент Мартынова В.А.

Аннотация. В данной работе рассматривается физическая подготовленность на этапе начальной подготовки у легкоатлетов в возрасте 9-10 лет. Представленный анализ физической подготовленности показал положительную динамику изучаемых показателей, которые необходимо учитывать в процессе планирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

Ключевые слова: легкая атлетика, начальная подготовка, спортивная подготовка.

В настоящее время для достижения наивысших спортивных достижений в легкой атлетике, необходимо грамотно планировать и осуществлять тренировочный процесс, начиная с этапа начальной подготовки юных легкоатлетов. По мнению Павловой Ю.В., Мартыновой В.А., Никитушкина В.Г. в современных реалиях актуально исследовать и правильно систематизировать накопленные знания и опыт для эффективного и качественного построения тренировочного процесса не только взрослых спортсменов, но и особое внимание уделять изучению построения тренировочного процесса с детьми и подростками [2, 3].

Цель исследования является – рассмотреть физическую подготовленность легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

Анализируя работу автора Никитушкина В.Г. можно сделать вывод, что система спортивной подготовки – это многолетний, тщательно спланированный тренировочный процесс, который направлен на повышение функциональных возможностей организма, для достижения наивысших спортивных результатов.

Мартынова В.А., Филипенко В.В. отмечают, что одним из самых важных видов подготовки является физическая подготовка. Она направлена на воспитание всех основных двигательных и физических качеств [1].

Попов В.Б, Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. отмечали, что в результате спортивной тренировки происходит множество изменений в организме атлета: морфологические и функциональные, они определяют состояние его тренированности. Тренированность связана с адаптационными перестройками в организме [4].

Благодаря вышеперечисленным процессам осуществляется спортивная подготовка атлетов. Без данных аспектов построение качественной подготовки спортсмена невозможно. Со стороны тренера или педагога необходимо учитывать этапность спортивной тренировки и соблюдать все предписанные им принципы и правила.

Анализируя работу авторов М.С. Шубина, Н.Г. Шубиной, Ф.В. Григорьева можно сделать вывод, что разносторонняя физическая подготовка с преимущественным воздействием на воспитание физических качеств, находящихся в стадии ускоренного развития, приводит к эффективному росту и развитию физической подготовленности [5].

Исследования проводилось на базе МБОУ ДО МО г. Краснодара ДЮСШ 2, приняли в эксперименте 36 мальчиков в возрасте 9-10 лет группы в сентябре 2022 по май 2023г первого года обучения. Полученные показатели сравнивались с рекомендованными требованиями ФССП по виду спорта.

Анализируя показатель бег 60 метров у мальчиков в начале года 10,76±1,64 с., в конце года прирост показателя 0,82 с. (9,94±0,94) с., произошли достоверные различия t-2,35, уровень значимости <0,05.

В показателе сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу показали такие значения: 10,25±1,42 раз, в конце года 15,03±1,22 раз, прирост показателя 46,63%, что говорит о наличии достоверных различий t-19,63, уровень значимости p<0,01.

Показатель гибкости у мальчиков в данном возрасте, наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье, в начале года составил 1.93±0.83 см., говорит как не удовлетворительном показателе, в конце года данный показатель увеличился до 5,.54±1.10 см., показатель увеличился на 3.36 см, достоверность между этапами t-21,04.

В процессе рассмотрения показателя прыжок в длину с места показал, что в начале года показатель достаточно высокий для данного возраста – 156,32±18,45 см, в конце года 170,00±9,70 см, прирост составил 8,75%.

Показатель прыжки ч/з скакалку у мальчиков в данном возрасте в начале года нами выявлен как не удовлетворительный – 19,90±1,22 раз, в конце года показатель увеличился до 28,00±2,05 раз, с приростом 40,7% (t-17,66).

В метании мяча на дальность, средний показатель в начале года очень низкий для данного возраста 22,46±3,70 м, в конце года прирост 27,73% (28.69±3.59 м.) произошли достоверные различия t-10,43

Показатель челночный бег 3х10 м также в начале года не удовлетворительный для данного контингента 9.40±0.30 с, в конце года прирост 5,31% (8.90±0.27 с), достоверные различия t-13,08.

Анализ полученных показателей физической подготовленности на основе ФССП по виду спорта показал, что дети зачисляются в группу начальной подготовки с очень низкими показателями, что на наш взгляд недопустимо, так из 7 изучаемых показателей – 5 не удовлетворительны в начале года. В течение года все показатели изменились с положительной тенденцией. В последующем тренер-преподаватель должен осуществляет поиск, варьировать различные технологии и подходы в построении учебно-тренировочного процесса.

Таким образом, тренировочный процесс юных легкоатлетов имеет определенные особенности, которые необходимо учитывать при планировании подготовки и построении занятий. При занятиях с подростками необходимо знать и учитывать возрастные, половые, психологические особенности, проблематику данного возрастного периода и своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс для достижения положительных эффектов от занятий.

Литература:

1. Мартынова, В. А. Построение тренировочного процесса групп начальной подготовки 2-го года обучения СШОР на основе комплексного обучения дисциплин легкой атлетики / В. А. Мартынова, В. В. Филипенко // Физкультурное образование Сибири. – 2020. – № 2(44). – С. 76-79

2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. – М. : Спорт, 2021. – 328 с.

3. Павлова, Ю. В. Влияние игровых технологий на уровень физической подготовленности легкоатлетов в группе НП-1 года обучения / Ю. В. Павлова, В. А. Мартынова // Физическая культура, спорт, наука и образование : Материалы VI Всероссийской научной конференции, с. Чурапча, 24 марта 2022 года. – с. Чурапча : ООП ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2022. – С. 238-242.

4. Попов, В. Б. Юный легкоатлет: пособие для тренеров ДЮСШ / В. Б. Попов, Ф. П. Суслов, Е. И. Ливадо. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.

5. Шубин, М. С. Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности спортсменов в годичном цикле тренировки на этапе начальной подготовки / М. С. Шубин, Н. Г. Шубина, Ф. В. Григорьев // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 53-55

УДК: 796.011.3

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТЕПЕНИ ГОТОВНОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ «СТАРЫХ» И «НОВЫХ» НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО III-IV СТУПЕНИ ПОДРОСТКАМИ 12 ЛЕТ

Мартиросов А.А.
Научный руководитель доцент Аршинник С.П.

Аннотация. В рамках настоящего исследования осуществлялось сравнение уровня готовности подростков 12-ти лет к выполнению требований комплекса ГТО «старого» (2019-го года, III ступень) и «нового» (2023-го года, IV ступень). Полученные результаты свидетельствует о том, что уровень готовности подростков обоего пола к выполнению требований «нового» комплекса ГТО стали легче за счет снижения требований бронзового знака.

Ключевые слова: подростки, нормативные требования, степень готовности, «новый» комплекс ГТО, знаки отличия.

Известно, что в начале 2023 года появился «обновленный» комплекс ГТО, в котором были скорректированы возрастные ступени, некоторые испытания (тесты), а также нормативы и государственные требования [1]. В этой связи целесообразно исследовать вопрос о том, как изменилась способность населения и, прежде всего, подрастающего поколения, к сдаче соответствующих норм и требований.

Для этого нами было проведено сравнение уровня готовности к выполнению нормативных «прежних» (действовавших до 2023 года) и «новых» требований ВФСК ГТО одними и теми же подростками обоего пола 12 лет. С этой целью были использованы результаты мониторинга физической подготовленности обучающихся 5-х классов, который проводился в апреле-мае 2022 года в образовательных организациях города Краснодара. Участникам исследования необходимо было выполнить контрольные двигательные задания, соответствующие испытаниям комплекса ГТО. Далее, посредством использования специальной расчетной программы определялось процентное соотношение участников тестирования, способных успешно выполнить нормативные требования «прежнего» и «нового» Комплексов (испытания которых были идентичны). Стоит при этом отметить, что в прежнем комплексе ГТО 12-летние подростки соответствовали III возрастной ступени, а в «новом» – IV ступени. Полученные в процессе исследования результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Сравнение процентного соотношения мальчиков 12 лет (n=362), способных выполнить нормативные требования комплекса ГТО

Сравниваемые показатели (знаки ВФСК ГТО)	Доля мальчиков (в %), способных выполнить нормативные требования комплекса ГТО:		t, p
	2019 года (III ступень)	2023 года (IV ступень)	
Всего способных выполнить требования, в т.ч.:	11,6±1,68 %	12,7±1,75 %	0,49,>0,05
На золотой знак	0,0±0,00 %	0,0±0,00 %	0,00,>0,05
На серебряный знак	5,5±1,20 %	4,1±1,05 %	0,88,>0,05
На бронзовый знак	6,1±1,26 %	8,6±1,47 %	1,29,>0,05

Анализ полученных результатов подростков мужского пола, свидетельствует, прежде всего о том, что уровень готовности мальчиков к выполнению норм как «прежнего», так и «нового» комплексов ГТО весьма небольшое, что в очередной раз подтверждает аналогичные данные специалистов и указывает на недостаточный уровень физической подготовленности современных школьников [2]. Кроме того, данный анализ показывает, что

общая степень готовности их к нормативным требованиям «нового» комплекса ГТО несколько выше, чем «прежнего», однако статистически недостоверно (p>0,05). При этом, установлено, что из 362 задействованных в исследовании подростков не смог выполнить требования золотого знака ни один мальчик. Уровень серебряного знака оказался несколько выше по результатам предыдущих (2019 г) требований ВФСК ГТО, тогда как результаты выполнения требований бронзового знака отличия стали выше (при p<0,20) в процессе выполнения нормативов обновленного комплекса ГТО.

В этой связи следует констатировать, что уровень готовности подростков мужского пола к обновленным испытаниям ВФСК ГТО имеет тенденцию к повышению, что свидетельствует о снижении соответствующих требований.

Таблица 2 – Сравнение процентного соотношения девочек 12 лет (n=410), способных выполнить нормативные требования «прежнего» и «нового» комплекса ГТО

Сравниваемые показатели (знаки ВФСК ГТО)	Доля девочек, способных выполнить нормативные требования комплекса ГТО:		t, p
	2019 года (III ступень)	2023 года (IV ступень)	
Всего способных выполнить требования, в т.ч.:	14,1±1,72 %	17,3±1,87 %	1,26,>0,05
На золотой знак	0,2±0,24 %	0,2±0,24 %	0,00,>0,05
На серебряный знак	5,4±1,11 %	2,2±0,72 %	2,60,<0,05
На бронзовый знак	8,5±1,38 %	14,9±1,76 %	2,86,<0,01

Анализ результатов девочек свидетельствует, в целом, об идентичной тенденции, что и у мальчиков, однако имеются определенные особенности, заключающиеся в том, что у них все-таки имеются девочки, способные выполнить требования золотого знака отличия ГТО; доля «сдавших» на серебряный знак достоверно (при p<0,05) выше в рамках «прежнего» комплекса ГТО, в то время как доля «сдавших» на бронзовый знак достоверно (при p<0,01) выше в «новом» комплексе.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о том, что нормативные требовании комплекса ГТО подростков 12 лет к выполнению требований «нового» комплекса ГТО стали несколько «легче» (Ред.), прежде всего, за счет снижения требований бронзового знака. Вместе с тем, для подтверждения данного заключения необходимы аналогичные исследования в отношении других категорий участников ВФСК ГТО.

Литература

1. Аршинник, С. П. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО-2023: основные изменения / С. П. Аршинник, Г. Н. Дудка, К. В. Малашенко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 26-31.

2. Аршинник, С. П. Степень готовности подростков 11-12 лет, проживающих в Краснодарском крае, к выполнению нормативов комплекса ГТО III ступени / С. П. Аршинник, М. В. Гилдаш, В. И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 3-9.

УДК: 796.422.12

СТАРТОВЫЙ РАЗГОН И ЕГО ЗНАЧИМОСТЬ ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТА В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Носова К.М.
Научный руководитель старший преподаватель Сорокин С.А.

Аннотация. В результате анализа литературы выявлено, что скорость спринтера вне зависимости от его квалификации, подчиняется единой закономерности: с каждой секундой нахождения на дистанции спортсмен набирает определённый процент своей максимальной скорости, пока не достигнет 100% максимума на шестой секунде бега. У спортсменов с высоким уровнем результата стартовый разгон равняется примерно 30-35 м, что составляет 30-35 % от дистанции 100 метров, 15% – на дистанции 200 метров, и более 50% на дистанции 60 метров.

Ключевые слова. Спринтерский бег, стартовый разгон, биомеханические параметры.

Актуальность. Стартовый разгон является важной фазой в беге на короткие дистанции, где его роль возрастает с укорочением длины спринтерской дистанции. Неправильное его выполнение может привести к потере времени и энергии, а также повлиять на итоговый результат спринтера. **Целью** исследования стало определение характерных черт фазы стартового разгона и выяснение их влияния на результаты в спринтерском беге.

В результате специальных исследований на основе использования современной измерительной аппаратуры выявлены основные биомеханические параметры стартового разгона, определяющие успех в спринтерском беге [1, 6]. Среди них, прежде всего, – величина стартового усилия (это сила, которую спринтер прикладывает к земле при отталкивании от колодок во время старта); скорость разбега (это динамика, с которой бегун меняет скорость своего движения после старта); длина шага (это расстояние, которое спринтер преодолевает одним шагом. Более длинный шаг позволяет спринтеру преодолевать большее расстояние за одинаковый промежуток времени); частота шагов (это количество шагов, которое спринтер делает в единицу времени. Более высокая частота шагов позволяет спринтеру увеличить скорость движения; угол отталкивания (это угол, под которым спринтер отталкивается от старта, оптимальный угол отталкивания помогает спринтеру максимально использовать силу отталкивания и увеличить скорость разгона) [2].

Обнаружено, что динамика скорости спринтера любой квалификации в беге следует единой обусловленности. На первой секунде в забеге спринтер достигает 55% своей максимальной скорости, на 2-й – 75%; на 5-6 секундах – 99-100% своей максимальной скорости [1].

Немаловажным аспектом является, то что большая нагрузка приходится в стартовом разгоне на мышцы тазобедренного и коленного сустава. Амплитуда движений в тазобедренном суставе на первых шагах соответствует 70 градусам, а в коленном – 45 градусов. На отрезке со старта до 15 м дистанции нужно акцентировать внимание на отталкивании, а при переходе к бегу по дистанции (15-30 м) – на выносе маховой ноги вперед-вверх [2].

Также по данным о параметрах стартового разгона квалифицированных спринтеров можно сказать, что у бегунов высокого класса уменьшается общее время шага и время опоры и постепенно увеличивается время полета каждого бегового шага [3]. Также длина каждого последующего шага увеличивается в отношении предыдущего в пределах от 9 до 20%. Следовательно, можно сказать, что стартовый разгон заканчивается на 25-35 метре (в зависимости от квалификации), когда достигается 90-95% максимальной индивидуальной скорости бега, в частности стабилизируется длина шага и положение туловища спортсмена, и спринтер уже переходит к фазе спринтерского бега – бега по дистанции [1, 3].

К подтверждению вышесказанному и на основании исследования о «Кинематических характеристиках стартового разгона спринтеров различной квалификации» можно сделать следующие заключения:

С ростом квалификации у бегунов явно увеличивается длина шага и частота, следовательно, количество шагов во время стартового разгона становится все меньше [2]. Спортсмены уровня мастера спорта в большинстве исследуемых биомеханических параметров показывали лучшие результаты за исключением продолжительности времени стояния на опоре, в то время как наименьшее время в этом показателе техники было у спринтеров уровня 2 спортивного разряда. Подобное явление, видимо, можно объяснить тем, что быстрота является врождённой и почти не подлежит тренировки [4]. Но в спринте играет немаловажную роль и усилие, которое спринтер может развить при отталкивании во время бега [5].

На основании проведённого исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Многочисленные исследования подтверждают важность вклада стартового разгона в общий результат бегуна спринтера. Этот вклад может составлять 50-60% и более и увеличиваться с уменьшением дистанции спринта.

2. Динамика скорости в стартовом разгоне подчиняется общим закономерностям и не зависит от квалификации спортсмена.

3. Основными характерными чертами этой части бега в спринте являются повышенная нагрузка на мышцы тазобедренного и коленного суставов, а также увеличенное время опоры и сниженное время полёта на каждом беговом шаге, которые постепенно изменяются и стабилизируются к моменту перехода к фазе бега по дистанции.

Литература.

1. Озолин, Э. С. Оптимизация средств специальной подготовки на основе анализа динамики скорости в спринтерском беге / Э. С. Озолин // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 1. – С. 3-6.

2. Сорокин, С. А. Определение средств специальной тренировки в спринте на основе анализа современных отечественных и зарубежных исследований / С. А. Сорокин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма – 2020. – С. 50-52.

3. Сорокин, С. А. Техника спринтерского бега и возможности ее улучшения в свете современных биомеханических исследований / С. А. Сорокин, С. П. Аршинник, И. Г. Павельев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2020. –Том: 22. –56-63.

4. Тюпа, В. Кинематика бега по дистанции / В. Тюпа // Лёгкая атлетика. – 2018. – № 5-6. – С. 40-47.

5. Чесно, А. В. Кинематические характеристики техники стартового разгона спринтеров различной квалификации / А. В. Чесно // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т.5, № 2. – С. 92-95.

УДК: 796.431.2

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РОСТОМ КВАЛИФИКАЦИИ

Прохорова М.В.
Научный руководитель старший преподаватель Сорокин С.А.

