

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

Институт физической культуры и спорта

Актуальные проблемы физического
воспитания, спортивной тренировки
и адаптивной физической культуры

Сборник научных статей
по материалам II Всероссийской
научно-практической конференции

г. Пенза, 25 октября 2024 г.

Под редакцией
В. В. Беляевой, Ю. В. Тихонова,
Е. В. Дворяниновой

Пенза
Издательство ПГУ
2024

УДК 796/799
ББК 75.4(2)
А43

А43 Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : сб. науч. ст. по материалам II Всерос. науч.-практ. конф. (г. Пенза, 25 октября 2024 г.) / под ред. канд. пед. наук В. В. Беляевой; канд. пед. наук Ю. В. Тихонова, канд. пед. наук Е. В. Дворяниновой. Изд-во ПГУ, 2024. – 232 с.

ISBN 978-5-907934-71-9

Издание содержит исследовательские материалы по истории, теории и методике физической культуры и спорта, а также теории и практике адаптивной физической культуры и спорта. Предназначено для работников в области физической культуры и спорта, студентов, преподавателей, научных работников, тренеров, спортсменов и учителей.

УДК 796/799
ББК 75.4(2)

Редакционная коллегия:

В. В. Беляева – кандидат педагогических наук, доцент;
Ю. В. Тихонова – кандидат педагогических наук, доцент;
Е. В. Дворянинова – кандидат педагогических наук, доцент

Приказ
о проведении II Всероссийской научно-практической конференции
№ 1049/о от 17.10.2024

ISBN 978-5-907934-71-9

© Пензенский государственный
университет, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»	8
<i>Аллакин Ю. А.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «БАДМИНТОН»	8
<i>Беляев Ф. С.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	13
<i>Большунов А. А.</i> КОНТРОЛЬ ЗА ДИНАМИКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА.....	17
<i>Бушев К. Е., Луткова И. Н.</i> СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ И США. ПРОБЛЕМЫ, МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	20
<i>Горячева Ю. А., Позднышева Е. А., Терехина О. В., Демкина Н. Г.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДЕТСКИХ ДВОРОВЫХ ИГР В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ	23
<i>Гришаков М. А., Ляпин Р. И., Симаков А. В.</i> ТЕХНОЛОГИЯ ПОЭТАПНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ	28
<i>Гришаков М. А., Симаков А. В.</i> МОДЕЛЬ ПРОЦЕССА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	33
<i>Звягинцева И. А., Аллакин Ю. А.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ У ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КОМПЛЕКСНОМ ПЛАВАНИИ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	38
<i>Ильин А. В., Сазнов Д. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ КИБЕРСПОРТОМ	44
<i>Ионова О. В., Логутова О. А., Новак Е. С., Галашина А. Р.</i> РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ.....	48
<i>Карнюшкина А. Н., Нестеровский Д. И.</i> ЦИФРОВИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	51
<i>Е. П. Керенцева, Крапчина М. В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СПОРТУ: МНЕНИЯ И ПРЕДПОЧТЕНИЯ УЧАЩИХСЯ.....	55

Керенцева Е. П., Крапчина М. В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА НА МОТИВАЦИЮ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	59
Коган Е. М., Беляева В. В. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ КОМБИНИРОВАННЫХ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.....	63
Лёвин А. Е., Бальзанников А. Б., Алёнин Д. Г. АНАЛИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ»	66
Лутков А. Н., Битков М. В., Луткова И. Н., Бородавко Ю. В. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЛЫЖНИКОВ ПГУ В СЕЗОНЕ 2023–2024 гг.	69
Митрошин Е. С., Лутков А. Н., Сизигов С. А. АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПГУ НА ВСЕРОССИЙСКОЙ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЕ-2024 В КРАСНОЯРСКЕ	80
Можаров А. И., Советов М. Г. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР С МЕЖПРЕДМЕТНЫМИ СВЯЗЯМИ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	82
Никитченко В. Н. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	86
Парамошкин А. Р., Краснов Р. Б., Солдатов В. А., Вольсков И. В. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЕВУШЕК В ФУТБОЛЕ	88
Пастухов Д. А., Аллакин Ю. А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ У ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	92
Пермякова И. С. ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ЖЕНСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ	98
Пилипенко В. С., Крапчина М. В. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ВО «ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ»	106
Потапов Ю. Н. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТРОЕБОРЦА.....	109
Речкалов А. В., Каргапольцев А. В., Кочетков Д. И. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ 15–17 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.....	117