Аннотация. В результате изучения научной литературы было выявлено, что с ростом мастерства спортсменок улучшаются и их технические параметры: снижаются потери скорости при отталкивании, повышается скорость на последних шагах разбега, укорачивается время стояния на опоре, увеличивается сила воздействия толчковой ноги на опору. Все перечисленные изменения в конечном счёте и обеспечивают спортсменкам более высокой квалификации достижение наилучших результатов.

Ключевые слова. Прыжки в длину, разбег, отталкивание, техническая подготовка, биомеханические параметры.

Актуальность. Техническая подготовка является одной из самых важных частей спортивной подготовки прыгуний, так как прыжки относятся к группе технических видов легкоатлетической программы и по этой причине тренировочный процесс необходимо строить таким образом, чтобы достаточное внимание уделялось именно технической подготовке. **Цель** настоящего исследования – на основе анализа литературы установить особенности изменения техники прыжка в длину с ростом квалификации.

Анализ литературных источников дал основание утверждать, что у спортсменок второго спортивного разряда наблюдается неточность движений в разбеге и, как следствие, ошибки в попадании на место отталкивания. Достижение этими спортсменками наивысшей скорости на последних трёх-четырёх шагах разбега сопряжено с негативными изменениями биомеханических характеристик разбега, которые влияют в дальнейшем на результат [1, 6].

Нестабильность движений в процессе набора скорости в разбеге наблюдается и у спортсменок первого спортивного разряда. В стремлении достичь более высокого результата спортсменки пытались увеличивать скорость вплоть до самого отталкивания. Это впоследствии приводило к заступам [3].

Спортсменки уровня КМС и МС показывали более высокую скорость разбега по сравнению с вышеперечисленными категориями прыгуний, но при этом динамика скорости в разбеге у них была более естественной и равномерной. Процент заступов у данной категории спортсменок был намного меньше [4]. Замечалась отличительная черта у высококвалифицированных спортсменок в том, что они набирали наибольшую скорость на четырех последних шагах (значимость различий в сравнении с менее квалифицированными спортсменками I-II спортивных разрядов составляет – $t=9,3$; $P<0,001$). Значимые различия имеются также в скорости на предпоследнем шаге $t=7,0$, $P<0,001$. Существенные различия наблюдаются также и при выполнении полного прыжка $t=12,1$, $P<0,001$ [5].

В отдельных исследованиях отмечается также, что у прыгуний различной квалификации отмечается корреляционная связь между средней скоростью последних шагов разбега и конечным результатом ($r=0,86$; $P<0,05$). В то же время, у спортсменок уровня I спортивного разряда и ниже нет связи между дальностью прыжка и временем стояния на бруске отталкивания ($r=-0,31$; $P>0,05$). Также не было замечено связи между дальностью прыжка и темпом движений в конце разбега ($r=0,41$; $P>0,05$) [2].

В целом, в условиях соревнований, спортсменки уровня I и II спортивных разрядов не отличаются стабильностью в выполнении фазы разбега, допускают нарушения его ритма в его заключительной части [1, 5]. У подобных категорий прыгуний в длину проявляется стремление к чрезмерному завышению скорости перед отталкиванием и неумение контролировать скорость на различных участках разбега. Вследствие этого проявляется значительная перестройка двигательных действий, которая приводит к снижению эффективности действий в следующих фазах прыжка (отталкивании и полёте).

Исследование биомеханики важной части прыжка – последнего шага и отталкивания показывает, что с ростом квалификации у спортсменов, специализирующихся в прыжках в длину, достоверно снижается длина последнего шага, в среднем на 15-25 сантиметров, но при этом значительно возрастает частота движения, достигая 5,5 шага в секунду. Активность постановки ноги на отталкивание характеризуется увеличением угла её постановки, который у спортсменок высокой квалификации достигает 65-69 градусов. Общая длина разбега находится в корреляционной зависимости со скоростью разбега (r=0,53-0,56, P <0,001). С ростом мастерства увеличивается и общая длина разбега – от 14-15 шагов у спортсменок II спортивного разряда, до 18-21 у прыгуний высшей квалификации [1].

Время опоры на самом отталкивании также уменьшается с ростом квалификации, достигая времени стояния на опоре в спринте – 0,1 сек. У спортсменок уровня II-III спортивных разрядов изменение времени стояния на опоре в сторону его сокращения не сопровождалось увеличением длины прыжка (r=0,31-0,52, P>0,05) [2]. При этом, активность в постановке ноги на отталкивание с повышением мастерства спортсменок также сопровождается увеличением активности маховых движений в результате чего угол между бёдрами в момент касания толчковой ногой опоры у спортсменок высокого класса снижается до 32-37 градусов.

Таким образом, в результате анализа литературных источников можно сделать следующее **заключение.**

1. С ростом квалификации спортсменок, специализирующихся в прыжках в длину, меняется ряд технических параметров выполнения прыжка: повышается скорость разбега, особенно последних его шагов, повышается частота движений на последнем шаге разбега и угол постановки ноги на отталкивание.

2. У спортсменок высокого уровня (КМС и МС) отмечается более естественная динамика набора скорости в разбеге, улучшается точность попадания на планку отталкивания.

3. С повышением уровня технической подготовленности у прыгуний в длину уменьшается время отталкивания, увеличивается сила реакции опоры, уменьшаются потери скорости при отталкивании.

Литература:

1. Оганджанов, А. Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов прыгунов: монография / А. Л. Оганджанов. – Москва : Физическая культура, 2005. – 200 с.

2. Павельев, И. Г. Использование измерительной системы optojump для определения стратегии подготовки спортсменок-прыгуний в длину II-III разрядов / И. Г. Павельев, С. А. Сорокин, В. М. Ляпин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 39-40.

3. Попов, В. Б. Исследование особенностей высшего спортивно-технического мастерства и управления совершенствованием его в прыжках в длину с разбега : автореф. дис. ...канд. пед. наук / В. Б. Попов. – М., 1968. – 24 с.

4. Сорокин, С. А. Взаимосвязь и значимость биомеханических параметров разбега и отталкивания в достижении результата в прыжках в длину (анализ новейших исследований российских и зарубежных авторов) / С. А. Сорокин, С. П. Аршинник // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 5 (16). – С. 130-137.

5. Сорокин, С. А. Разбег как один из ключевых факторов, определяющих результат в горизонтальных прыжках / С. А. Сорокин, С. П. Аршинник, В. А. Мартынова, В. Н. Олин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 329-336.

6. Стрижак, А. Разбег прыгуна в длину / А. Стрижак // Лёгкая атлетика. – 1982. – № 7. – С. 31.

УДК: 796.42

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Скоропадский Д.Е.
Научный руководитель доцент Шубина Н.Г.

Аннотация. В публикации, на основании проведенного исследования, представлены результаты динамики уровня общей физической подготовленности группы мальчиков, осуществляющих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки в спортивной школе. Установлена положительная динамика в показателях контрольных упражнений в течение годичного цикла подготовки.

Ключевые слова: спортивная тренировка, общая физическая подготовка, тестирование, прирост результатов.

Одной из главных задач этапа начальной спортивной подготовки является разносторонняя физическая и техническая подготовка детей на основе упражнений легкоатлетического спорта [5]. По мнению ряда специалистов, из области спортивной тренировки [3, 4], тренер, осуществляющий подготовку юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки, в процессе учебно-тренировочных занятий должен постоянно контролировать уровень их общей физической подготовленности и, в соответствии с полученными результатами оперативного и текущего контроля, вносить изменения в учебно-тренировочные планы.

Целью исследования явилось выявление динамики уровня общей физической подготовленности юных легкоатлетов в течение годичного цикла подготовки на этапе начальной подготовки.

В исследовании приняли участие 8 легкоатлетов в возрасте 9-10 лет, осуществляющих спортивную подготовку в учебно-тренировочной группе второго года обучения на этапе начальной подготовки в спортивной школе «Олимп»« города Новороссийска. К началу исследования стаж регулярных занятий в секции легкой атлетики составлял один год.

В течение исследования проведено четыре тестирования испытуемых с целью определения динамики уровня общей физической подготовленности в течение девяти месяцев регулярных четырехразовых учебно-тренировочных занятий в неделю. В процессе тестирования были использованы контрольные упражнения, соответствующие требованиям Федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее Стандарт) [2] для данного этапа спортивной подготовки, отражающие развитие необходимых ребенку физических качеств в рамках общей физической подготовки. Норматив в беге на 30 метров не включен в состав нормативов, предусмотренных Стандартом для тестирования детей данной возрастной группы, однако мы включили его в наше исследование, так как это контрольное упражнение имеет место в дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по легкой атлетике (далее Программа) МБУ ДО СШ «Олимп» г. Новороссийск [1].

Первичное тестирование группы мальчиков проведено в сентябре 2022 года, результаты в контрольных упражнениях у всех испытуемых соответствовали нормативам, требуемым Программой. При сравнении с результатами, показанными юными спортсменами в сентябре 2022 года, в декабре 2022 года отмечено их улучшение, как в среднем по группе, так и индивидуально. В большинстве контрольных упражнений изменение результата достоверно, за исключением бега на 30 метров с высокого старта ($P>0.05$). Третье тестирование группы мальчиков проведено в марте 2023 года после шести с половиной месяцев учебно-тренировочных занятий. При анализе результатов тестирования отмечено статистически достоверное улучшение результатов во всех контрольных упражнениях. Заключительное тестирование мальчиков проведено на последней неделе мая месяца 2023 года.

Анализ результатов тестирования испытуемых от сентября 2022 года по май 2023 года показал, что в течение девяти месяцев учебно-тренировочных занятий спортсмены значительно повысили уровень общей физической подготовленности. Все изменения статистически достоверны: в беге на 30 метров в среднем по группе мальчиков результат улучшен на 0.43 секунды (8.01%); в беге «челночном» на 1.02 секунды (10.17%); в прыжке в длину с места на 31.27 сантиметра (30.15%); в прыжках на скакалке в течение 30 секунд на 9 раз (29.22%) и в «сгибании и разгибании рук в упоре лежа» на 9.27 раза (40.11%).

Результаты тестирования в полной мере подтверждают, что, если в течение годичного цикла тренировки в группе начальной подготовки регулярно (не менее четырех раз за весь период) проводить тестирование на определение уровня общей физической подготовленности, можно внести коррекцию в тренировочные планы, повысив тем самым показатели в контрольных упражнениях в последующем тестировании.

Высокий прирост результатов в контрольных упражнениях был обоснован теми изменениями, которые после каждого тестирования вносил в планы учебно-тренировочных занятий тренер. По результатам тестирования в декабре месяце 2022 года больше внимания уделялась упражнениям для развития скоростных качеств и координации движений; после тестирования в марте 2023 года – упражнениям на развитие скоростно-силовых качеств и на развитие ловкости и гибкости.

Проведенное исследование динамики уровня общей физической подготовленности позволило определить показатели юных легкоатлетов к окончанию тренировочного года и осуществить соответствующий переход на дальнейший уровень спортивной подготовки:

– два спортсмена продолжили учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки в группе третьего года обучения;

– один спортсмен был переведен в спортивно-оздоровительную группу в связи с низким уровнем показателей общей физической подготовленности;

– пять спортсменов в соответствии со своими показателями в тестировании, переведены досрочно на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), что допускается Стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Литература:

1. Дополнительная предпрофессиональная программа спортивной подготовки по легкой атлетике МБУ ДО СШ «Олимп» г. Новороссийск [Электронный вариант]. – Режим доступа: http:www.olimp-nvr.ru.

2. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http:www.rusathletics.info.

3. Шиндина И.В. Методика спортивной подготовки юных легкоатлетов спринтеров [Электронный ресурс] // Science Time. – 2015. – № 7. (19). – С. 258-262. – Режим доступа: http://on-tvor.ru/science-time.

4. Шубин, М. С. Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта: легка атлетика : курс лекций / М. С. Шубин, Н. Г. Шубина. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – 226 с.

5. Шубина, Н. Г. Повышение профессионального мастерства: легкая атлетика : курс лекций / М. С. Шубин, Н. Г. Шубина. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 146 с.

УДК: 796.093.62

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ ДЕСЯТИБОРЬЕ

Сухоносова Е.В.
Научный руководитель доцент Шубина Н.Г.

Аннотация. В публикации, на основании изучения методических материалов по теме исследования, представлен анализ особенностей спортивной подготовки спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом десятиборье.

Ключевые слова: легкоатлетическое десятиборье, таблица подсчета очков, факторы определения результата в многоборье.

Подготовка на основе применения элементов многоборья широко используется в тренировочном процессе юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки, так как учебно-тренировочные занятия такой направленности развивают начинающих спортсменов гармонично с разных сторон, помогая освоить основы техники легкоатлетических упражнений, необходимые для дальнейшего применения на этапе спортивной специализации [1]. Техническая и специальная подготовка легкоатлетов, специализирующихся в легкоатлетическом десятиборье, играет главную роль в достижении высоких результатов, поэтому является важным компонентом для тренеров и спортсменов при построении тренировочного процесса.

Целью исследования являлось изучение особенностей технической и специальной подготовки в легкоатлетическом десятиборье, а также определение их значимости для повышения результативности спортсменов.

В легкоатлетическом десятиборье, включающем соревнования в беговых спринтерских дисциплинах (бег на 100, 400 метров и на 110 метров с барьерами), прыжковых дисциплинах (прыжок в высоту, прыжок в длину с разбега, прыжок с шестом), дисциплинах метаний (толкание ядра, метание диска, метание копья) и в беге на 1500 метров, спортсмены соревнуются в течение двух дней. Дисциплины десятиборья должны чередоваться в порядке, строго определенном правилами соревнований [5]. Победитель и призеры соревнований, а также распределение последующих мест участников соревнований определяются по сумме очков, набранных в соответствии со специальной таблицей, утвержденной международной федерацией легкой атлетики. Со времени введения десятиборья в программу легкоатлетических соревнований система подсчета очков менялась неоднократно [4]. В настоящее время при подсчете очков в легкоатлетическом многоборье действует таблица, утвержденная в 1984 году, которая основывается на принципе умеренно-прогрессивного начисления очков и в полной мере способствует осуществлению принципа многоборности: чтобы показать высокий спортивный результат, современный десятиборец должен добиться успеха во всех отдельных видах. Изменения в системе оценивания десятиборья приводили к изменениям в методах подготовки спортсменов.

Спортивные достижения в легкоатлетическом десятиборье зависят от различных факторов, каждый из которых влияет на итоговые достижения спортсмена [3]. К основным факторам, определяющим результат в десятиборье относятся:

1) Уровень физической подготовленности, так как в многоборье важно гармоничное развитие одновременно всех физических качеств. От спортсмена требуется проявление не только высокой скорости выполнения упражнений, но и силовых характеристик. Способствовать повышению спортивного результата будет целенаправленное и систематическое развитие скоростно-силовых качеств. Десятиборцу в полной мере необходим высокий уровень развития как общей выносливости (для способности выдерживать большой объем соревновательной нагрузки), так и специальной выносливости (для поддержания высокого уровня работоспособности в отдельных дисциплинах десятиборья), высокий уровень гибкости обязателен в таких дисциплинах многоборья, как

бег с барьерами, прыжок с шестом, метание копья и др., а также для предотвращения получения травм как в учебно-тренировочном процессе, так и во время соревнований.

2) Уровень технической подготовленности, требующий достижения максимально высоких результатов во всех дисциплинах, входящих в состав десятиборья. Техника выполнения упражнений постоянно корректируется по мере роста уровня физической подготовленности.

3) Уровень психической подготовленности позволит в кратчайший период времени спортсмену-десятиборцу освоить переключение от выполнения двигательных действий в одной дисциплине к выполнению абсолютно других технических действий, а также адаптироваться к различным условиям соревнований. Десятиборец должен обладать высоким уровнем развития морально-волевых качеств, чтобы переносить высокий объем как тренировочных, так и соревновательных нагрузок. Большой концентрации от спортсмена требует выполнение большого объема различных технических действий, ему необходимо тщательно и осознанно анализировать свои движения [2].

4) Уровень тактической подготовленности, позволяющей спортсмену добиться высокого результата в каждой из дисциплин многоборья.

5) Уровень физического здоровья, так как десятиборцы подвержены большим физическим нагрузкам, которые могут привести к получению различных спортивных травм или к возможности развития острых или хронических заболеваний. Здесь очень важна профилактика получения травм, своевременные процедуры восстановления и реабилитации.

6) Количество тренировочного оборудования и инвентаря и соответствующей экипировки. При недостатке необходимой беговой, прыжковой или метательской обуви может быть нарушен план подготовки. Отсутствие необходимых легкоатлетических снарядов значительно снижает качество тренировочного процесса.

7) Уровень квалификации тренера является очень важным аспектом в процессе достижения его воспитанниками высоких спортивных результатов. Тренер должен обладать знаниями в области теории и методики тренировки, современных характеристик техники упражнений, уметь применить эти знания в практической деятельности. От того, как тренер сумеет построить тренировочный процесс, разработать планы подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями каждого воспитанника, проявить педагогические способности, суметь сделать анализ ошибок в техническом исполнении различных дисциплин десятиборья зависит дальнейшее совершенствование спортсмена-десятиборца [6].

8) Уровень медицинского обеспечения во многом решает проблемы профилактики различных травм и заболеваний. Без должного медицинского обеспечения невозможен своевременный контроль и оценка физических нагрузок, профилактика заболеваний, лечение и реабилитация в случае их проявления.

9) Уровень восстановительных мероприятий предполагает проведение организованных и самостоятельных восстановительных мероприятий. Такие разновидности восстановительных средств, как самомассаж, контрастный душ, соблюдение режима питания и режима дня, дополнительные упражнения для развития гибкости, доступны каждому спортсмену. К профессиональным средствам восстановления следует отнести прием препаратов (витамины, биодобавки), назначенных спортивным врачом; массаж, проведенный дипломированным специалистом; физиопроцедуры; лечебная физкультура и др.