Речкалова О. Л., Сабанова Е. В. ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	121
Соловьев П. В. ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ.....	126
Тихомолов К. К., Локтев А. А. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.....	133
Тренгулов К. Р., Шерыхалина Ю. Б., Новинская С. Г., Громилина А. С. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	139
Тренгулов К. Р., Шагалин А. К., Съедугин А. П., Пронин В. И. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 15–18 ЛЕТ.....	142
Филатов А. В., Тихонова Ю. И. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ХОРЕОГРАФИИ.....	146
Чекмарев И. С., Нестеровский Д. И. СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В ТАКТИКЕ НАПАДЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ КОМАНД.....	152
Чулин Н. А., Тихонова Ю. И. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 16–17 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ	156
Шидловский И. Е. ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ КУРСАНТОВ ПЕНЗЕНСКОГО АРТИЛЛЕРИЙСКОГО ИНЖЕНЕРНОГО ИНСТИТУТА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ	161
Шуняева Е. А., Дедекина Ю. Н., Шуняев Д. Б. МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ.....	168
Юречко О. В., Демаков В. А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ СРЕДСТВАМИ НАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ	174
Юрина А. И., Чистякова С. В., Скоросов К. К. ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ И ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ	180
СЕКЦИЯ «ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»	185
Бирюков Е. П., Скуднов В. М. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ИСКУССТВЕННО СОЗДАННЫХ УСЛОВИЯХ.....	185

Зайцева Ю. В., Речкалов А. В. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ВАКУУМ-ВАСКУЛЯРНАЯ ТЕРАПИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕФОРМАЦИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У ПОДРОСТКОВ 12–16 ЛЕТ.....	188
Ильин В. А., Ильин А. В. ВЫСТУПЛЕНИЯ СПЕЦОЛИМПИЙЦЕВ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ 2024 г.	192
Суиндикова А. Н., Ильин В. А., Ильин А. В. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С ОСТЕОАРТРОЗАМИ.....	196
Съедугин А. П., Ильин В. А., Вершкова О. И., Спивак Е. В. ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ВЕТЕРАНОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ	200
СЕКЦИЯ «ПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»	204
Ленская Т. Е., Ляпин Р. И. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ ЗАДАЧИ СОБСТВЕННИКА ПРИ ОТКРЫТИИ ФИТНЕС-ЦЕНТРА	204
Ленская Т. Е., Ляпин Р. И. НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПРАВОПРИМЕНИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ ПРИ ПОДАЧЕ ИСКА К ФИТНЕС-ЦЕНТРУ	209
Логинов В. П. ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ И ЭТИЧЕСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА	214
Седов Д. Г., Седова О. М., Косолапова Е. А. ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРА В СОВРЕМЕННОМ НАУЧНОМ ЗНАНИИ	216
Симаков А. В., Чех Д. А. СПЕЦИФИКА ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	219
Сведения об авторах	224

Дорогие друзья!



Мы выражаем огромную благодарность всем авторам, которые приняли участие во II Всероссийской научно-практической конференции обучающихся и научно-педагогических работников «Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры».

Отметим широкую географию участников конференции. В научном мероприятии приняли участие ученые, преподаватели и студенты из Москвы, Кургана, Саранска, Благовещенска, Челябинска, Пензы. Всего в сборник по итогам конференции вошло 47 статей 86 авторов.

Участники отметили актуальность и важность вопросов, рассмотренных на конференции, выразили глубокую приверженность идеям сохранения и развития традиционных видов спорта, приобщения общества к здоровому образу жизни, внедрения в практику физической культуры и спорта, адаптивной физической культуре новых научно-методических разработок.

**Тихонов Юрий Викторович,
директор ИФКиС ПГУ**

СЕКЦИЯ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «БАДМИНТОН»

Ю. А. Аллакин

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются проблемы, связанные с организацией и освоением учебного материала по дисциплине «Бадминтон». Показаны пути оптимизации процесса обучения с учетом различных факторов.