Рассматривая особенности проявления способностей каждого спортсмена-десятиборца, можно отметить предрасположенность к освоению тех или иных дисциплин легкой атлетики, а также к развитию тех или иных физических качеств в силу определенных скоростных, силовых или координационных способностей, уровня развития выносливости и гибкости. Тренер, отмечая названные выше особенности каждого спортсмена, определяет ориентиры для организации процесса его подготовки, включая не только долгосрочное планирование, но и тренировочные нагрузки в микро, макро и мезоциклах.

Анализ соревновательной деятельности спортсменов-десятиборцев показывает, что спортсмены могут иметь по сумме очков в десяти дисциплинах одинаковые результаты,

однако в истории данного вида легкой атлетики не было ни одного случая, когда при равной сумме очков совпадали очки в каждой из десяти дисциплин. Это говорит об индивидуальности каждого из спортсменов, об его индивидуальной стратегии подготовки в соответствии со способностями.

Легкоатлетическое многоборье является технически сложным видом легкой атлетики, но нельзя забывать, что это единое упражнение, это одна дисциплина и за достижение результатов в десяти видах десятиборья медаль завоевывается всего одна.

Современная система подготовки многоборцев является многолетним непрерывным тренировочным процессом, который направлен на комплексное развитие физических качеств, на совершенствование технической, морально-волевой и тактической подготовки.

Таким образом, спортивный результат в легкоатлетическом десятиборье зависит от большого количества факторов, которые существенно влияют на эффективность организации тренировочного процесса. К таким факторам можно отнести качество различных компонентов подготовки, возможность восстановления с помощью профессиональных средств, квалификацию тренера, медицинское обеспечение и доступность необходимого оборудования, инвентаря и экипировки.

Литература:

1. Гридасова, Е. Я. Актуальные вопросы построения и содержания тренировочного процесса в легкоатлетических многоборьях // Спортивно-педагогическое образование. – 2018. – № 1-2. – С. 50-56.

2. Иоакимиди, Ю. А. Методика формирования психической подготовленности спортсменов, занимающихся легкоатлетическим многоборьем к соревнованиям / Ю. А. Иоакимиди, Н. В. Карягина, О. С. Каширина // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования : Сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Грозный, 14 октября 2021 года. – Грозный : Чеченский государственный педагогический университет, 2021. – С. 151-159.

3. Совершенствование средств и методов подготовки спортсменов высокого класса в легкоатлетических многоборьях (по материалам иностранной литературы) : Методические рекомендации. – М. : ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2021. – 27 с.

4. Шубин, М. С. Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика : курс лекций / М. С. Шубин, Н. Г. Шубина. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – 226 с.

5. Шубина, Н. Г. Повышение профессионального мастерства: легкая атлетика : курс лекций / М. С. Шубин, Н. Г. Шубина. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 146 с.

6. Юшкевич, Т. П. Пути совершенствования процесса подготовки десятиборцев высокой квалификации / Т. П. Юшкевич, И. В. Романов // Мир спорта. – 2012. – № 3. – С. 3-9.

УДК: 796.422.1

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ

Цолин И.А.
Научный руководитель доцент Шубина Н.Г.

Аннотация. В публикации, на основании изучения методических материалов по теме исследования, представлен анализ особенностей спортивной подготовки легкоатлетов-бегунов, специализирующихся в беге на 400 метров.

Ключевые слова: бег, подготовка, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, методы тренировки.

Бег на 400 метров является одной из сложных и зрелищных дисциплин легкой атлетики. Постоянная конкуренция в этой дисциплине программы легкоатлетических соревнований является основой для непрерывного поиска специалистами новых подходов к организации и построению процесса спортивной подготовки.

В процессе планирования годичного цикла подготовки бегуна на 400 метров тренеру следует учитывать следующие показатели: уровень подготовленности спортсмена; возраст; стаж занятий лёгкой атлетикой в целом и бегом на 400 метров в частности; спортивный разряд; условия для проведения учебно-тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки; календарь выступления в соревнованиях. Обязательно должны: быть сформулированы тренером задачи подготовки, раскрывающие всесторонность тренировочного планирования; четко и планомерно соблюдаться принципы спортивной тренировки; учтены возможности корректировки плана в течение периода подготовки.

Некоторые специалисты [1, 3, 5] считают, что гарантией улучшения уровня физической подготовленности и высоких спортивных результатов спортсменов в беге на 400 метров являются большие объемы тренировочной нагрузки, однако увеличение объема нагрузки не всегда оправдано, если тренировочная нагрузка не имеет четкого и рационального распределения при планировании малых, средних и больших тренировочных циклов.

Основой планирования годичного цикла подготовки любого спортсмена, специализирующегося в дисциплинах лёгкой атлетики, является макроцикл, который включает в себя периоды (подготовительный, соревновательный, переходный), этапы и мезоциклы. Планирование в макроцикле должно соответствовать планированию этапа многолетней подготовки, организационным основам их построения и закономерностям развития необходимых физических качеств.

В процессе составления годичного плана подготовки изначально следует разделить его на недели и месяцы подготовки, далее внести даты основных соревнований (в соответствии с календарным планом на текущий год), и только потом на основании процесса подготовки к данным стартам, планировать сроки мезоциклов длительностью от трех до восьми недель. И только после данного предварительного планирования вносятся сроки индивидуального участия каждого спортсмена в соревнованиях в течение года (они могут быть как контрольными, так и отборочными), которые сопоставимы с распределением общих показателей учебно-тренировочного процесса в микроциклах (конкретные старты, динамика спортивного результата, сроки участия в тренировочных сборах, характер и направление восстановительных мероприятий и др.).

Большое внимание в процессе планирования подготовки бегуна, специализирующегося в «длинном» спринтерском беге, необходимо уделять построению мезоциклов, позволяющих организовать тренировочный процесс в соответствии с задачей конкретного периода подготовки, создать рациональную динамику тренировочных нагрузок с учетом специфических для данной дисциплины лёгкой атлетики средств и методов и основанную на принципах спортивной подготовки с целью исключения риска возникновения травм. В рамках годичного цикла подготовки бегуна на 400 метров предусматриваются следующие варианты мезоциклов: втягивающий; базовый, контрольно-подготовительный, подводящий (предсоревновательный), восстановительный, соревновательный [2]. В свою

очередь в состав макроциклов входят микроциклы, краткосрочные тренировочные циклы длительностью от двух до десяти дней.

Спортивная подготовка в беге на 400 метров направлена на повышение уровня физической подготовленности спортсмена, показателем которого является уровень развития физических качеств. Бег на 400 метров весьма специфичная дисциплина лёгкой атлетики, требующая от спортсмена высокого уровня скоростных способностей и скоростной выносливости, однако без проявлений рациональной техники бега невозможно эффективно использовать скоростные способности и реализовывать потенциальные способности. В процессе подготовки бегуна применяются разнообразные методы тренировки, способствующие развитию не только скоростных качеств, но и развитию силы, выносливости, гибкости, координационных способностей: на этапе общей физической подготовки (ОФП) – равномерный, повторный, переменный, круговой методы; на этапе специальной физической подготовки (СФП) – интервальный, темповый методы, метод «до отказа»; на соревновательном этапе – контрольный и соревновательный методы. В процессе применения перечисленных выше методов тренировки, очень важно подобрать и распределить средства тренировки [4].

На этапе ОФП рекомендуется использовать: разнообразные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, прыжки на стопе на месте и с продвижением вперед, скачки); специальные беговые упражнения на дистанции от 30 до 50 метров; статические упражнения (приседания с остановкой, «планка» на руках, предплечьях, лопатках, выпады с удержанием положения); повторный бег на дистанции различной длины (100, 200, 250, 300, 400 метров); кроссовый бег на дистанции от 2-х до 6-ти километров; упражнения с резиновыми амортизаторами; упражнения с отягощениями (приседания, полуприседы, выпрыгивания, прыжки в «разножке») и др.

На этапе СФП повышается уровень интенсивности упражнений: прыжки через барьеры (на время); «забегание» по ступенькам лестницы вверх (с небольшим отягощением и без); упражнения на частоту движений рук и ног; упражнения для коррекции длины бегового шага; упражнения с отягощениями, выполняемые в быстром темпе или однократно с большим весом; многократные прыжки в длину с места («тройной», «пятерной», «десятерной»); выпрыгивание вперед из стартовых колодок с приземлением в песок и др. Интенсивность выполнения упражнений должна возрастать постепенно и достигнуть максимальных величин к моменту окончания этапа СФП.

Анализ научно-методической литературы и передового опыта показывает, что в теории и практике тренировки бегунов на 400 метров существуют противоречивые мнения относительно преимущественной направленности подготовки в различные возрастные периоды, и в первую очередь на этапе общей базовой подготовки, которая со временем перерастает в специальную физическую подготовку и влияет на спортивную форму спортсменов.

В планировании годичного цикла подготовки главной задачей тренера является грамотный подбор средств ОФП и СФП, разнообразие применяемых упражнений и их взаимосвязь, грамотное и корректное управление спортивной формой, контроль за состоянием спортсмена и уровнем его работоспособности. Таким образом, тренировочный процесс легкоатлета-бегуна на 400 метров многообразен, и требует рационального построения системы подготовки.

Литература:

1. Губин, Е. С. Структура специальной беговой подготовленности спринтеров, специализирующихся в беге на 400 метров // Учебные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8. – С. 92-97.

2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: основы спортивной тренировки. – Минск : БГУФК, 2018. – 206 с.

3. Козырь, В. Д. Тренировка бегунов на 400 метров в подготовительном периоде. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2017. – 22 с.

4. Медяник, Н. А. Особенности планирования процесса многолетней подготовки в легкой атлетике / Н. А. Медяник, Н. Г. Шубина // Тезисы докладов L межвузовской научной конференции студентов и молодых ученых (февраль-март 2023г.) г. Краснодар (текст) : материалы конференции. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – Часть 3. – С. 180-182.

5. Пресняков, В. В. Структура и содержание годичного цикла тренировки квалифицированных бегунов на 400 метров на основе преимущественного использования средств скоростно-силовой подготовки : автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Смоленск, 2013. – 28 с.

УДК: 796.422.1

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СО СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ

Цолин И.А.
Научный руководитель доцент Шубина Н.Г.

Аннотация. В публикации на основании проведенного исследования показана взаимосвязь спортивного результата с показателями уровня скоростно-силовой подготовленности у спортсменов 1-го спортивного разряда и КМС в начале подготовительного периода годичного цикла подготовки. Внесены рекомендации для коррекции планирования тренировочного процесса в течение этапа ОФП подготовительного периода подготовки.

Ключевые слова: бег, подготовка, контрольное упражнение, соревновательный результат.

Для достижения высокого уровня физической подготовленности бегуну на 400 метров необходимо спланировать спортивную подготовку в подготовительном периоде годичного цикла таким образом, чтобы к началу этапа СФП иметь необходимый потенциал в развитии скоростно-силовых качеств.

Одной из задач нашего исследования являлось определение показателей в скоростно-силовых контрольных упражнениях у бегунов, специализирующихся в беге на 400 метров и степень взаимосвязи данных показателей со спортивным результатом. Контрольные упражнения были отобраны на основании изучения научно-методической литературы по теме исследования.

В исследовании приняли участие 13 спортсменов, в том числе 6 бегунов 1-го спортивного разряда и 7 – уровня КМС. Тестирование спортсменов проведено во второй половине сентября месяца 2023 года в начале осенне-зимнего подготовительного периода.

Для сравнения был взят лучший результат каждого спортсмена в основном соревновательном упражнении (бег на 400 метров) летнего соревновательного сезона 2023 года.

Нами установлена достоверная взаимосвязь среднего по группе испытуемых 1-го спортивного разряда результата в беге на 400 метров и средними показателями в следующих контрольных упражнениях: в беге на 60 метров – $r = 0.798$; в тройном прыжке с места – $r = 0.812$; в полуприседе со штангой на плечах – $r = 0.773$. В таких упражнениях, как бег на 30 метров, прыжок в длину с места, пятерной прыжок с места и рывок штанги не установлена достоверная взаимосвязь со спортивным результатом в беге на 400 метров.

По группе испытуемых, имеющих спортивную квалификацию КМС, установлена достоверная взаимосвязь показателей в контрольных упражнениях со спортивным результатом в беге на 400 метров: бег на 30 метров – $r = 0.776$; бег на 60 метров – $r = 0.811$; прыжок в длину с места – $r = 0.756$; тройной прыжок с места – $r = 0.824$; пятерной прыжок с места – $r = 0.888$; полуприсед со штангой на плечах – $r = 0.746$. В рывке штанги достоверная взаимосвязь с соревновательным результатом не установлена.

По результатам исследования тренеру предложены практические рекомендации для внесения корректив в планирование макроцикла этапа ОФП, особенно для бегунов 1-го спортивного разряда, с целью повышения уровня скоростно-силовой подготовленности к началу этапа СФП.

Литература:

1. Егиазарян, Г. А. Физическая подготовка бегунов на 400 метров в годичном цикле подготовки / Г. А. Егиазарян, Н. Г. Шубина // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа (февраль – март 2022 г.) г. Краснодар : материалы конференции. – Краснодар : КГУФКСТ, 2022. – Часть 2. – С. 40-41.

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – М. : Спорт, 2019. – 656 с.

3. Шубин, М. С. Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика: Курс лекций / М. С. Шубин, Н. Г. Шубина. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – 227 с.

УДК: 796.011.3

К ОБОСНОВАНИЮ ТЕХНИКО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Черников Н.В.
Научный руководитель доцент Аршинник С.П.

Аннотация. В представленной публикации на основе данных научной литературы дается определение понятия «технико-физическая подготовка», обосновывается целесообразность разработки ее методики для детей старшего дошкольного возраста, занимающихся футболом, а также предлагаются некоторые средства данного вида подготовки для начинающих футболистов.

Ключевые слова: технико-физическая подготовка, интегральная подготовка, дошкольный возраст, футбол.

В настоящее время имеется значительное число научных публикаций, которые свидетельствуют о целесообразности занятий футболом детей, начиная с дошкольного возраста [2, 3]. В тоже время специалисты указывают, что по данному вопросу «практика опережает теорию» [3]. При этом имеется ряд научных работ, свидетельствующих о рациональности применения интегративного характера занятий футболом с дошкольниками [4,6].

Вместе с тем, в последнее время вместо термина «интегральная подготовка», в которую специалисты вкладывают различный смысл, а некоторые авторы указывают, что ее содержание «не совсем понятно» [1], стало активно применяться понятие «технико-физическая подготовка» («физико-техническая подготовка») [1, 5].

По мнению специалистов, данный вид подготовки представляет собой «сопряжение в один интегративный механизм» параметров технической и физической видов подготовки, как наиболее важных в большинстве видов спорта [1, 4, 6 и др.]. Кроме того, данный новый вид подготовки осуществляется за счет достижения так называемого «синергетического системного эффекта» [1].

Однако данные исследования, преимущественно, затрагивают квалифицированных спортсменов, тогда как начинающие спортсмены во многом лишены данного подхода. При этом практически нет данных относительно использования технико-физической подготовки в футболе, хотя и техническая, и физическая виды подготовки являются основой данного вида спорта у начинающих футболистов [4].

Необходимость использования интегральной технико-физической подготовки также обусловлена высокой степенью взаимосвязи между показателями технической и физической подготовленности детей рассматриваемого возраста [6], особенно в отношении координационных способностей. В частности, исследованиями Н.И. Шагина (2017) «… выявлена взаимосвязь физической подготовленности и успешности формирования технических умений у детей старшего дошкольного возраста, занимающихся футболом» [6]. В связи с вышеизложенным, представляется целесообразным разработать содержание и методику технико-физической подготовки детей старшего дошкольного возраста, занимающихся футболом, а также предложить соответствующее содержание.

Результаты анализа данных научной литературы [4, 6] свидетельствуют, что содержанием данного вида подготовки могут служить следующие комплексы тренировочных средств: упражнения так называемой «школы мяча»; разнообразные упражнения, направленные на развитие кондиционных и координационных способностей; упражнения сопряженного воздействия (направленные на одновременное развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков); подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.

Таким образом, проведенный анализ свидетельствуют о целесообразности разработки технически-физической подготовки футболистов старшего дошкольного возраста на основе интеграции элементы техники, а также упражнений общей физической подготовки.

Литература:

1. Аришин, А. В. Обоснование концепции технико-физической подготовки пловцов многолетнем тренировочном цикле / А. В. Аришин, А. И. Погребной // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 10. – С. 21-23.

2. Захаров, И. В. К вопросу о разработке содержания предтренировочного этапа подготовки юных футболистов старшего дошкольного возраста / И. В. Захаров, Ю. Г. Мартыненко, С. П. Аршинник // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» : материалы конф. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – С. 149-150.

3. Курдюкова, Е. А. Футбол в дошкольном возрасте: проблемы и решения / Е. А. Курдюков, М. Б. Бойкова, Б. Ф. Курдюков // Физическая культура, спорт – наука и практика: научно-методический журнал. – Краснодар, 2017. – № 4. – С. 18-24.

4. Полишкис, М. М. Интегральная подготовка юных футболистов 5-6 лет на спортивно-оздоровительном этапе тренировки / М. М. Полишкис, Н. И. Шагин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 5. – С. 66.

5. Сомкин, А. А. Методика сопряженной физико-технической подготовки по целенаправленному развитию гибкости у гимнасток 10-12 лет на этапе углубленной специализации / А. А. Сомкин, Л. Г. Манько // Новый взгляд. Международный научный вестник. – 2015. – № 7. – С. 80-90.