Ключевые слова: бадминтон, учебный процесс, обучение, техническая подготовка, тактика

Основная цель дисциплины «Бадминтон» в ИФКиС это подготовка высококвалифицированных бакалавров педагогического образования, владеющих систематизированными знаниями, методикой обучения спортивной игре бадминтон.

Прежде всего, процесс обучения бадминтону должен рассматриваться как вид спорта. Современный бадминтон, как спортивная игра, предъявляет будущему спортсмену предельную скоростно-силовую нагрузку, освоение большого объема технического и тактического арсенала и многое другое [1–3].

Важный момент в учебном процессе по дисциплины «Бадминтон» заключается в том, что теоретическая информация (ее большая часть) выносится на самостоятельное изучение материала дисциплины студентами. Данная информация связана:

- с историей развитием бадминтона;
- с правилами игры;
- с техникой и тактикой выполнения различных ударов, движений, которые помогают игрокам контролировать игру и добиваться победы;
- с физической подготовкой, которая требует развития скорости, выносливости, координации с учетом специфики бадминтона;

– с психологической подготовкой, направленной на ментальную устойчивость, способность к концентрации на игре.

Получение информации и ее последующее практическое применение играют ключевую роль в эффективном освоении основ бадминтона. На эффективность обучения влияют ряд аспектов. Это: теоретические знания; практическое применение; обратная связь и корректировка; инновационные технологии; мотивация и целеустремленность.

Теоретические знания. Понимание правил игры, стратегий и техник помогает создать прочную основу для дальнейшего обучения. Это включает в себя изучение правильного положения тела, техники ударов и тактических приемов.

Практическое применение. Регулярные учебно-методические занятия позволяют закрепить теоретические знания на практике. Это помогает развить мышечную память и улучшить координацию движений.

Обратная связь и корректировка направлена на получение обратной связи от педагога или более опытных студентов. Это позволяет выявить возникающие в ходе обучения ошибки, чтобы скорректировать технику. Это способствует более быстрому и эффективному освоению навыков.

Мотивация и целеустремленность играют важную роль в процессе обучения. Они связаны с постановкой конкретных целей, задач и их последующей реализацией. Это помогает поддерживать интерес и стремление к освоению учебного материала и совершенствованию.

Инновационные технологии также должны находить место в учебном процессе. Например, использование видеосъемки позволяет проводить анализ практического выполнения технических элементов, игры и тренировки в реальном времени. Ученик, анализируя свои действия, вносит коррективы в движение и совершенствуется.

Физическая подготовка в бадминтоне играет ключевую роль в достижении высоких результатов. Начиная с первых занятий, рассматриваются вопросы, связанные с физической подготовкой, которые определяют индивидуальные черты методики обучения каждого студента [4, 5].

При организации занятий по физической подготовке следует учитывать современные тенденции, которые должен знать будущий бакалавр. Для этого выделяются:

1. Комплексный подход. Современные специалисты и тренеры применяют комплексные программы по физической подготовке, которые включают элементарные аспекты, такие как сила, скорость, ловкость, выносливость и координация. Комплексы позволяют развивать необходимые качества, которые важны для игры.

2. Специализированные практические занятия. С увеличением профессионализма в бадминтоне растет внимание к индивидуальным программам обучения, которые разрабатываются с учетом физической готовности и потребностей, стиля игры и т.п. для конкретного студента.

3. Использование новых технологий. Современные технологии, такие как датчики для оценки работы сердечно-сосудистой системы и физической активности позволяют спортсменам и тренерам лучше понимать и анализировать физические нагрузки.

4. Профилактика травм. Профилактика травм на занятиях бадминтоном является ключевым аспектом для занимающихся всех уровней. Использование комплекса специальных упражнений перед началом занятия или тренировки не только помогает подготовить мышцы, но и уменьшает риск растяжений и травм. Важно уделить внимание основным группам мышц, особенно ногам и плечам, чтобы обеспечить максимальную гибкость и подвижность. А применение соответствующих упражнений в конце занятия позволяет быстро восстановиться.

Следует также учитывать индивидуальные особенности каждого студента уровень подготовки, анатомические особенности и даже стиль игры могут влиять на предрасположенность к травмам.

5. Функциональные тренировки. Уделяется больше внимания функциональным тренировкам, которые помогают развивать мышцы, необходимые для выполнения специфических движений в бадминтоне. Это включает в себя тренировки на баланс, стабилизацию и работу с собственным весом.

6. Психологическая подготовка: Психология также становится важной частью физической подготовки. Спортсмены учатся управлять стрессом и эмоциями во время занятий и соревнований, что помогает улучшать их выступления.

7. Групповые тренировки и командный дух: Привлечение к тренировочному процессу командной динамики и совместной работы спортсменов важно для создания положительного морального духа. Это особенно важно при организации работы в спортивной команде или школьной секции.

Использование данных тенденций в бадминтоне позволит сделать физическую подготовку более системной и научно обоснованной, что в свою очередь поможет, например, спортсмену достигать лучших результатов на спортивной арене.

Для успешного освоения техники важно выполнить большое количество упражнений с соблюдением правил, чтобы сформировать представление о возможных технико-тактических действиях. Предварительное понимание изучаемого технического элемента должно быть связано с соревновательной обстановкой. Для формирования правильного базового освоения техники мы применяем следующие методы:

- при объяснении технического элемента используем специальные термины;
- демонстрируя полный элемент, создаем целостный визуальный образ движения;
- разбивая элемент на фазы, уделяем особое внимание ключевым моментам и уточняем нюансы исполнения;
- показывая видеоматериалы, акцентируем внимание на деталях исполнения.

В процессе практики важно углубить понимание техники для достижения самоконтроля в движениях, что подразумевает самостоятельный поиск способов исправления ошибок. Для этого студенты должны научиться видеть ошибки других, что поможет им впоследствии корректировать свои. При закреплении технических действий происходит детализированное разучивание. Обучение основным ударам в бадминтоне включает в себя освоение стартовой позиции, подачи, верхних и нижних ударов, а также ударов у сетки. Начало основной части занятия — имитация с ракеткой без волана, затем совместная отработка. Для проверки освоенных ударов проводятся тестовые задания, которые студенты могут выполнять в ходе занятий.

В ходе технической подготовки можно выделить два основных этапа:

- начальное освоение техники;
- формирование спортивно-технического мастерства.

Бадминтон относится к видам спорта, требующим скоростной и силовой подготовки. Где необходимы особые условия для подготовки опорно-двигательного аппарата к быстроте движений. Поэтому важно видеть процесс обучения и совершенствования техники в связке с развитием физических качеств.

Каждое занятие по бадминтону имеет свою структуру, где заданный смысл определяет последовательность и взаимосвязь элементов.

Подготовительная часть урока включает организацию занятия, ознакомление с его содержанием и подготовку к основной деятельности. Основные средства, способствующие подготовке организма, – это ходьба, бег и упражнения на гибкость и подвижность суставов. В практических занятиях осваивается набор специальных упражнений для профилактики травм и развития физических качеств, включая разминку. Упражнения должны последовательно воздействовать на суставы, с увеличением амплитуды и скорости, включая крупные группы мышц. Студентам рекомендуется выполнять набор упражнений самостоятельно 2-3 раза в неделю.

Тактическая подготовка осуществляется через соревновательные упражнения, направленные на развитие игрового мышления. Обучение технике и тактике требует постоянства и практического применения, что дает студентам понимание расположения на корте и особенностей атакующей и защитной игры.

В процессе учебных занятий и индивидуального обучения студенты изучают особенности игры как в мужских, так и в женских парах, а также в смешанных командах. В этом контексте рассматриваются аспекты, такие как распределение зон защиты на корте, взаимодействие между игроками в зависимости от их уровня подготовки и игровых условий, а также влияние психологии на поведение участников. Знания, умения и навыки, полученные во время учебной практики и самостоятельной работы, применяются при прохождении педагогической практике. Для обучения техническим элементам бадминтона используются учебные пособия и видеоматериалы. Оценка успешности освоения отдельных разделов курса осуществляется в ходе промежуточной аттестации, а итоговое завершение дисциплины происходит через зачет по «Бадминтону». Многие студенты, успешно усвоившие материал, активно участвуют в официальных соревнованиях, проявляя интерес и увлеченность спортом.

Заключение. Исследование показывает, что успешное обучение бадминтону требует комплексного подхода, учитывающего несколько ключевых аспектов.

Это: теоретические знания; практическое применение; обратная связь и корректировка; инновационные технологии; мотивация и целеустремленность.