6. Шагин, Н. И. Интеграция средств физической и технической подготовки детей 5-6 лет, занимающихся футболом: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. И. Шагин. – М., 2017. – 148 с.

**КРАСНОДАРСКОЕ ВЫСШЕЕ ВОЕННОЕ УЧИЛИЩЕ
ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА АРМИИ С.М. ШТЕМЕНКО**

УДК: 796.07

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕДРЕНИЯ В ПРОГРАММУ «ВЫЖИВАНИЯ» ЛЕТНОГО СОСТАВА В СПЕЦИАЛЬНЫХ ЦЕНТРАХ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Глыбчак А.В.
Научный руководитель доцент Парамзин В.Б.

Аннотация. На основании обобщённого анализа специальной документации, опроса летного состава и результатов исследований выявлены и подтверждены основные элементы ориентирования необходимые летчику для обеспечения успешного выживания после аварийного покидания воздушного судна, положения для разработки учебной программы по обучению ориентированию и конкретизированы задания для формирования навыков.

Ключевые слова: летчик, ориентирование, специальный центр, выживание

Одним из главных элементов, обеспечивающих успешность выживания в условиях автономного существования после покидания воздушного судна, является ориентирование на местности [2,4,7]. Проведённый опрос летного состава и специалистов выявил, что особенными элементами ориентирования на местности (ОМ), наиболее трудными для понимания, являются:

– определение своего местонахождения;

– чтение карты (понимание рельефа, условных знаков, прямое и обратное сравнение, выбор пути движения);

– контроль расстояния, направления, высот.

Результаты опроса были подтверждены с помощью специальных тестов и прохождения контрольной дистанции [1]. Возник вопрос, как за короткое время пребывания в учебном центре обучить летчика этим элементам техники ориентирования, создать четкий стереотип действий.

Была апробирована 60-часовая программа обучения ориентированию на местности, состоящая из серии учебно-тренировочных занятий, в том числе двух ночных и одного контрольного. При разработке учебной программы учитывались следующие положения:

– уровень начального развития умений и навыков в ориентировании на местности, определенные знания в области топографий, что позволяет сократить время на теорию вопроса;

– в зрелом возрасте (18-35 лет) человек способен ориентироваться на местности, используя преимущественно наглядно-образный вариант мышления;

– способность к ориентированию на местности базируется на адекватном представлении о взаимном расположении объектов в пространстве, их размерности, а также на умении соотносить читаемое по карте с местностью и наоборот, прогнозировать события, контролировать расстояние и направление перемещения;

– наиболее эффективное развитие восприятия формы, пространства, расстояния, направления обеспечивается в процессе практических занятий на местности, так как наиболее прочно в памяти сохраняется такой материал, который закрепляется с опорой на наглядные образы;

– занятия, проводимые сначала с большим объемом, но с малой интенсивностью, а затем с нагрузкой, обеспечивающей решение задач на фоне утомления и психического напряжения, позволяют адаптировать организм и психику человека к предполагаемым действиям в экстремальной ситуации [3, 5, 6].

Исходя из этих положений, целесообразно использовать в методике обучения принцип маршрутной съемки: запоминание местности, измерение расстояния, определение

направлений, сравнение объектов с картой и нанесение полученной информации на схему памяти.

Принцип маршрутной съемки был апробирован в обучении детей 7-12 лет и адаптирован для работы с летным составом в специальной тренировочной программе посредством выполнения занимающимися следующих заданий:

– определение объекта на местности и сличение его с изображением на карте (ориентировка предмета в пространстве, глазомерное определение его линейных размеров);

– измерение линейного объекта парами шагов, определение пройденного расстояния в метрах, перевод метров в сантиметры согласно масштабу карты, сличение полученного результата с изображением на карте;

– определение направления в любой контрольной точке во время прохождения замкнутого или извилистого маршрута, выдерживание заданного направления на закрытой местности (по компасу, по солнцу, местным предметам);

– изображение пройденного маршрута и увиденных объектов на схеме в масштабе и памяти;

– закрепление полученных навыков в процессе индивидуальных, групповых занятий на местности с нагрузкой, обеспечивающей выполнение заданий на фоне утомления и психического напряжения.

Разработанная программа обучения ориентирования на местности явилась более эффективной, что подтвердилось результатами проведенных исследований, а также тем, что 100% обучаемых экспериментальной группы успешно преодолели контрольную дистанцию, тогда как 68% обучаемых контрольной группы этого сделать не смогли.

Литература:

1. Благодаров, Д. В. Методические подходы к контролю физической подготовленности лыжников-гонщиков / Д. В. Благодаров, О. С. Васильченко // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2020 года / Редколлегия : И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 2. – Краснодар : КГУФКСТ, 2020. – С. 182.

2. Кубраков А. А. Актуальность физической подготовленности военнослужащих в различных условиях профессиональной деятельности / А. А. Кубраков, Н. К. Агабеков, В. Б. Парамзин // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том Часть 4. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 297-298.

3. Направленность специальной физической подготовки специалистов управления воздушным движением с учетом профессионально значимых психофизиологических качеств / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин, И. Ю. Пугачев, А. Л. Юрченко // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 11. – С. 81-83.

4. Особенности физической подготовки спортсменов-туристов группы дисциплин «Дистанция лыжная» / Л. П. Долгополов, М. Ю. Богданов, И. Ю. Пугачев [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 121-125.

5. Пугачев, И. Ю. Психолого-педагогические особенности упреждающей адаптации и перекрестной сенсибилизации подразделений безопасности к действиям в экстремальных условиях / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская // Психолого-педагогические проблемы становления личности сотрудника МЧС России и преподавателя ОБЖ : Сборник трудов XXXIII Международной НПК, Химки, 01 марта 2023 года. – Химки : Академия гражданской защиты Министерства РФ по делам ГО и ЧС, ликвидации последствий стихийных бедствий имени генерал-лейтенанта Д. И. Михайлика, 2023. – С. 116-125.

6. Разновская, С. В. Эффективность специальной тренировки по оптимизации уровня эмоциональной нервно-психической устойчивости обучаемых процессе учебных и самостоятельных занятий по физической культуре / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин // Туризм и образование: исследования и проекты: Материалы II ВНПК, Петрозаводск, 23-24 ноября 2017 года. – Петрозаводск : Петрозаводский государственный университет, 2018. – С. 229-233.

7. Упреждающая адаптация и перекрестная сенсибилизация в онтогенезе человека в физкультурно-образовательном пространстве / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № S2. – С. 124-130.

УДК: 796.819

АНАЛИЗ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ-РУКОПАШНИКОВ В ХОДЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Глыбчак А.В.
Научный руководитель доцент Парамзин В.Б.

Аннотация. В работе проведён анализ судейской документации и практических тактико-технических действий спортсменов в ходе соревнований по рукопашному бою. Дана оценка процентному содержанию ударов руками и ногами, комбинационным действиям, функциональной подготовленности в ходе поединка и качеству параметров техники удара руками рукопашников различной квалификации и в ходе соревнований.

Ключевые слова: спортсмен-рукопашник, соревнования, анализ, тактико-технические действия.

Рукопашный бой, как вид спортивных единоборств характеризуется наличием приемов защиты и нападения (бросков, ударов, болевых и удушающих приемов), методики тренировок для подготовки спортсменов, методики психологической подготовки, включая развитие навыков концентрации и расслабления, а также унифицированных правил проведения тренировочных и спортивных поединков.

Наиболее интересен для анализа тактико-технической подготовки представляется всесторонний анализ [1, 5] арсенала приемов и действий спортсменов-рукопашников в целях повышения эффективности организации [2] и распределения времени по видам подготовки в тренировочном процессе для успешного выступления спортсменов на соревнованиях [4]. Для изучения технических и тактических действий использовались методы теоретического анализа судейской документации (карточки фиксирования технических действий и карточка участника), хронометраж активности бойцов в ходе поединка, анкетный опрос, наблюдение. Для определения технических параметров удара рукой использовался ударный тензометрический динамометр.

По результатам двух турниров по армейскому рукопашному бою (первенство военного округа и Чемпионата ВС РФ среди вузов), проведен анализ тактико-технических действий 30 участников.

В ходе исследований было установлено, что на соревнованиях наибольший процент очков получен спортсменами за удары рукой (69,3%), которые наносились в большинстве случаев при проведении атакующих действий. Удары ногами применялись значительно реже (17,6%). Это связано с тем, что бои как правило проходили в ближней и средней дистанции и такие удары использовались с целью обеспечения условий для выполнения захватов и бросков.

Сравнивая технико-тактическую подготовленность спортсменов более высокой квалификации (МС) и спортсменов «аутсайдеров» (1 разряда), можно отметить, что лучшая подготовленность первых выражается в применении ими комбинаций, состоящих из приемов и действий (удары ногами, руками, захваты с бросками и последующим добиванием), а действия «аутсайдеров», как правило сводилось к выполнению одиночных приемов.

Кроме того, в ряде случаев недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсменов служила причиной слабой эффективности атакующих и защитных действий к концу поединка (последние 30 сек.).

При изучении техники удара рукой были выявлено то, что силу удара у рукопашников различной квалификации определяют следующие элементы: разгибательное движение рук (у кандидатов в мастера спорта и перворазрядников – 1 группа – 25,9%, у спортсменов 2-3 разрядов и не ударников (основной вид борьба) – 2 группа – 37,9%); вращательно-поступательное движение туловища (у 1группы – 42,8%, у 2 группы – 45,5%); отталкивающее разгибание сзади стопы ноги (у 1группы – 32, 2%, у 2 группы – 16,5%).

Эталонным выполнением удара рукой считается согласованное движение рук, ног, туловища с акцентом на поступательное ускорение разгибательного движения ног,

вкладываемое в силу удара [6]. Поэтому для всех рукопашников в ходе тренировочного процесса необходимо уделять оптимальное количество времени работе ног, в зависимости от базовой подготовки [7].

Таким образом, изучение технико-тактического мастерства ведущих спортсменов и различных техник существующих единоборств [3] позволит вносить коррективы в учебно-тренировочную работу для повышения мастерства спортсменов-разрядников.

Литература:

1. Благодаров, Д. В. Методические подходы к контролю физической подготовленности лыжников-гонщиков / Д. В. Благодаров, О. С. Васильченко // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2020 года / Редколлегия : И. Н. Калинина [и др.]. Том Часть 2. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 182.

2. Критерии эффективности организационно-управленческой деятельности преподавателей кафедры физического воспитания вуза / А. Н. Сысоев, И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 451-456.

3. Киселев, А. О. Актуальность использования программы ситуационного моделирования в сфере физической культуры и спорта / А. О. Киселев, О. С. Васильченко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 2. – Краснодар : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 246-247.

4. Модернизация контента управления состоянием соревновательной готовности квалифицированных атлетов на этапе спортивного совершенствования / А. Л. Юрченко, А. О. Киселев, С. В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10(212). – С. 514-519.

5. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов по смешанному стилю рукопашного боя / С. В. Разновская, О. С. Васильченко, И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 317-322.

6. Педагогическая технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя и оценка ее эффективности / В. Б. Парамзин, В. З. Яцык, А. Э. Болотин, А. В. Новиков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 24-33. – EDN OUULAJ.

6. Пугачев, И. Ю. Приоритетные направления научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, Л. П. Долгополов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22-23 апреля 2021 года. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021. – С. 116-121.

УДК: 796.07

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ БОЕВОГО СЛАЖИВАНИЯ В ГРУППАХ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Глыбчак А.В.
Научный руководитель доцент Парамзин В.Б.

Аннотация. На основании теоретического анализа проведённых педагогических исследований, специальных документов и учебных программ подтверждены и конкретизированы факторы, влияющие на профессиональную деятельность, принципы развития качеств и способностей, предпосылки использования средств физического совершенствования и компоненты боевого слаживания необходимые группам специального назначения для качественного выполнения боевых задач.

Ключевые слова: группа специального назначения, боевое единство, физическая подготовка, профессиональная деятельность,

Анализ боевых задач, к выполнению которых должны готовиться подразделения специального назначения, позволяет сделать вывод, что в настоящее время их военно-профессиональная деятельность значительно усложнялась, хотя и раньше ведение специальной разведки и осуществление активных действий в тылу противника требовали очень высокой подготовленности и способности выдерживать большие психологические и физические нагрузки [2, 4, 5].

Оптимизация психофизиологических способностей, физических качеств и прикладных навыков для повышения боевого слаживания в группах для выполнения специальных задач с определенной направленностью, требует подбора средств физической подготовки на основе переноса подготовленности различных систем, качеств, способностей, с учётом уровня межличностного общения внутри группы. Для этого применяется не только определенный набор средств физической подготовки, но и особый психолого-педагогический подход для умелой реализации этих средств в процессе военно-профессионального обучения.

Факторы, влияющие на усложнение военно-профессиональной деятельности названных подразделений, предполагают особый подход к их комплектованию, разработке конкретных методов, средств, организационных форм их подготовки в целях обеспечения высокой боевой слаженности, взаимоподдержки, формирования у них чувства высокого коллективизма [3, 7].

При решении данной задачи важно руководствоваться принципом опережающего педагогического воздействия, отражающего в своей основе важность развития и формирования у в/сл. необходимых физических, психических, социально-психологических и других качеств, обеспечивающих им успешную адаптацию к различным режимам и этапам профессионального становления [1, 6].

С целью наиболее рационального использования средств физической подготовки для достижения качественно нового состояния коллектива (группы специального назначения) необходимо знать компоненты боевого единства. На основе анализа литературных источников, а также процесса боевой и учебной деятельности разведывательных подразделений в своих исследованиях пришли к выводу, что на их основании компонентами могут являться:

– осознание потребности в успешном выполнении боевой задачи;

– мотивы и психологические установки к выполнению боевой задачи;

– готовность к выполнению военно-технических, тактических действий (уровень соответствующих знаний, навыков, умений, физической подготовленности);

– готовность к военно-профессиональному общению и совместной (коллективной) военно-профессиональной деятельности;

– коллективная военно-профессиональная деятельность (боевая и учебно-боевая).

Анализ программы ФП для частей и подразделений специального назначения, и, в частности, раздела «Преодоление препятствий», свидетельствует о том, что задачи сплочения воинских коллективов можно решить, используя такие средства, как упражнения на общих и специальных полосах препятствий, которые носят коллективный характер. Однако их выполнение не всегда требует интеллектуальных усилий, а предполагает лишь правильное исполнение технических приемов, но для подготовки данных подразделений этого недостаточно.

Исследования показали, что, включив в содержание упражнений на полосе препятствий такие профессионально значимые действия, как метание гранат на точность и приемы рукопашного боя, позволяет улучшить выполнение групповых нормативов по тактико-специальной подготовке. Условия выполнения предложенных упражнений не позволяют заранее освоить преодоление всех элементов полосы препятствий, так как различные приемы (метание гранат, приемы РБ) выполняются по назначению руководителя.

Из вышесказанного следует, что процесс формирования боевого единства групп специального назначения требует решения образных задач. Опираясь на данное положение, разработаны физические упражнения на единой полосе препятствий, характер выполнения моделирует специфику их боевой деятельности.

Сравнительные результаты показателя сплочённости, полученные в группе испытуемых, где учебные занятия проводились с использованием указанных средств в сочетании с методикой, акцентированной на психолого-педагогические параметры коллективного взаимодействия, оказались выше показателей контрольной группы.

Литература:

1. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов по смешанному стилю рукопашного боя / С. В. Разновская, О. С. Васильченко, И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 317-322.

2. Парамзин, В. Б. Анализ содержания физической подготовки в военных инженерно-технических вузах Министерства обороны РФ на современном этапе / В. Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 6(50). – С. 30-36.

3. Педагогическая технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя и оценка ее эффективности / В. Б. Парамзин, В. З. Яцык, А. Э. Болотин, А. В. Новиков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 24-33.

4. Пугачев, И. Ю. Пропорция педагогико-психологических определений физического воспитания в аспекте представлений готовности специалиста к труду / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 3(83). – С. 78-80.

5. Разновская, С. В. Эффективность специальной тренировки по оптимизации уровня эмоциональной нервно-психической устойчивости обучаемых процессе учебных и самостоятельных занятий по физической культуре / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин // Туризм и образование: исследования и проекты : Материалы II Всероссийской НПК, Петрозаводск, 23–24 ноября 2017 года. – Петрозаводск: ПГУ, 2018. – С. 229-233.

6. Упреждающая адаптация и перекрестная сенсибилизация в онтогенезе человека в физкультурно-образовательном пространстве / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № S2. – С. 124-130.

7. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О. С. Васильченко, С. В. Разновская, И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 61-66.

УДК: 796.07

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ФОРМИРОВАНИЯ МНОГОПРОФИЛЬНЫХ МЕТОДИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ОБУЧАЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Глыбчак А.В.
Научный руководитель доцент Парамзин В.Б.

Аннотация. В работе представлены результаты теоретического анализа специальной литературы, опыта и опроса специалистов по оценке уровня сформированности организаторско-методических, командных навыков и навыков воспитательной работы в процессе физической подготовки и спортивно-массовой работы обучаемых военно-учебных заведений.

Ключевые слова: курсант, методические навыки, оценка, физическая подготовка.