Учитывая все перечисленные аспекты, можно значительно повысить эффективность обучения бадминтону и формированию соответствующих умений и навыков не только в теории, а и на практике.

Список литературы

1. Буйлова Л. А., Ежова А. В., Короткова С. Б., Крюкова О. Н. Бадминтон в вузе: методика обучения и правила игры : учеб.-метод. пособие. Воронеж : ВГИФК, 2018. 55 с.
2. Бартдинова Г. А., Фазлутдинова Л. Р., Гайнуллин Р. А. Обучение основам техники и тактики в бадминтоне : учеб. пособие. Уфа : БГМУ, 2023. 63 с.
3. Дидактические закономерности обучения бадминтону : учеб. пособие / сост.: Р. Р. Магомедов. Ставрополь : СГПИ, 2022. 148 с.
4. Рузибаева М. Э. Бадминтон как профессионально значимое средство для совершенствования координационных способностей у студентов // Проблемы педагогики. 2020. № 3 (48). С. 64–66.
5. Степанов Р. А., Антонова В. В. Развитие функциональных свойств организма средствами ОФП у детей и взрослых, занимающихся в секции по бадминтону // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Чебоксары, 16 июня 2022 г.) / редколл.: Ж. В. Мурзина. Чебоксары : Среда, 2022. С. 255–257.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ф. С. Беляев

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Изложены результаты анкетирования детей, которое проводилось с целью выявления мотивационно-ценностных отношений, побуждающих младших школьников к занятиям физической культурой. Представлены основные подходы к проведению уроков физической культуры в младших классах.

Ключевые слова: мотивационно-ценностное отношение, младший школьный возраст, урок физической культуры, игры, эстафеты

В последнее время перед системой образования встают задачи коренного изменения отношения к физической культуре, как к неотъемлемой составляющей общечеловеческой культуры.

В последнее время жизнь детей значительно усложнилась. Ввиду того, что им требуется осваивать большой объём информации, происходит значительное снижение двигательной активности. Как известно, недостаток движения – вызывает целый ряд проблем в функционировании организма, который известен как гиподинамия. Сокращение двигательной активности человека ведет к компенсаторной перестройке всех видов обмена веществ.

Первоочередной причиной сложившейся ситуации выступает неоправданное принижение роли физической культуры, как самими школьниками, так и отношение к данному предмету в учебных заведениях и семье.

Наряду с вопросами формирования у учащихся мотивации к учению, также необходимо решать вопросы формирования потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой на базе создания представлений о здоровом образе жизни. Приобретение данных знаний способствует изменению отношения учащихся младших классов к физической культуре, побуждая стать сильными, хорошо физически развитыми.

Эмпирическое исследование проводилось в МБОУ МГ № 4 ступени г. Пензы. Участниками стали 24 ученика 4Б класса.

Анкетирование проводилось с целью выявления мотивационно-ценностных отношений, побуждающих младших школьников к занятиям физической культуры. Анкеты для учащихся содержали вопросы по перечню типичных мотивов, которые побуждали бы к занятиям физической культурой

В результате анкетного опроса было установлено следующее:

Больше половины опрошенных 16 человек (67%) ответили, что им нравится урок физкультуры. Двое учеников отметили, что им не нравится урок физической культуры, а 6 затруднились ответить.

На вопрос: с каким настроением ты идёшь на занятия по физкультуре, большинство (18 человек) ответили, что настроение на урок бывает разным. 5 опрошенных идут на урок с хорошим настроением, и всего 1 идёт на урок с плохим настроением.

На вопрос про любимые занятия на уроке физкультуры, 15 школьников (63%) отметили, что им нравится играть и соревноваться на уроке, 5 ответили, что любят разучивать новые упражне-

ния и лишь 4 нравится сдавать нормативы. Следующий вопрос показал, что большинство анкетированных (11 человек) довольны отменой уроков физической культуры, 8 человек категорически против отмены уроков и 5 отметили, что реагируют на отмены по-разному, в зависимости от обстоятельств.

На вопрос, как ты относишься к домашним занятиям спортивными упражнениями, как и ожидалось, большинство учеников (83%) ответило, что не хотели, чтобы были домашние задания, 2 затруднились ответить, и лишь 3 готовы выполнять задания дома.

Вопрос, хотел бы ты, чтобы в школе были одни уроки физкультуры, разделил класс на 2 половины, 12 учеников (50%) поддержали данную идею и 12 опровергли.

Для изучения эмоционального состояния после уроков, был задан вопрос: «Рассказываешь ли ты об уроках физкультуры своим родителям или друзьям?» 10 учеников рассказывают об уроках физкультуры, но очень редко, 6 рассказывают часто, а 8 опрошенных не рассказывают вообще.

Следующий вопрос показал, что большинству в классе (83%) нравится их учитель физкультуры, а 4 участника анкетирования затруднились ответить. Для выявления атмосферы в классе был задан вопрос: «Есть ли у тебя друзья в классе?», на что многие ученики (79%), считают, что у них много друзей в классе, а 5 ответили, что у них мало друзей.

Заключительный вопрос показал, что почти все школьники (88%) довольны своим классом, и лишь троим не нравятся их одноклассники.

По результатам проведённого анкетирования было выявлено, что большинство детей разделились поровну между двумя уровнями. (рис.1). Второй уровень (10 человек; 42%). 20–24 балла – хорошая школьная мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. Они готовы посещать занятия, и получают положительные эмоции, но проявляют меньшую зависимость от жёстких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой. Третий уровень (10 человек; 46%). 15–19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится

ощущать себя учениками. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. Первый уровень (3 человека; 12%). 25–30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. Четвертый уровень (1 человек; 4%). 10–14 баллов – низкая школьная мотивация. Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.



Рис. 1. Уровни мотивационно-ценностных отношений к урокам физической культуры учащихся 4Б МБОУ МГ № 4 «Ступени» г. Пенза

Феномен ценностного отношения личности к физической культуре становится одним из обязательных условий сохранения здоровья человека в условиях наступившего глобального экологического кризиса. Особенно актуальным становится вопрос формирования у подрастающего поколения соответствующих установок на сохранение и поддержание собственного здоровья.

На основании результатов проведённого анкетирования, нами разработана программа на 10 уроков по формированию мотивационно-ценностных отношений младших школьников к занятиям физической культурой.

Особенности программы:

1. Интегрированные уроки. Интегрированные занятия включали в себя игры, эстафеты и соревнования.

2. Использование средств и методов (разнообразить упражнения и методические приемы, своевременно оценивать их, применять на занятиях музыку, использовать наглядные средства и т.д.). Музыка, сопровождающая физические упражнения, создаёт определённый эмоциональный настрой, активизирует внимание детей, дисциплинирует. Наглядные средства развивают наблюдательность, способствуют вовлеченности учеников в занятие, поддерживают постоянный интерес к изучаемой теме.

Проведенное нами исследование показало, что применение музыкального сопровождения, различных подвижных игр, эстафет повлияет на интерес и улучшит эмоциональный фон на уроке у детей младшего школьного возраста.

Мы считаем, что использование подвижных игр и эстафет является эффективным средством физического развития детей и формирование интереса. Подвижные игры, эстафеты расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, пополняют словарный запас, совершенствуют психические процессы. Игры и эстафеты - это действительно средство разностороннего развития!

Список литературы

1. Дуркин П. К. Формирование у школьников интереса к физической культуре : учеб. пособие. Астрахань : Изд-во гос. техн. ун-та, 2006. 128 с.
2. Кисапов Н. Н. Педагогические условия формирования интереса школьников к физической культуре и спорту : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01, 13.00.04. Йошкар-Ола, 2007. 29 с.
3. Михайлова Н. В. Как сформировать интерес к физической культуре // Физическая культура в школе. 2005. № 4. С. 10–16.

КОНТРОЛЬ ЗА ДИНАМИКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

А. А. Большунов

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Приводится анализ вариантов контроля за подготовленностью лыжников в подготовительном периоде годичного макроцикла.

Ключевые слова: лыжники, подготовительный период, научный контроль, среднегорье, срочная реакция, функциональные системы

Научный контроль за динамикой подготовленности и становления спортивной формы по различным показателям осуществляется физиологами, психологами, биохимиками и т.д. С этой целью применяются самые разнообразные методы и тесты, характеризующие динамику функциональной подготовленности органов, систем и всего организма в целом. Определение максимального потребления кислорода, состава крови и целого ряда других показателей дает ясную картину изменения работоспособности, что в сочетании с педагогическим, врачебным контролем и самоконтролем лыжника позволит своевременно вносить изменения в тренировочный процесс [1].