Воспитательная работа с курсантами является составной частью образовательного процесса и одним из основных видов деятельности высших военно-учебных заведений [4]. Главные задачи воспитательной работы по формированию и совершенствованию необходимых качеств вошли в общие требования к военно-профессиональной подготовке офицеров с высшим военно-специальным образованием. Одним из возможных направлений решения воспитательных задач является процесс физической подготовки (ФП) и спортивно-массовой работы (СМР) в военной организации [7], которое регламентируется организаторско-методической подготовкой, проводимой в соответствии с учебной программой и тематическим планом дисциплины «Физическая подготовка» и Комплексным планом формирования командно-методических навыков и навыков воспитательной работы военного училища. В процессе учебных занятий курсанты овладевают умениями и навыками в проведении форм физической подготовки [3], развитии физических качеств и обучению программным физическим упражнениям, а в процессе спортивно-массовой работы осваивают проведение спортивных мероприятий в том числе судейство, обеспечение различных видов спорта, культивируемых в ВС РФ и проводимые в городе, области и т.д. Наиболее подготовленные курсанты допускаются к организации и проведению, под контролем преподавателей, своих видов спорта, как нештатные судьи и тренера [1, 5].

Анализ проведенного опроса среди офицеров курсового звена показал следующее:

– необходимость качественного использования специально разработанных заданий по организации и проведению СМР в разделе «Воспитательная работа» комплексного плана командно-методической подготовки; – изучение заданий проводится в течение пятого и шестого семестров на учебных занятиях, а также использовать время, отведенное на СМР в подразделении; – методическая практика проводится с седьмого семестра по десятый семестр с использованием времени, выделенного на учебном занятии, а также время для проведения спортивной работы на своем и младших курсах; – по возможности максимально использовать практику проведения бесед и докладов о физической культуре во время проведения индивидуально – воспитательной работы на курсе. Командирам курсантских подразделений необходимо осуществлять формирование сознательного отношения курсантов к физической подготовке в процессе служебной, а также различной внеслужебной общественной деятельности.

Важным аспектом в решении задач формирования организаторско-методических навыков и навыков воспитательной работы в процессе спортивно-массовой работы является повышение ответственности у курсантов в достижении цели проводимого спортивного мероприятия или задания, будь то организация и проведение тренировки, отбор и комплектование команды курса для участия в соревнованиях, судейство и т.д. Кроме этого, участие в мероприятиях повышает компетенцию обучаемых в учебно-воспитательном процессе и их способность к организации, обеспечению, проведению, обучению, развитию и воспитанию в общем и повышению спортивной квалификации, в частности.

Успешность выполнения заданий, различного объема в процессе СМР в значительной степени обусловлена объективностью и систематичностью контроля и оценки ее качественных параметров командирами и преподавательским составом [2, 6].

С целью наиболее всесторонней характеристики и оценки уровня сформированности организаторско-методических, командных, воспитательных навыков и умений обучаемых предлагается учитывать ряд параметров:– посещаемость учебных занятий, процент отсутствия по неуважительным причинам; – участие в массовых, и военно-спортивных и прикладных соревнованиях; – добросовестность и компетентность курсантов при выполнении методических заданий в процессе учебных занятий, утренней физической зарядки, физической подготовки в процессе учебной деятельности; – дисциплинированность, ответственность, личная примерность и активность участия в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по видам спорта; – спортивно-технические достижения в соответствии с планом спортивно-тренировочной работы на полугодие и год, личные достижения и рекорды; – добросовестность и компетентность курсантов при выполнении судейской практики на соревнованиях различного масштаба; – успешность выполнения обучаемыми функциональных обязанностей должностных лиц при организации и проведении соревнований (методическая практика); – компетентность при исполнении обязанностей внештатного тренера, спортивного организатора, умение организовывать и проводить учебно-тренировочное занятие, своевременность представления отчетной документации.

Использование предлагаемого подхода к оценке позволит наглядно и объективно оценивать объем и качество организаторско-методических, командных навыков и навыков воспитательной работы обучаемых.

Литература:

1. Киселев, А. О. Сравнительная характеристика спортивной и физической подготовленности девушек разных курсов обучения в летном училище / А. О. Киселев, О. С. Васильченко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том ЧАСТЬ 2. – Краснодар : ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2021. – С. 240-241.

2. Критерии эффективности организационно-управленческой деятельности преподавателей кафедры физического воспитания вуза / А. Н. Сысоев, И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 451-456.

3. Парамзин, В. Б. Целесообразность формирования теоретических знаний по физической культуре курсантов и слушателей военно-учебных заведений с помощью экспресс-тестов / В. Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 5(49). – С. 68-72.

4. Парамзин, В. Б. Анализ содержания физической подготовки в военных инженерно-технических вузах МО РФ на современном этапе / В. Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 6(50). – С. 30-36.

5. Подгорная, А. С. Признаки заинтересованности студентов в обучении / А. С. Подгорная // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31марта 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – С. 53.

6. Пугачев, И. Ю. Пропорция педагогико-психологических определений физического воспитания в аспекте представлений готовности специалиста к труду / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 3(83). – С. 78-80.

7. Пугачев, И. Ю. Приоритетные направления научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, Л. П. Долгополов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы III ВНПК с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021. С. 116-121.

УДК: 796.07

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ УЧЕБНЫХ ЦЕНТРОВ ДЛЯ МЛАДШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Дергачев И.А.
Научный руководитель доцент Парамзин В.Б.

Аннотация. В работе, в процессе теоретического анализа специальной литературы и документации раскрыты общие задачи учебных центров подготовки младших специалистов и в соответствии с этапной подготовкой конкретизированы задачи физической подготовки в процессе их обучения.

Ключевые слова: курсант, адаптация, физическая подготовка, летное училище

Вооруженные силы на современном этапе проходят постоянное преобразование с целью достижения основных положений и целей, заложенных в Военной доктрине РФ и меняющихся задач в соответствии с международной обстановкой. В связи с решением задач совершенствуется не только стратегические и тактические основы ведения боевых действий, но и техническая составляющая, которая требует качественную подготовку специалистов для обслуживания техники. Наиболее эффективным средством для подготовки специалистов по применению, обслуживанию и ремонту определенных систем и военной техники являются военные школы младших специалистов (учебка). Основными задачами учебных воинских частей являются формирование у обучаемых умений и навыков, способствующих:

– военно-патриотическому воспитанию будущих солдат по призыву; улучшению собственной физической подготовленности и подчиненных военнослужащих в последствии;

– формирование у бойцов морально-психологического духа для участия в боевых действиях;

– освоение военной специальности и функциональных обязанностей в соответствии с основной направленностью учебных программ военной учебной части.

Продолжительность нахождения обучаемых составляет в среднем три месяца. Считается, что этого вполне достаточно для адаптации новобранцев в армии и изучения азов воинской службы и специальности [1, 2, 5].

Организационные преобразования процесса военно-профессиональной подготовки в условиях учебных центров подготовки младших специалистов [6], требует разделение его на ряд взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов (отбора, пригодности и готовности) вызывающих необходимость конкретизации задач и упорядочения программного материалов по физические подготовки для военнослужащих учебных подразделений [7].

Анализ результатов отечественных исследований по данной проблеме [3, 4], материалы, связанные с подготовкой младшего командного состава в зарубежных армиях, опираясь на концепцию поэтапного формирования физической готовности, а также учитывая необходимость соблюдения преемственности задач и содержания этапов, уточнились задачи физической подготовки обучаемых в учебных центрах. На каждый этап разрабатывалась целевая установка. Так, на этапе отбора задача состояла в определении возможности военнослужащего к обучению воинской специальности и была конкретизирована в трех задачах:

– выявить уровень физической подготовленности кандидата;

– определить функциональное состояние организма призывника;

– определить мотивацию кандидата к занятиям физической подготовкой и спортом.

В перечне задач определяются не только физиологические и физические предпосылки успешного освоения программы по физической подготовке, но и социально-психологические характеристики.

На этапе пригодности физическая подготовка носит общеразвивающий характер, поэтому его целевая установка состоит в создании психофизиологической базы для

перенесения нагрузок учебного процесса на этапе формирования готовности, для чего необходимо решить следующие задачи:

– разностороннее развитие физических качеств с учетом исходного уровня подготовленности;

– обеспечение адаптации в новых условиях жизни и деятельности;

– укрепление здоровья военнослужащих.

Целевой установкой заключительного этапа явилось формирование физической готовности к решению задач учебно-боевой деятельности. Физическая подготовка на данном этапе имеет выраженную прикладную направленность, различную для представителей воинских специальностей. С учетом этого и определились ее задачи:

– опережающее развитие физических качеств, наиболее важных для воинской специальности;

– формирование и совершенствование военно-прикладных навыков и умений;

– овладение методикой проведения различных форм физической подготовки с отделением, взводом.

Сформулированные задачи, позволят упорядочить и правильно организовать процесс физической подготовки в учебных подразделениях, с учетом его этапности подобрать необходимые средства и методику их применения.

Литература:

1. Адаптационные способности курсантов на начальном этапе обучения, как условия эффективной образовательной деятельности / О. В. Мащенко, В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко, С. В. Разновская // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: материалы ВНПК с международным участием, Казань, 19-20 ноября 2020 года. – Казань : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2020. – С. 192-195.

2. Дерецкий, А. А. Проблемы физической подготовки школьников, поступающих в военные училища / А. А. Дерецкий // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2020 года / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 3. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 245.

3. Критерии эффективности организационно-управленческой деятельности преподавателей кафедры физического воспитания вуза / А. Н. Сысоев, И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 451-456.

4. Направленность специальной физической подготовки специалистов управления воздушным движением с учетом профессионально значимых психофизиологических качеств / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин, И. Ю. Пугачев, А. Л. Юрченко // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 11. – С. 81-83.

5. Парамзин, В. Б. Физическое состояние как основной компонент построения процесса физического воспитания школьника / В. Б. Парамзин, М. Т. Рахмонова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – № 1. – С. 196-197.

6. Подгорная, А. С. Признаки заинтересованности студентов в обучении / А. С. Подгорная // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 53.

7. Упреждающая адаптация и перекрестная сенсибилизация в онтогенезе человека в физкультурно-образовательном пространстве / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № S2. – С. 124-130.

УДК: 796.07

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА

Дергачев И.А.
Научный руководитель доцент Парамзин В.Б.

Аннотация. В работе на основании анализа специальной литературы, результатов проведенных исследований и обобщения опыта специалистов рассмотрена актуальность формирования навыков стрельбы из штатного пистолета Макарова. Конкретизированы основные компоненты влияющие на качество стрельбы и особенности методики формирования отдельных навыков.

Ключевые слова: курсант, обучение, стрельба, методика, навыки

Пистолет Макарова (ПМ) принят на вооружение в 1951 году. Применяется в Вооружённых силах и правоохранительных органах РФ для поражения противника на коротких расстояниях. Обучение стрельбе из ПМ начинается в военно-учебных организациях и продолжается в течении всего периода службы военнослужащего. В настоящее время в ВС РФ популярны соревнования, в содержание которых входят различные упражнения в стрельбе из ПМ [1,2]. Анализ содержания Единой всероссийской спортивной классификации (военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта) принятой в 2021году из 53 видов спорта (военно-прикладной спорт – 37 видов, военно-спортивное-многоборье – 7 видов, стрельба из штатного или табельного оружия – 9 видов) в девяти видах выполняется стрельба из ПМ.

Методика формирования навыков в стрельбе из ПМ имеет достаточно многостороннюю направленность. Исследования, проведённые Д.И. Ивановым (2017 г.) выявили основные компоненты, влияющие на успешность соревновательной деятельности [3, 4]: психологическая готовность курсантов к соревнованиям (r – 0,81); навыки правильного прицеливания и удержания пистолета (r – 0,78); постановка задержки дыхания при проведении выстрела (r – 0,69); умения правильной и однообразной изготовки к стрельбе на огневом рубеже после каждого выстрела (r – 0,57); правильное прицеливание и переход к удержанию пистолета при полной концентрации внимания на выстреле (r – 0,48); умение абстрагироваться от разных неблагоприятных факторов внешней среды во время соревнований (r – 0,45); умения своевременно отложить выстрел при затянувшейся паузе прицеливания (r – 0,39); навыки правильного расположения туловища, а также точной постановки стоп ног (r – 0,34).

Базовым навыком в стрельбе является навык точного прицеливания и оптимального в зависимости от индивидуальных особенностей обучаемого удержания оружия (r – 0,78), что в последствии окажет положительную роль в результатах стрельбы и формировании других навыков.

Особенности методики формирования навыков в выполнении всех элементов заключаются в том, что в ходе занятий от обучаемых необходимо добиваться правильной работы всех групп мышц, участвующих в процессе производства выстрела. Лучше всего это достигается при хорошем самоконтроле обучаемых [5]. В начальный период подготовки необходимо как можно больше работать на «отметку», т.е. после каждого выстрела обучаемый анализирует весь цикл произведенной им работы и сообщает свой результат, который должен включать в себя – направление и количество выбитых очков, после чего проверяет правильность своих ощущений визуально. При существенной разнице, это будет свидетельствовать о невнимательной работе. Поэтому с целью улучшения способности обучаемого контролировать действия всех групп мышц участвующих в процессе производства выстрела следует больше времени уделять тренировке без патрона или по экрану (тренажёр).

В стрельбе по мишени и по экрану, находящегося рядом, необходимо добиваться идентичности в действиях с обязательным самоконтролем правильности выполнения всех

элементов и управлением нервно-психическим состоянием [6, 7]. В план занятия рекомендуется включать следующий тренировочный комплекс: – первая серия (8 патронов) – поочередная стрельба по два выстрела по экрану и по мишени; – вторая серия (8патронов) – поочередная стрельба – 1 выстрел по экрану, 3 по мишени. Закончить тренировку целесообразно серией с контрольным выполнением прицельного выстрела по мишени.

Согласованность прицеливания и спуска курка у обучаемых достигается путем интенсивных тренировок. Для более уверенной работы пальца необходима хорошая устойчивость оружия. Ее можно достичь лишь настойчивой работой. Однако обучаемые не должны придавать значение незначительным периодическим отклонениям руки, не выходящим из района прицеливания. Их необходимо убедить, что если выстрел произошел на границе этого района, то результат не будет представлять «отрыв» от остальных пробоин на мишени. Этого нельзя сказать о выстреле, подготовленном «под яблочко», который может оказаться результатом неправильно обработки спуска курка.

В отличии от тренажерной стрельбы, стрельба по мишени носит еще и психологический характер позволяющий совершенствовать весь комплекс навыков, входящий в каждый выстрел, что в последствии дает возможность повысить качество как серии выстрелов, так и кучности стрельбы.

Литература:

1. Болотин, А. Э. Методы исследования физического состояния и резервных возможностей организма у биатлонистов в процессе развития выносливости / А. Э. Болотин, В. Б. Парамзин, В. З. Яцык // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. Том Часть 1. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – С. 250-252.

2. Модернизация контента управления состоянием соревновательной готовности квалифицированных атлетов на этапе спортивного совершенствования / А. Л. Юрченко, А. О. Киселев, С. В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10(212). – С. 514-519.

3. Подгорная А. С. Признаки заинтересованности студентов в обучении / А. С. Подгорная // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – С. 53.

4. Пугачев, И. Ю. Психолого-педагогические особенности упреждающей адаптации и перекрестной сенсибилизации подразделений безопасности к действиям в экстремальных условиях / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская // Психолого-педагогические проблемы становления личности сотрудника МЧС России и преподавателя ОБЖ : Сборник трудов XXXIII Международной научно-практической конференции, Химки, 01 марта 2023 года. – Химки : Академия гражданской защиты Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий имени генерал-лейтенанта Д. И. Михайлика, 2023. – С. 116-125.

5. Разновская, С. В. Эффективность специальной тренировки по оптимизации уровня эмоциональной нервно-психической устойчивости обучаемых процессе учебных и самостоятельных занятий по физической культуре / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин // Туризм и образование: исследования и проекты : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Петрозаводск, 23–24 ноября 2017 года. – Петрозаводск : Петрозаводский государственный университет, 2018. – С. 229-233.

6. Формирование устойчивости положения для стрельбы в служебном двоеборье / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская, О. Е. Понимасов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 6. – С. 49-51.

7. Эффективность агрегированного формирования двигательных навыков стрельбы у сотрудников специальных подразделений в условиях водной среды / В. З. Яцык, А. Э. Болотин, В. Б. Парамзин, Д. И. Кочетков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 1. – С. 22.

УДК: 796.071.4

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАТОРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПОРТУ

Дергачев И.А.
Научный руководитель доцент Парамзин В.Б.

Аннотация. В работе на основе обобщенного анализа специальной литературы и опыта специалистов по физической подготовке и спортивной работе рассмотрены психологические аспекты организаторской работы, которые необходимо учитывать при планировании и проведении основных форм физической подготовки в военной организации.

Ключевые слова: специалист, физическая подготовка, деятельность, психологические аспекты, военная организация.

Организаторская деятельность специалиста по физической культуре и спорту – это специальная разновидность человеческой деятельности, основной особенностью которой является направленность на других людей [4].

Человеческая деятельность как предмет психологии – это процесс, в котором создается психологическое отражение действительности и который этим отражением управляется. Поэтому деятельность, в том числе и организаторская, содержит в себе психологические компоненты, посредством которых осуществляется ее внутренняя регуляция [7]. Основными психологическими компонентами принято считать цели, мотивы, и операции (способы действий). В силу этого объектом психологического анализа становятся особенности психологической активности действующей личности (процессы, состояния, качества). Поэтому деятельность рассматривается в единстве двух сторон: а) как совокупность требований, предъявляемые к психике личности и психологии коллектива и б) как совокупность психологических условий, обеспечивающих выполнение этих требований.