Врачебный контроль имеет большое значение для оценки состояния здоровья и работоспособности лыжников. Данные врачебного контроля позволяют оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса и при необходимости своевременно вносить соответствующие изменения в объем, интенсивность нагрузок и в восстановление лыжника после занятий. Как минимум, новички должны пройти врачебный контроль 3 раза в год - в начале и в конце подготовительного периода и во время подготовки к основным стартам в соревновательном периоде. Чем выше тренировочная нагрузка (у квалифицированных лыжников), тем чаще осуществляется контроль. Помимо периодического контроля - 1 раз в 1-2 месяца (в зависимости от величины нагрузки и этапа и периода годичного цикла) тренер должен в случае необходимости направлять спортсменов на внеочередной осмотр в случае недомогания, простудных заболеваний, появления нежелания тренироваться и т.д. После различных заболеваний лыжник может быть допущен до занятий или соревнований только по разрешению врача. Особое внимание должно быть уделено контролю за состоянием здоровья подростков и юношей [2]. Тренер должен постоянно поддерживать тесную связь с врачом. В тех группах занимающихся, где невозможно организовать научный контроль, более частые врачебные осмотры могут частично компенсировать его отсутствие. В этом случае данные врачебного контроля помогут правильно спланировать подготовку юных лыжников.

Самоконтроль осуществляется каждым лыжником в процессе многолетней и круглогодичной подготовки. Последующий анализ данных самоконтроля в сопоставлении с другими видами контроля дает возможность правильно оценить динамику изменения различных видов подготовленности и своевременно внести необходимые коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Учету индивидуальных особенностей спортсмена и рациональному построению тренировки способствует правильно организованный комплексный контроль. В среднегорье, как и в процессе тренировки в привычных условиях, выделяются три направления контроля:

1. Контроль за состоянием спортсмена, в ходе которого важнейшее место занимают медико-биологические методы и методики, позволяющие определять реакции функциональных систем на нагрузки, состояние подготовленности, фазы акклиматизации и реакклиматизации. Это обеспечивает правильное дозирование интервалов отдыха между занятиями и повторениями, чередование нагрузок различной направленности. Наиболее информативными среди этих методов являются: методы контроля за ЧСС, динамикой лактата, мочевины, гормонов и морфологических элементов в крови; за потреблением кислорода и легочной вентиляцией, а также общий контроль за состоянием здоровья спортсменов. В ходе этого направления контроля важное значение имеют также методы педагогического и психологического контроля за состоянием спортсменов.

Наряду с традиционными методами контроля за состоянием спортсменов рекомендуется обращать внимание на необходимость адекватного обеспечения организма запасами железа, т.к. недостаточность его в организме не позволяет увеличиваться объему эритроцитов у спортсменов при тренировке на высоте [3].

Повышенная потребность в железе у спортсменов объясняется структурными адаптивными сдвигами - его затратами на образование эритроцитов, миоглобина и построение некоторых ферментов. Ведущий к развитию анемии синдром дефицита железа отрицательно влияет на работоспособность. Целесообразно дополнительно принимать препараты железа в тех случаях, когда лабораторные анализы свидетельствуют о его существенных потерях, сниженных запасах и низком уровне гемоглобина.

2. Контроль за тренировочными и соревновательными воздействиями связан со строгим учетом выполненных нагрузок и их компонентами (числом и продолжительностью упражнений, интенсивностью, длительностью интервалов отдыха и характером отдыха), спортивными и тренировочными результатами. Для этого используются педагогические, медико-биологические и психологические методы.

3. Контроль состояния внешней среды связан с использованием метеорологических и других методов и предусматривает те-

кущий контроль показателей погоды: атмосферным давлением, влажностью воздуха и его температурой, розой ветров, солнечной радиацией [4].

Таким образом, высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсменов. Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития. Учет срочных реакций организма человека на ту или иную тренировочную нагрузку и в период восстановления позволяет повысить эффективность тренировочного занятия путем оптимизации норм нагрузки в зависимости от его индивидуальных особенностей.