В Вооруженных силах роль организатора физической подготовки и в частности спортивной составляющей выполняет специалист по физической подготовки. Основной задачей которого является вовлечение военнослужащих и членов их семей в процесс физической подготовки и занятием спортом [3]. Для выполнения данной задачей специалисту необходимо понять общую задачу, стоящую перед личными составами конкретной организации и свою индивидуальную роль в этом процессе. Для качественного проведения, специалисту необходимо сформировать необходимые мотивы, а также установить и поддерживать деловые взаимоотношения с другими участниками общей деятельности.

Кроме того, организатор физической подготовки и спорта части выполняет ряд функций, связанных с созданием, сплочением и развитием коллектива, поддержанием высокой нравственной атмосферы, укреплением дисциплины и морального состояния, воспитанием людей, созданием им условий для физического развития [5,6].

Организация физической подготовки и спорта – это непосредственное живое взаимодействие организатора с другими людьми и коллективами, которое включает контакты различного типа: а) директивное взаимодействие – постановка задач, поручения; б) педагогическое обучение и воспитание, инструктирование и т. д.; в) коллективное мышление – совместная разработка планов и решений, совещания, собрания; г) контрольное – наблюдение за действиями личного состава; д) оперативное комплексное взаимодействие в ходе проведения спортивно-массового мероприятия.

Знание психологических особенностей организаторской деятельности специалиста физической подготовки и спорта, ее требований и связанных с ним трудностей дает возможность определить ряд критериев, от которых зависит эффективность этой деятельности [1, 2]. К ним относятся: – профессиональная направленность личности, включающая осознание ответственности за всю систему физической подготовки в воинском подразделении, интерес к ее организации и склонность заниматься организаторскими

проблемами; – организаторские способности; – организаторское мастерство (знания, умения, навыки, владения операциями, способами осуществления действий).

Успешное выполнение организаторских задач физической подготовки и спорта предполагает постоянную напряжённую работу мысли, умение преодолевать отрицательные эмоции, способность развивать значительные волевые усилия, умение обосновывать и анализировать психологическую обстановку, опираться на благоприятные ее компоненты и целеустремленно их создавать.

Литература:

1. Гудков, В. Н. Актуальность повышения профессиональной компетенции преподавателей физической подготовки в летных училищах / В. Н. Гудков, А. В. Бочков // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том Часть 4. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 288-289.

2. Критерии эффективности организационно-управленческой деятельности преподавателей кафедры физического воспитания вуза / А. Н. Сысоев, И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 451-456.

3. Парамзин, В. Б. Критерии и технология оценки профессиональной работоспособности специалистов физкультурных ВУЗОВ / В. Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3(47). – С. 249-251.

4. Пугачев, И. Ю. Пропорция педагогико-психологических определений физического воспитания в аспекте представлений готовности специалиста к труду / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 3(83). – С. 78-80.

5. Пугачев, И. Ю. Конкретизация критериев физической готовности специалиста / И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская, В. Б. Парамзин // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 8. – С. 31-33.

6. Разновская, С. В. Применение специальных упражнений для профилактики заболеваний и повышения уровня нервно-психической и эмоциональной устойчивости студентов / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин // Развитие физической культуры, спорта и туризма: опыт регионов : материалы конференций Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета, Петрозаводск, 26 ноября 2015 года – 24 2016 года / Петрозаводский государственный университет. – Петрозаводск : Петрозаводский государственный университет, 2016. – С. 169-172.

7. Соотношение правового поля и контента физической готовности специалиста / И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская, Л. М. Киэлевяйнен, В. Б. Парамзин // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 105-107.

УДК: 796.07

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА СПЕЦИАЛИСТА ИНЖЕНЕРНОГО ПРОФИЛЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВОЕННОМ УЧИЛИЩЕ

Дергачев И.А.
Научный руководитель доцент Парамзин В.Б.

Аннотация. На основе теоретического обобщения и анализа научных исследований в работе рассмотрены профессионально-важные качества специалиста инженерного профиля и возможности их развития средствами спортивных игр. Анализ деятельности арбитров в спортивных играх (баскетбол) подтвердил идентичный набор психофизиологических качеств, что позволило обосновать необходимость включения в раздел спортивные игры программы «Физическая подготовка» в военно-инженерных училищах практику судейства.

Ключевые слова: обучаемый, профессиональные качества, инженер, спортивные игры

Многочисленные исследования по вопросам влияния психофизиологических качеств на профессиональную деятельность военных специалистов инженерного профиля [4] выявили ряд качеств, таких, как устойчивость, распределение и переключение внимания, зрительная память, оперативность мышления, быстрота и координация движений, устойчивость к воздействию физических и эмоциональных нагрузок и др. [5], которые обуславливают качество выполнения функциональных обязанностей инженеров различных специальностей (специалист по автоматизированным средствам связи, по радиосвязи, системотехнике и др.).

Обобщение и анализ научной литературы, исследований и опыта специалистов подтвердил то, что среди средств эффективного и относительно быстрого формирования вышеперечисленных качеств одно из первых мест занимают спортивные игры [3, 8]. А также позволили ранжировать отдельные виды спортивных игр по степени их воздействия на развитие различных профессионально важных физических, психофизиологических качеств и ряд социально-психологических характеристик занимающихся. Так, на развитие психофизиологических качеств специалистов данного профиля прежде всего влияют такие виды как баскетбол, гандбол, мини-футбол, хоккей, волейбол [6, 7].

Многолетние наблюдения и экспертная оценка многих опытных баскетбольных арбитров показывает, что для эффективности выполнения своих функций им необходимо обладать целым комплексом различных качеств, среди которых психофизиологические имеют весьма высокое значение. Это – умение судьи видеть всю картину игры сразу в каждый данный момент времени и в течении всей игры (распределение и устойчивость внимания), переключение внимания с игры вокруг мяча (когда игра происходит в условной зоне ответственности данного судьи) на действия остальных игроков без мяча (когда за игрой вокруг мяча следит другой судья), переключение внимания с игроков защищающихся (одетых в форму одного цвета) на игроков нападающей команды (одетых в другую форму), проявление оперативности мышления, когда требуется в считанные секунды оценить ситуацию (действия порой сразу нескольких игроков: их расположение на площадке и положение в воздухе, допустимые действия руками и корпусом, замысел игрового действия) и затем принять верное решение. Всем этим комплексом, качеств, несомненно, должны обладать и военные инженеры [1, 2].

В экспериментальной программе обучения по дисциплине «Физическая подготовка» будущих военных инженеров было увеличено количество часов на спортивные игры (баскетбол, гандбол, мини-футбол). Причем в занятия включались не только специальные упражнения с мячом и двухсторонние игры, но и практика судейства игры в качестве судьи в поле.

В результате проведенного в течении учебного года эксперимента у обучаемых, назначенных в отдельную ЭГ-3 выполняющих обязанности в качестве судей в поле, наблюдалось значительное (Р≤0,05) повышение уровня развития исследуемых психофизиологических качеств по сравнению с КГ и весьма высокое (Р ≤0,05) по сравнению с ЭГ – 1 и 2, которые занимались по разработанной программе с дифференцированным применение спортивных игр, но не выполняли обязанностей судей в поле.

Результаты проведенного исследования позволяет констатировать, что спортивные игры, в частности, практика судейства игры является эффективным средством развития профессионально важных качеств будущих военных инженеров.

Литература:

1. Киселев, А. О. Сравнительная характеристика спортивной и физической подготовленности девушек разных курсов обучения в летном училище / А. О. Киселев, О. С. Васильченко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том ЧАСТЬ 2. – Краснодар : ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2021. – С. 240-241.

2. Мащенко, О. В. Физическая подготовка и спорт основа летного мастерства / О. В. Мащенко, В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко // Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие: Сборник материалов Всероссийской НПК с международным участием, Санкт-Петербург, 15-16 октября 2020 года. – Санкт-Петербург : ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», 2020. – С. 60-64.

3. Модульная методика повышения пространственно-координационной подготовки игроков баскетбольной команды / И. Ю. Пугачев, М. Ю. Богданов, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева (Вестник КГПУ). – 2022. – № 3(61). – С. 62-69.

4. Направленность специальной физической подготовки специалистов управления воздушным движением с учетом профессионально значимых психофизиологических качеств / С. В. Разновская [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 11. – С. 81-83.

5. Парамзин, В. Б. Анализ содержания физической подготовки в военных инженерно-технических вузах Министерства обороны РФ на современном этапе / В. Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 6 (50). – С. 30-36.

6. Педагогическая технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя и оценка ее эффективности / В. Б. Парамзин, В. З. Яцык, А. Э. Болотин, А. В. Новиков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 24-33.

7. Подгорная, А. С. Признаки заинтересованности студентов в обучении / А. С. Подгорная // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31марта 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – С. 53. Понятие «игровая выносливость» в структуре подготовки высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта / В. Б. Парамзин, И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская, Н. Н. Северин // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 9-11.

УДК: 796.07

К ВОПРОСУ О ПОСТРОЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ И ВОЕННО-СПОРТИВНЫХ МНОГОБОРЬЯХ

Дергачев И.А.
Научный руководитель доцент Парамзин В.Б.

Аннотация. В работе рассмотрены вопросы подготовки спортсменов в военно-спортивных и прикладных многоборьях, возникающие при построении тренировочного процесса. Даются общие рекомендации проведения педагогического контроля и основных показателей моделирования и прогнозирования подготовки многоборцев в течении годичного цикла подготовки.

Ключевые слова: многоборье, тренировочный процесс, педагогический контроль.

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 20 декабря 2021г. № 997 «Об утверждении единой всероссийской спортивной классификации (военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта)». Из 37 военно-прикладных видов спорта в классификацию входят 8 видов многоборья имеющих от двух до пяти упражнений. В вид спорта «военно-спортивное многоборье» входят 7 видов, которые включают от трех до пяти упражнений, а также «международное военно-спортивное многоборье» – три вида по пять упражнений. Все многоборья включают циклические, ациклические и смешанные упражнения, как правило это различные дистанции бега (гладкий, марш-бросок, кросс, бег в военной форме) и плавания, виды стрельбы (пистолет, винтовка, автомат), преодоление различных полос препятствий, метания гранат на точность и дальность. В каждое многоборье включены специфические упражнения, которые определяют направленность многоборья: гимнастические, лыжные, прыжки с парашюта, специальная аппаратура, парусные гонки, скалолазание, прохождение туристических дистанций, фехтование, спортивное ориентирование.

Уровень физической подготовленности военнослужащего является одним из главных факторов успешного выполнения служебных обязанностей. Военно-прикладные и спортивные многоборья включают проверку не только кардио-сосудистой системы и нервно-психофизиологических способностей, выносливости и силы, но и гибкости, координации движений, равновесия [1,3,5,7]. Для определения уровня подготовленности участник должен продемонстрировать свою способность к преодолению физических и психологических трудностей, а также правильному выполнению прикладных навыков.

Не имея достаточно четких представлений о происходящих под влиянием занятий многоборьем изменениях в организме, тренера и спортсмены могут испытывать затруднения при планировании последовательности в упражнениях и тренировочных нагрузках [2,4,6].

Поэтому с целью обоснования наиболее рационального построения тренировочного процесса тренерам необходимо решать следующие задачи:

1. Исследовать влияние тренировочных нагрузок в одних упражнениях многоборья на изменение результатов, показанных в других.

2. Разработать методические рекомендации построения тренировочного процесса в дневном и недельном цикле.

Для решения этих задач рекомендуется использовать следующие методы:

1. Обобщение опыта работы ведущих специалистов в построении тренировочного процесса в аналогичных видах многоборья.

2. Педагогические исследования с регистрацией индивидуальных тренировочных нагрузок членов сборных команд в течении периодов макроцикла (ЧСС, ПАНО, PWC170).

Анализ исследований показал, что при построении тренировочного процесса в дневных и недельных циклах следует не только определить объем и интенсивность тренировочной нагрузки, но и соответствующим образом распределить ее по времени и видам спорта.

Для этого необходимо придерживаться следующих положений (по данным офицерского четырёхборья):

– тренировки по техническим видам спорта (гимнастика, стрельба) должны предшествовать тренировкам по циклическим упражнениям (бег, плавание) и как правило, проводить в первой половине дня; плавание и бег необходимо планировать последними в дневном цикле;

– нецелесообразно проводить в один день тренировки по плаванию и бегу с большой нагрузкой; в некоторых случаях после бега можно использовать свободное плавание; не исключается применение бега разминочного характера перед занятием по плаванию;

– в целях снижения отрицательного влияния предшествующих тренировочных нагрузок в одних видах многоборья и создания необходимой настройки на предстоящую двигательную деятельность в других его видах необходимо в заключительной части занятия применять специальные упражнения на расслабления мышц и целенаправленно проводить подготовительную часть.

Эффективность целенаправленной методики подготовки спортсменов подтверждается не только положительной динамикой спортивных результатов, но и дальнейшей экономичностью деятельности сердечно-сосудистой системы, выраженной через показатели ЧСС и ПАНО, динамикой физической работоспособности и аэробной производительности организма, выраженной через показатели PWC170.

Литература:

1. Динамика функционального состояния начинающих лыжников-гонщиков в условиях краткосрочных сборов в среднегорье / В. З. Яцык, И. И. Горбиков, О. С. Васильченко, В. Б. Парамзин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 2. – С. 7-13.

2. Контроль физической готовности спортсмена на различных этапах спортивной подготовки / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко, С. В. Разновская // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 19-20 ноября 2020 года. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2020. – С. 220-224.

3. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов по смешанному стилю рукопашного боя / С. В. Разновская, О. С. Васильченко, И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 317-322.

4. Модернизация контента управления состоянием соревновательной готовности квалифицированных атлетов на этапе спортивного совершенствования / А. Л. Юрченко, А. О. Киселев, С. В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10(212). – С. 514-519.

5. Различия в реакции дыхательной системы бегунов на средние и длинные дистанции и их влияние на скорость восстановления / В. Б. Парамзин [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 4. – С. 51-57.

6. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О. С. Васильченко, С. В. Разновская, И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 61-66.

7. Яцык, В. З. Оперативный контроль на занятиях по лыжероллерной подготовке / В. З. Яцык, В. Б. Парамзин, И. И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции ППС, КГУФКСТ. – 2015. – № 1. – С. 222-223.

УДК: 796.07

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ КОМПЛЕКСНОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЕМЫХ ВОЕННО-УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ В ИНТЕРЕСАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Дергачев И.А.
Научный руководитель доцент Парамзин В.Б.

Аннотация. На основании анализа и обобщения специальной литературы, научных исследований и опыта специалистов рассмотрены и уточнены формы, средства и условия эффективности комплексного воспитания, обучаемых в образовательном процессе военно-учебного заведения в интересах идейно-нравственного и физического воспитания.

Ключевые слова: обучаемый, образовательный процесс, комплексное воспитание, идейно-нравственные качества, физическая подготовка

Обобщение опыта работы кафедр военно-учебных заведений и результатов научных исследований свидетельствует о больших возможностях физической подготовки и спорта в деле решения задач комплексного воспитания курсантов [1, 2]. В процессе проведения форм физической подготовки успешно формируются компоненты идейно-нравственных качеств: мировоззрение, убеждение, привычки поведения, а также углубляются знания общей культуры, и повышается стремление к самосовершенствованию и здоровому образу жизни [6, 7].

Реализации этих задач осуществляется на основе комплексного подхода к решению задач воинского, патриотического, нравственного, правового, эстетического и физического воспитания в процессе повседневной учебной деятельности, службы войск, культурного досуга обучаемых.

Основными условиями для эффективного применения форм и средств формирования сознательного отношения обучаемых к физической подготовке как важному средству укрепления здоровья и поддержанию высокой профессиональной работоспособности [3, 4, 5] разработанными и по мере возможности проводимыми в военно-учебных заведениях являются: – устные воспитательные воздействия на обучаемых в ходе всех видов занятий по общевоенным дисциплинам. При выполнении упражнений обязательно акцентировать внимание обучаемых на работающих мышцах и развитие двигательных умений, объяснять какие свойства личности (смелость, решительность, настойчивость и т.д.) формируются при выполнении данных упражнений, его практическую значимость в процессе дальнейшей службы, показать личную, индивидуальную выгоду военнослужащего при освоении упражнения (заинтересовать его);

– индивидуальная устная воспитательная работа. При индивидуальной работе необходимо заинтересовать обучаемого, очертить те вершины, которые он способен достичь, занимаясь физическими упражнениями, дать понять то, что развитие не заканчивается выполнением поставленного норматива, а требует постоянной работы и совершенства;

– применение средств наглядной агитации, фотовитрин, ТСО. В каждом спортивном уголке подразделении необходимо своевременно обновлять фотостенд на котором отражается спортивная жизнь подразделения в фотографиях (обязательно должны быть запечатлены командование курса и факультета во время участия в спортивной жизни училища). Необходимо отражать достижения отечественных спортсменов на мировом поприще;

– воспитательная работа с использованием средств массовой информации. Обязательный просмотр спортивных программ в соответствии с распорядком дня. Еженедельное выступление спортивных организаторов курсов с информацией «Спортивная жизнь страны»;

– целенаправленные, управляемые воспитательные воздействия с помощью самой воинской деятельности, с ее высшими физическими и психическими нагрузками в ходе преодоления трудностей, опасностей, в процессе воинского труда. Воспитательные цели достигаются постоянным напоминанием руководителями о необходимости повышения

уровня физической подготовленности, связи физической подготовки и выполнением боевой задачи, а именно конечного результата «победы», создавать психологию «лидера, победителя»;

– во время утренней физической зарядки (УФЗ) воспитательные цели достигаются: личным примером командиров; разъяснением, что при систематических и грамотных тренировках на УФЗ можно достичь высокого уровня развития психофизических качеств достаточных для того, чтобы поддерживать организм в «тренированном» состоянии;

– на подведениях итогов учебного процесса и спортивно-массовой работы обязательным является сравнение одних курсов с другими, созданием элемента борьбы, противостояния, идеи «лучшего, сильного подразделения», «поощрения лучших и наказания худших».

В процессе внеслужебной общественной деятельности сознательное отношение обучаемых к физической подготовке достигается: – посещением соревнований, в которых участвуют сборные команды училища; – участием в массовых спортивных соревнованиях, проводимых в городе («Кросс наций», «Лыжня России»); – участием в спортивных парадах, праздниках, любительских встречах с командами города и области.

Анализ анкетного опроса проведенного среди офицеров курсового звена, преподавательского состава и руководителей факультетов можно сделать вывод о том, что применение данных рекомендаций способствует созданию предпосылки к самостоятельному освоению, как теоретического так и практического материала по физической культуре, что в итоге должно привести к сознательному отношению обучаемых к физической подготовке, как важному средству укрепления здоровья и поддержанию высокой профессиональной работоспособности.

Литература:

1. Адаптационные способности курсантов на начальном этапе обучения, как условия эффективной образовательной деятельности / О. В. Мащенко [и др.] // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: материалы ВНПК с международным участием, Казань, 19-20 ноября 2020 года. – Казань : ФГБОУ ВО «ПГАФКСТ», 2020. – С. 192-195

2. Киселев, А. О. Терпение как показатель волевых качеств и определение уровня его развития / А. О. Киселев // Тезисы докладов XLVII НК студентов и молодых ученых вузов ЮФО : Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2020 года / Редколлегия : И. Н. Калинина [и др.]. Том Часть 3. – Краснодар : КГУФКСТ, 2020. – С. 246.

3. Повышение физической работоспособности и выносливости девушек в армейском гиревом рывке средствами кроссовой подготовки / О. В. Мащенко, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 45-47.

4. Парамзин, В. Б. Целесообразность формирования теоретических знаний по физической культуре курсантов и слушателей военно-учебных заведений с помощью экспресс-тестов / В. Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 5(49). – С. 68-72.

5. Парамзин, В. Б. К вопросу об изменении силовых показателей, обучаемых в процессе первоначальной адаптации к образовательной деятельности / В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко, С. В. Разновская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 283-284. – EDN ZJLVWP.

6. Подгорная, А. С. Признаки заинтересованности студентов в обучении / А. С. Подгорная // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО : Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31марта 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – С. 53.

7. Разновская, С. В. Эффективность специальной тренировки по оптимизации уровня эмоциональной нервно-психической устойчивости обучаемых процессе учебных и самостоятельных занятий по физической культуре / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин // Туризм и образование: исследования и проекты: Материалы II Всероссийской НПК, Петрозаводск, 23-24 ноября 2017 года. – Петрозаводск : ПГУ, 2018. – С. 229-233.

УДК: 796.07

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЕМЫХ К ПРОВЕРКЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ НА ЭКЗАМЕНАХ И ЗАЧЕТАХ В ВОЕННО-УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Дергачев И.А.
Научный руководитель доцент Парамзин В.Б.

Аннотация. В работе проведен анализ специальной литературы, опыта формирования методических навыков традиционным методом и с помощью контрольно-тестовой компьютерной программы в процессе физической подготовки. На основе полученных данных подготовлен и проведен методический эксперимент по комплексной подготовке обучаемых четвертого курса к проверке методической подготовленности на экзамене.

Ключевые слова: обучаемый, умения, комплексная подготовка, контрольно-тестовая программа, физическая подготовка

В военно-учебных заведениях методическая подготовка обучаемых проводится с целью формирования командно-методических навыков и навыков воспитательной работы в управлении боевой и повседневной деятельностью подчиненных [2, 5]. В этот спектр навыков в обязательном порядке включаются умения и навыки в организации и проведении различных форм физической подготовки [1]. При этом нельзя забывать о том, что значительно легче научить военнослужащего какому-либо упражнению, приему или действию, чем сформировать у него умения и навыки самому обучать этому же упражнению [3]. Иными словами, можно сказать, что курсант должен не только уметь практически выполнять определенные упражнения, приемы или действия, но и уметь обучать этим же вещам и других. И чем лучше будут развиты такие умения, тем успешнее будут реализовываться задачи воинского обучения и воспитания.

Под методическими умениями понимается готовность осуществлять какой-либо относительно самостоятельный вид деятельности по управлению личным физическим совершенствованием или физической подготовкой своих подчиненных.

В современной теории и практике проведения методической подготовки в ВУЗе существует два направления в обучении методическим умениям. Одно из них (Н.Г.Черников,1985) заключается в том, что при проведении 90-минутного занятия в течение первых 40 минут организуется методическая практика, позволяющая обучаемым концентрированно получать необходимые методические умения и навыки, а последующие 50 минут проводятся в виде полноценного тренировочного занятия, направленного на развитие прикладных навыков и физических качеств. Суть второго направления (В.И.Маланичев,1988) состоит в том, что в процессе занятия применяется определенный набор часто повторяющихся элементарных однотипных действий. В ходе многократного повторения эти действия становятся автоматизированными, благодаря чему руководитель занятия может весьма успешно управлять поведением и действиями своих подчиненных.

Наиболее слабым звеном является реализация существующей методики проведения методической подготовки, в основном из-за дефицита времени, отводимого на физическую подготовку в целом и не всегда эффективным использованием всех форм физической подготовки для ее совершенствования, а также повышение требовательности к уровню методической подготовленности выпускников в сторону стабильности и грамотности проведения всех форм ФП.

Апробирование ранее применяемых методик и поиск новых позволил синтезировать комплексную методику для подготовки обучаемых к экзаменам и зачетам. Она заключалась в проведении традиционной поэтапной командно-методической практики, проводимой на практических занятиях по разработанным в зависимости от курса обучения методическим заданиям и выполнение тестовых компьютерных заданий, имитирующих порядок проявления методических действий руководителя занятия в часы самостоятельной работы

непосредственно во время подготовки к экзаменам и зачетам [4,6,7]. Основная задача компьютерной контрольно-тестовой программы заключалась в проверке теоретических знаний обучаемых с акцентом на индивидуальные и общие ошибки, с целью их дальнейшего разбора и исправления на практических занятиях: в последовательности проведения и содержания форм физической подготовки; проведение обучения упражнениям, приемам и действиям; правильности подаваемых команд; определении методов развития физических качеств и методика их организации.

Проведение комплексной методики подготовки к экзамену по дисциплине «Физическая подготовка» в трех группах (ЭГ) четвертом курсе обучения обеспечила более стабильный, уровень методической подготовленности по сравнению с тремя группами, занимающимися по обычной программе. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности применения активных методик обучения и информационных технологий, что позволило обеспечить рост методической подготовленности курсантов ЭГ с 3,15 балла до 4,3 балла. Курсанты КГ, занимавшиеся по действующей в институте программе, смогли улучшить свои показатели лишь с 3,35 балла до 3,85 балла, различия достоверны.

В условиях недостатка учебного времени, выделяемого на методическую подготовку, наиболее перспективной является комплексная методика подготовки с постепенным наращиванием дидактических единиц в методических заданиях от курса к курсу и с контролем знаний в процессе компьютерного тестирования.

Литература:

1. Васильченко, О. С. Актуальность организаторско-методической подготовки студентов в период их обучения / О. С. Васильченко, А. А. Жданова // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 2. – Краснодар : ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2021. – С. 235-236.

2. Киселев, А. О. Повышение эффективности физической подготовки курсантов в процессе обучения / А. О. Киселев // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО : материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том Часть 2. – Краснодар : КГУФКСТ, 2021. – С. 244-245.

3. Критерии эффективности организационно-управленческой деятельности преподавателей кафедры физического воспитания вуза / А. Н. Сысоев, И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 451-456. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.11. p451-455.

4. Парамзин, В. Б. Целесообразность формирования теоретических знаний по физической культуре курсантов и слушателей военно-учебных заведений с помощью экспресс-тестов / В. Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 5(49). – С. 68-72.

5. Парамзин, В. Б. Анализ содержания физической подготовки в военных инженерно-технических вузах Министерства обороны РФ на современном этапе / В. Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 6(50). – С. 30-36.

6. Подгорная, А. С. Признаки заинтересованности студентов в обучении / А. С. Подгорная // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО : Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31марта 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – С. 53.

7. Разновская, С. В. Консультация как основной вид учебной работы в вузе / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко // Туризм и образование: исследования и проекты: материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Петрозаводск, 22–23 ноября 2018 года. – Петрозаводск : Петрозаводский государственный университет, 2019. – С. 126-128.

УДК: 796.07

АКТУАЛЬНОСТЬ ГРУППОВОЙ КЛАССИФИКАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ЛЕТНЫХ КАЧЕСТВ

Дергачев И.А.
Научный руководитель доцент Парамзин В.Б.

Аннотация. В работе путем анализа литературных и научных источников, опыта авиационных специалистов, дается классификация и конкретизируются профессионально-важные для летного состава качества, средства и особенности их развития в процессе обучения и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: курсант-летчик, профессионально-важные качества, физическая подготовка

О специальном изучении физических и психологических качеств с целью профессионального отбора абитуриентов в летные училища и проведения целенаправленной тренировки для совершенствования этих качеств говорили со дня возникновения авиации [1, 3]. Большой вклад в изучение данного вопроса внесли такие ученые, как А.Д. Архангельский, Н.К. Меньшиков, Н.В. Сысоев, А.И. Яроцкий, Ф.М. Горский, Л.П. Демин, К.К. Платонов, В.Л. Марищук, А.А. Горелов и др.

В летном обучении, помимо безусловного стремления к освоению летной профессии [6], хорошей теоретической подготовки, твердого знания авиатехники, безусловной дисциплинированности, особое значение также имеет развитие некоторых физических и психологических качеств, определяющих уровень летных способностей, которые в практике называют летными или профессионально-важными качествами (ПВК) [5, 7]. Эти качества можно разделить по группам:

– волевые и психомоторные качества: смелость и решительность, уверенность в своих силах, настойчивость и упорство в достижении цели, самообладание-эмоциональная устойчивость, отсутствие напряжённости и скованности, быстрое, точное восприятие и быстрая, точная ответная реакция; большой объем внимания, широкое его распределение, быстрое переключение и устойчивость; точность пространственной ориентировки и глазомер.

– физические качества: координация, точность движений и соразмерность усилий; устойчивость к перегрузкам, укачиванию и вибрации; выносливость, быстрота, ловкость, сила.

– устойчивость к факторам высотного и длительного полета, т.е. к недостатку кислорода, дыханию под избыточном давлением, гиподинамии.

В процессе исследований, выявлено основное базовое качество летчика – это общая выносливость [2, 4]. Уровень его развития влияет на летное долголетие и возможность развития всех профессионально-важных качеств необходимых для профессиональной деятельности.

Одним из условий успешности летного обучения курсантов и повышения летного мастерства является высокий уровень устойчивости к укачиванию, то есть вестибулярный аппарат. При проведении исследований по формированию данного качества было установлено, что для тренировки вестибулярного аппарата, который отвечает за способность противостоять укачиванию, необходимо 10-12 занятий по 20-30 минут с большой интенсивностью, включающих в себя быстрые наклоны, повороты головой и туловищем, упражнения на специальных снарядах. К сожалению, приобретенные резервы вестибулярного аппарата в ходе этой тренировки не безграничны и требуют постоянной специальной тренировки или летной деятельности, в противном случае, как было установлено в этих же исследованиях, уже через месяц функции вестибулярного аппарата противостоять укачиванию приходят к начальному уровню.

Способность обучаемых преодолевать неблагоприятные факторы высотного полета с успехом формируется в процессе выполнения легкоатлетических упражнений, упражнений

из спортивных и подвижных игр направленные на повышение резервных возможностей кардио-респираторной системы.

Опыт работы лётных училищ, показал, что развитие быстроты в действиях и функции внимания, положительно влияет на летную подготовку и обучение в целом, что уменьшает летную подготовку на несколько сот вывозных полетов, а также повышает качество самостоятельных вылетов и уменьшает отчисление по летной неуспеваемости в два раза.

Таким образом, знание содержания основных групп физических, волевых, психомоторных качеств и способностей к негативным факторам профессиональной деятельности позволят повысить качество отбора абитуриентов в летные училища и правильно планировать их подготовку в процессе обучения и дальнейшей профессиональной деятельности.

Литература:

1. Адаптационные способности курсантов на начальном этапе обучения, как условия эффективной образовательной деятельности / О. В. Мащенко, [и др.] // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 19-20 ноября 2020 года. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2020. – С. 192-195.

2. Киселев, А. О. Сравнительная характеристика спортивной и физической подготовленности девушек разных курсов обучения в летном училище / А. О. Киселев, О. С. Васильченко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО: материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том ЧАСТЬ 2. – Краснодар : ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2021. – С. 240-241.

3. Мащенко, О. В. Физическая подготовка и спорт основа летного мастерства / О. В. Мащенко, В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко // Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие : Сборник материалов Всероссийской НПК с международным участием, Санкт-Петербург, 15-16 октября 2020 года. – Санкт-Петербург : ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», 2020. – С. 60-64.

4. Определение состава специальных упражнений для юных спортсменов в процессе начальной подготовки / В. З. Яцык [и др.] // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 95-96.

5. Парамзин, В. Б. Характеристика факторов военно-профессиональной деятельности и физического состояния курсантов-девушек, обучающихся в военном училище летчиков / В. Б. Парамзин, А. О. Киселев, С. В. Разновская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 135-137.

6. Подгорная, А. С. Признаки заинтересованности студентов в обучении / А. С. Подгорная // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО : Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31марта 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – С. 53.

7. Разновская, С. В. Эффективность специальной тренировки по оптимизации уровня эмоциональной нервно-психической устойчивости обучаемых процессе учебных и самостоятельных занятий по физической культуре / С. В. Разновская, В. Б. Парамзин // Туризм и образование: исследования и проекты : Материалы II Всероссийской НПК, Петрозаводск, 23-24 ноября 2017 года. – Петрозаводск : ПГУ, 2018. – С. 229-233.

УДК: 796.07

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ВЗАИМОСВЯЗИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Пестриков Е.А.
Научный руководитель доцент Парамзин В.Б.

Аннотация. Теоретический анализ научной литературы по вопросам проведения исследований в практике физической подготовки военнослужащих, конкретизированы подходы к изучению взаимосвязи функционального состояния и работоспособности военнослужащих в процессе профессиональной деятельности.

Ключевые слова: военнослужащий, исследования, функциональное состояние, работоспособность, деятельность

В практике физической подготовки и спорта функциональное состояние связывают с его физической работоспособностью [1, 4], которая, в свою очередь, в существенной степени определяет тренированность военнослужащего. Поэтому в исследованиях по физической подготовке и спорту диагностика функционального состояния тесно связана с проблемой определения тренированности организма занимающегося [2].

Функциональное состояние организма и работоспособность военнослужащих, являются основными показателями, по которым судят об эффективности применяемых средств физической подготовки в ходе педагогических экспериментов о переносимости нагрузок боевой подготовки [5, 6]. При изучении этих показателей необходимо руководствоваться определенными подходами [3], которые должны учитывать периоды подготовки, возрастные группы, направленность и уровень выполнения учебно-боевых задач, требования к подготовленности военнослужащих различных видов и родов войск. Особое внимание при проведении исследований необходимо уделять условиям, в которых проходит профессиональная деятельность, желательно, чтобы методика исследований была конкретизирована под факторы профессиональной деятельности, а именно: санитарно-гигиенические (метеорологические, микроклиматические, светотехнические, бароакустические, механические, биологические и др.); психофизиологические (монотонность, нервно-эмоциональная напряженность, гипоксия, сенсорная поза и др.); эстетические (гармоничность световой композиции и звуковой среды, композиционная целостность интерьеров рабочих помещений, гармоничность рабочих поз и др.); социально-психологические (межличностные отношения, психологический климат, изоляция от первичной социальной среды и др.).

Учитывая зависимость эффективности деятельности от резервных возможностей организма, основным методическим подходом при исследовании функционального состояния является обязательное определение физиологических резервов организма военнослужащего. С этой целью разработан и обоснован метод их количественной оценки – по величине функционального показателя, определяемого на основании результатов выполнения двух физических нагрузок (дозированной в виде подъемов на ступень 0.4 м в темпе 30 раз в минуту в течении 3 минут и кросса на 3 км.). Последующий анализ значений этого показателя у лиц с разными уровнями работоспособности и напряженности физиологических функций при воздействии разнообразных факторов боевой подготовки позволяет оценить вклад резервных возможностей организма в обеспечении приспособительных реакций человека, его работоспособности различных условиях среды и деятельности.

Другой методический подход заключается в изучении динамики взаимосвязи между функциональным состоянием и прямыми показателями боевой работы военнослужащих, что позволяет судить, во что обходится организму выявляемый каждый раз конкретный уровень работоспособности, т.е. каким напряжением физиологических функций (какой

физиологической «ценой») он оплачивается. По данным взаимосвязи можно судить также о степени мобилизации организмом физиологических резервов или работе в режиме устойчивости обеспечения. Кроме того, это позволяет установить тот предел изменения функционального состояния, при котором еще возможно обеспечение боевой эффективности на заданном уровне.

Следующим непременным методическим условием является изучение процесса восстановления функций [7] после боевой деятельности. При этом учитываются продолжительность и характер восстановительных реакций.

Обязательным элементом исследования является учет субъективного состояния военнослужащего, представляющего довольно чувствительный показатель развивающего утомления и обладающего значительной информативной ценностью при характеристике изменения их работоспособности.

Следующий важный подход при оценке работоспособности состоит в учете, кроме прямых конкретных показателей, изменений структуры профессиональной деятельности или ее элементов и поведенческих реакций военнослужащего (этологических особенностей адаптацией к деятельности), так как эти показатели являются интегральными характеристиками работоспособности. Для их получения применяются: беседа, опросники, метод наблюдения, хронометраж действий, оценка боевой эффективности военнослужащего, их командирами по специальным анкетам.

Изложенные методические подходы позволяют получать достаточную информацию о состоянии организма военнослужащих, их работоспособности в процессе современной боевой подготовки в разнообразных климата-географических условиях (в лесу, в горах, в пустыне, в высокогорных районах, зимой, летом), а также под влиянием разнообразных факторов профессиональной деятельности.

Литература:

1. Динамика функционального состояния начинающих лыжников-гонщиков в условиях краткосрочных сборов в среднегорье / В. З. Яцык, И. И. Горбиков, О. С. Васильченко, В. Б. Парамзин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 2. – С. 7-13.

2. Критерии эффективности организационно-управленческой деятельности преподавателей кафедры физического воспитания вуза / А. Н. Сысоев, И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 451-456.

3. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов по смешанному стилю рукопашного боя / С. В. Разновская, О. С. Васильченко, И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 317-322.

4. Методы организации и проведения военно-научных исследований по физической подготовке и спорту / под ред. В. А. Щеголева, М. Т. Лобжа. – Л. : ВДКИФК, 1991. – 145 с.

5. Повышение физической работоспособности и выносливости девушек в армейском гиревом рывке средствами кроссовой подготовки / О. В. Мащенко, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – 45-47.

6. Пугачев И. Ю. Пропорция педагогико-психологических определений физического воспитания в аспекте представлений готовности специалиста к труду / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 3(83). – С. 78-80.

7. Различия в реакции дыхательной системы бегунов на средние и длинные дистанции и их влияние на скорость восстановления / В. Б. Парамзин [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 4. – С. 51-57.

УДК: 796.07

ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ В РУКОВОДСТВАХ И НАСТАВЛЕНИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВООРУЖЁННЫХ СИЛАХ

Пестриков Е.А.
Научный руководитель доцент Парамзин В.Б.

Аннотация. В работе проанализировано содержание военно-прикладного плавания в руководящих документах по физической подготовке с начала становления и по сегодняшний день Вооруженных сил нашей страны. Прослеживается динамика количества и соотношение спортивных и прикладных видов плавания в зависимости от периодов подготовки военнослужащих и их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: военно-прикладное плавание, руководящие документы, военнослужащие.

Одной из задач физической подготовки (ФП) военнослужащих является формирование военно-прикладных навыков (ВПН) в том числе и в военно-прикладном плавании [4]. На сегодняшний день в руководящих документах основной акцент делается на обучение различным спортивным стилям и плаванию в обмундирование с оружием, нырянию, прыжкам в воду, переправам вплавь и оказанию помощи утопающему, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости.

В годы становления красной армии плавание как раздел ФП [3] вначале было отнесено к числу внеклассных занятий и только в 1923 г. включено в программу ФП как предмет, подлежащий обязательному изучению. В это время вводится в действие руководство «Физическая подготовка в РККА и допризывной молодежи», оно содержало программу, раскрывало организацию, технику и методику обучения спортивному и военно-прикладному плаванию, преодоление водных преград шириной 30-60 м в обмундировании с оружием.

В Курсе физической подготовки (КФП-37) ставились конкретные задачи по обучению военнослужащих преодолению водных преград шириной 100-150 м с использованием поддерживающих средств, а в КФП-38 – плавание в одежде с оружием без поддерживающих средств на 30-60 м.

Сложившиеся взгляды на методику обучения военно-прикладному плаванию и форсированию водных преград нашли отражение в Полевом уставе РККА (ПУ-38), в НФП для Сухопутных войск РККА (НФП-38), Временном курсе физической подготовки ВВС РККА-1939 г., НФП для ВМС-1939 г., полевом уставе Красной Армии (ПУ-41). В данных документах указывалось на важность подготовки военнослужащих к форсированию водных преград с помощью подручных средств для захвата плацдарма и обеспечения успешного форсирования главными силами.

В вышедшем в 1948 году НФП в самостоятельном разделе «Военно-прикладное плавание» делается упор на спортивные виды (брасс, кроль) и прикладное плавание в обмундировании с оружием на 75-100 м без поддерживающих средств), кроме этого, рассмотрена организация, техника и методика обучения.

В НФП-54 и НФП-59 впервые предложена методика обучения у борта корабля плаванию при большой волне, в воде, покрытой горящим мазутом, раздеванию в воде, рекомендованы эффективные способы подгонки обмундирования, снаряжения и оружия при плавании в полной выкладке как с подручными средствами, так и без них. НФП-66 дополнительно предусматривало обучение плаванию под водой в комплектах № 1 и 2.

В НФП-78 и НФП-87 «брасс» определен основным видом прикладного плавания, в документах отсутствует цель плавания. Не в полном объеме дается структура и организация занятий, даны лишь рекомендации по проведению занятий и перечислены контрольные нормативы, что привело в дальнейшем к негативным последствиям.

Проведение реформирования Вооруженных сил в 1990-2000 года, которое включило в себя изменение экипировки, модернизация техники и вооружения, сокращение сроков службы, количества военных училищ и других кардинальных перемен потребовали

достаточно глубокого анализа и пересмотра ряда существующих положений раздела «Военно-прикладное плавание» в Наставлении и программах по ФП [2, 5]. Основное внимание было уделено разработке предложений по выделению военно-прикладного плавания в отдельную главу, в которой определить цель, задачи, решаемые в процессе занятий для каждого вида и рода войск, действия руководителей и прогнозирование качества адаптации военнослужащих в различные периоды профессиональной деятельности [6]. Кратко изложить основы техники плавания, ныряния в длину и глубину, простейшие прыжки в воду в обмундировании с оружием, плавание в обмундировании с оружием в сочетании со стрельбой с воды из огнестрельного оружия, оказание помощи утопающему, способы подгонки обмундирования, снаряжение и оружия, методику выживания в воде в различных экстремальных ситуациях, вопросы закаливания военнослужащих, а также разработка контрольных нормативов [1, 7] для плавания в обмундирования с оружием конкретно для каждого вида и рода войск.

При разработке НФП-2001 практически все предложения были включены. Дополнительно даны рекомендации по применению плавания в подготовке военнослужащих при преодолении водных преград в плавь в темное время суток, на утренней физической зарядке, в процессе физической подготовке в боевых частях видов и родов ВС РФ. Для летного состава конкретизировано содержание физической подготовки в профилакториях и спеццентрах с акцентом на оздоровительную направленность, в том числе с применением плавания.

В разделе «Военно-прикладное плавание» определена направленность, содержание, организация проведения занятий, методика обучения плаванию различными стилями и в обмундирование с оружием в том числе, ныряние, прыжкам в воду, переправам вплавь и оказанию помощи утопающему. Конкретизированы: элементы организации плавания и купания на водных станциях, температурный режим для проведения занятий; места для оборудования водных станций в различных рельефных условиях и необходимый инвентарь; методика проведения занятий для не умеющих и умеющих плавать; ответственность за проведение и организацию занятий; команды, подаваемые для выполнения упражнений в воде. Увеличено количество упражнений с описанием основных требований в выполнении контрольных нормативов.

В НФП-2009 в основных задачах физической подготовки акцентируется внимание на формирование конкретных ВПН и навыков в военно-прикладном плавании, в частности. Добавлено к НФП-2001: требования по разработке приказа по организации и проведению мероприятий в открытых и закрытых водоемах; упражнения на развитие и контроль качества «быстрота» и «выносливость» (50 м, 100 м, 500 м. – вольным стилем и 100 м и 500 м – брасс); специальных качеств (плавание в обмундировании с оружием; ныряние в длину); уточнены и расширены меры безопасности и предупреждение несчастных случаев на воде); разработаны и включены специальные упражнения для формирования навыков в преодолении водных преград; комплекс упражнений с плаванием для проверки уровня развития военно-прикладных навыков после прохождения двух и шести месячных периодов обучения.

В НФП-2023 как таковых военно-прикладных разделов, в том числе и плавания, как в НФП-2001 и 2009 нет. Основное внимание направлено на конкретизацию физических упражнений по развитию основных физических качеств (далее – общие физические упражнения или ОФУ) и формирование военно-прикладных двигательных навыков (специальные физические упражнения или СФУ). Определены упражнения, в том числе и в плавании для поступающих в военные вузы как мужского, так и женского пола. Одновременно удалены все методические указания по организации, проведению и обучению плаванию, которые присутствовали в НФП 2001 и 2009 г., но оставлены описания выполнения упражнений. Таким образом для развития быстроты – плавание на 50 вольным стилем, 100м вольным и брасом, выносливости – 500 м вольным стилем и брасом. СФУ – плавание в обмундировании с оружием на 50 м, плавание в обмундировании с оружием на 100 м, ныряние в длину в форме.

Изучение истории развития плавания как военно-прикладного вида в Вооружённых силах дает возможность проследить динамику изменения нормативов и количества видов спортивного и прикладного плавания в армии для прогнозирования оптимального соотношения существующих видов для контроля и развития уровня необходимых общих и специальных качеств военнослужащих в различных периодах профессиональной деятельности. Дальнейшее развитие системы проверки и оценки уровня физической подготовленности, увязанное с новыми задачами Вооруженных сил, а также системой стимулирования военнослужащих к занятиям физподготовкой и мотивирования их к постоянному повышению уровня физической подготовленности, позволили разнообразить количество упражнений для определения уровня развития каждого проверяемого качества. Для проверки ОФК «быстрота» и «выносливость» в НФП-23 применяются три упражнения в спортивной форме – брасс и кроль на 50, 100, 500 м., а для проверки СФК – плавание в обмундировании на 50, 100 м и ныряние в длину.

Литература:

1. Дерецкий, А. А. Проблемы физической подготовки школьников, поступающих в военные училища / А. А. Дерецкий // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 марта 2020 года / Редколлегия : И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 3. – Краснодар : КГУФКСТ, 2020. – С. 245.

2. Киселев, А. О. Сравнительная характеристика спортивной и физической подготовленности девушек разных курсов обучения в летном училище / А. О. Киселев, О. С. Васильченко // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО : материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том ЧАСТЬ 2. – Краснодар : ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2021. – С. 240-241.

3. Новосельцев, О. В. Спортивное и военно-прикладное плавание : учебник для курсантов и слушателей ВИФК / С. Е. Аверьянов, А. В. Агеевец, В. А. Багина, Н. А. Багин, В. В. Белкин и др.; под ред. О. В. Новосельцева. – 2-е изд., с изм. и доп. – СПб. : ВИФК, 2014. – 608 с.

4. Парамзин, В. Б. Анализ содержания физической подготовки в военных инженерно-технических вузах Министерства обороны РФ на современном этапе / В. Б. Парамзин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 6(50). – С. 30-36.

5. Пугачев, И. Ю. Приоритетные направления научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, Л. П. Долгополов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22-23 апреля 2021 года. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. – С. 116-121.

6. Упреждающая адаптация и перекрестная сенсибилизация в онтогенезе человека в физкультурно-образовательном пространстве / И. Ю. Пугачев [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № S2. – С. 124-130.

7. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О. С. Васильченко [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 61-66.

УДК: 378.14

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Пестриков Е.А.
Научный руководитель доцент Парамзин В.Б.

Аннотация. В процессе изучения состояния практики и научной литературы по методике организации и проведения исследовательской работы по вопросам физической подготовки, проводимой педагогическими коллективами, уточнены этапы и последовательность выполнения работы. Обобщены и конкретизированы функции заказчика, научного руководителя, ведущего исполнителя и исполнителей, а также их взаимодействие в ходе работы.

Ключевые слова: исследования, этапы, организация, функции, взаимодействие.

Правильная и строгая последовательность в организации исследовательского поиска по вопросам физической подготовки может в существенной мере обеспечить труд коллектива исполнителей и избежать многих методологических и методических ошибок [1, 5]. Основными этапами исследовательской работы по физической подготовке, по мнению ученых, являются: определение проблемы и темы; установление объекта и предмета; формулировка цели, задач и гипотезы; выбор методов и разработка программы научного поиска; получение, интеграция и обобщение научных данных в ходе решения задач; получение новых научных данных, формулировка выводов и на их основе уточнение рабочей гипотезы; проверка гипотезы исследования в массовых экспериментах, в военно-педагогической практике; внедрение новых теоретических положений и практических рекомендаций в практику войск и ввузов.

К разработке научных тем всегда привлекается коллектив сотрудников, ряд научных подразделений [3, 4]. Поэтому вопросы организации работы внутри научного коллектива [2], творческого взаимодействия отдельных исполнителей имеют большое значение, поскольку изначально определяют эффективность дальнейшей исследовательской деятельности [6, 7].

Разработка научной проблемы предполагает наличие двух заинтересованных сторон – заказчика и исполнителя. В роли заказчика научной темы обычно выступает организация (учреждение), которая нуждается в решении определенной научной проблемы, но не имеет возможности сама ее исследовать. Она ищет научное подразделение, которое может изучить данную проблему, располагает для этого необходимым потенциалом, и заказывает ему тему исследования. Заказчиком могут быть вышестоящие организации, научные учреждения, а также сами научные подразделения (кафедры, лаборатории, институты), у которых спонтанно возникает необходимость решения новых научных задач. В последнем случае разработка темы поручается группе своих же сотрудников. Заказчик оформляет свой «заказ» в виде тематического задания, в котором четко формулирует проблему, определяет вопросы, требующие ответов и вид необходимых результатов исследований. При очных встречах сторон уточняются детали решения проблемы, сроки выполнения, вопросы финансирования, материальное обеспечение и др. в процессе согласования осуществляется юридическое оформление «заказа» (включение в план, утверждение тематического плана, заключение договора и др.).

Взявшись за решение темы, организация определяет научного руководителя, ведущего исполнителя и исполнителей (соискателей). Научный руководитель разрабатывает стратегию и тактику решения научной проблемы, обсуждает их с коллективом исполнителей, организует и управляет ходом исследования. осуществляет контроль. Ведущий исполнитель составляет общий план работы над темой, определяет задачи каждому соисполнителю, организует и проводит исследования ключевых вопросов темы, координирует и контролирует работу всех участников. Каждому соисполнителю, имеющему в рамках темы самостоятельную задачу, он выдает частное тематическое задание, в котором, кроме задач,

определяет содержание и объем исследования, сроки и вид представляемых промежуточных и конечных материалов.

В результате решения общих организационных и научных вопросов все участники имеют конкретные задания, знают свое место в решении общей темы и границ своего участия, время выполнения и согласования отдельных этапов работы, сроки представления отчётных документов. После этого исполнители приступают к исследовательской работе: изучают литературу, практически опыт, ведут теоретический анализ, формулируют гипотезы, проверяют их в эксперименте с помощью различных методик, накапливают фактический материал, обрабатывают и анализируют его.

В плановые сроки соисполнители представляют материал исследований ведущему исполнителю в том виде, какой был определен частным тематическим заданием и планом. Если полученные от соисполнителей отчетные материалы (раздел в отчете, обобщение фактических данных, выводы, предложения и т.д.). удовлетворяют научного руководителя и ведущего исполнителя, они предоставляют каждому из них положительный отзыв, который означает, что научная задача выполнена, работа завершена, а ее результаты внедрены.

На конечном этапе работы по теме ведущий исполнитель совместно с руководителем анализируют и обобщают собственный и собранный от исполнителей материал, составляют научный отчет, формулируют выводы и предложения. Отчетные материалы должны дать четкие ответы на поставленные заказчиком задачи, подтвердив их научными данными и аргументами показав возможные пути решения проблемы на практике.

Заказчик после получения и изучения отчетных материалов, предоставляет исполнителю отзыв о работе, который означает, что полученные материалы его удовлетворяет и принят к использованию. Это позволяет считать тему выполненной и принятой к внедрению.

Литература:

1. Бондин, В. И. Проектирование физкультурно-оздоровительных технологий на основе синергетического подхода в вузовском образовании / В. И. Бондин, И. А. Пономарева, Е. А. Пестриков // Спортивно-педагогическое образование. – 2023. – № 2. – С. 119-127.

2. Васильченко, О. С. Исследование процесса акклиматизации и адаптации обучаемых в процессе лыжных сборов в среднегорье / О. С. Васильченко, А. С. Подгорная // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2020 года / Редколлегия : И.Н. Калинина [и др.]. – Том Часть 2. – Краснодар : КГУФКСТ, 2020. – С. 186.

3. Гудков, В. Н. Актуальность повышения профессиональной компетенции преподавателей физической подготовки в летных училищах / В. Н. Гудков, А. В. Бочков // Тезисы докладов L научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО : материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года. Том Часть 4. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 288-289.

4. Критерии эффективности организационно-управленческой деятельности преподавателей кафедры физического воспитания вуза / А. Н. Сысоев, И. Ю. Пугачев [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 451-456.

5. Методы организации и проведения военно-научных исследований по физической подготовке и спорту / под ред. В. А. Щеголева, М. Т. Лобжа. – Л. : ВДКИФК, 1991. – 145 с.

6. Пестриков, Е. А. Современные подходы к определению понятия «физкультурно-оздоровительная технология» / Е. А. Пестриков, В. И. Бондин // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXVI Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 25-30 сентября 2023 года. – Ростов-на-Дону : РГЭУ «РИНХ», 2023. – С. 111-115.

7. Пугачев, И. Ю. Приоритетные направления научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, Л. П. Долгополов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы III ВНПК с международным участием, Москва, 22-23 апреля 2021 года. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021. – С. 116-121.