Список литературы

1. Абатуров Р. А. Функциональное состояние организма, как оценка здоровья организма. Киров, 1990. 123 с.
2. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. М. : Советский спорт, 2005.
3. Кузнецов А. А., Корельская И. Е. Функциональная подготовленность лыжников-гонщиков высокой квалификации // Международный студенческий научный вестник. 2014. № 4. URL: <http://www.eduherald.ru/121-11938>
4. Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке / ред. колл.: В. А. Запорожанов (отв. ред.) [и др.]. Киев : КГИФК, 1990. 136 с.

СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ И США. ПРОБЛЕМЫ, МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

К. Е. Бушев¹, И. Н. Луткова²

^{1,2}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются особенности развития систем студенческого спорта в России и США, методы и отличительные черты в организации спортивных первенств и соревнований.

Ключевые слова: студенческий спорт в США, студенчество России, любительский спорт

Актуальность. Студенческий спорт исторически имеет большое значение для молодёжной политики любого государства, по-

этому данному аспекту необходимо уделять большое внимание и давать возможность для развития, вкладывая большое количество ресурсов и средств. В вопросе развития студенческого спорта США уверенно занимают первое место в мире, их турниры всегда вызывают интерес у американцев, которые заполняют полные стадионы, в спорт вкладывают большое количество денег, и, самое главное, получают в ответ суммы, превышающие вложения. Студенческому спорту в России в последние годы также уделяется большое внимание, но до уровня США нам ещё очень далеко, тем интереснее будет сравнить две системы спорта, чтобы понять, за счёт чего студенческий спорт в России сможет развиваться до нового для себя уровня. Российский и американский студенческий спорт имеют свои особенности и различия.

Финансирование и структура. В России студенческий спорт обычно финансируется государством или университетами. Структура управления и финансирования может отличаться в зависимости от региона. В США студенческий спорт имеет высокий уровень финансирования и популярности [1, 2]. Университеты в США имеют крупные программы по спорту, и NCAA (Национальная коллегияльная ассоциация атлетики) играет важную роль в регулировании студенческого спорта. В данном аспекте две системы спорта примерно равны [3].

Популярность и медийное внимание. Студенческий спорт в России обычно не получает такого широкого медийного внимания, как профессиональные лиги.

В США студенческий спорт, особенно в дивизионах NCAA, пользуется огромной популярностью и широким медийным охватом. Многие студенты-спортсмены становятся известными личностями. В этом аспекте может скрываться ключевое различие. Студенческий спорт в США окупает вложения за счёт рекламных и спонсорских контрактов, посещаемости на трибунах, в России же до этого очень далеко. Студенческие соревнования зачастую находятся в глухом андеграунде, не привлекая особого интереса и внимания и, конечно, не окупая себя по затратам. Отсутствие хорошего освещения турниров влияет на отсутствие сильной мотивации у спортсменов, которые предпочитают любительский или профессиональный спорт, взамен студенческому, так как там можно получить внимание и заработать деньги, поскольку каждая команда и каждый турнир финансируется и существует на средства спонсоров.

Условия для студентов-спортсменов. В России студенты-спортсмены часто сталкиваются с ограничениями в учебе из-за тренировок и соревнований. В США существует баланс между учебой и спортом, и университеты предоставляют специальные условия для студентов-спортсменов, чтобы помочь им успешно сочетать обучение и тренировки [2]. В США созданы все условия для того, чтобы эффективно совмещать учёбу и соревнования. Удобный и конкретный график игр позволяет составить учебный план надлежащим образом, спортсмены понимают важность учёбы, так как без посещения занятий отчислят даже самых невероятных спортсменов. Нет перекоса в одну из двух сторон, спорт и учёба равномерно занимают время студентов, способствуя их разностороннему развитию. Студенты имеют хорошие спортивные стипендии (около 10-15 тыс. долларов получает 2% студентов), из-за чего у них фактически отпадает надобность в поиске работы и можно сосредоточиться на карьере или учёбе. В России же спортивные стипендии настолько малы, что не могут покрыть все расходы, в результате студенты вынуждены работать дополнительно, что отнимает время, которое можно было потратить на спорт или учёбу. Им также приходится разрываться между этими двумя аспектами студенческой жизни, внезапные соревнования отвлекают от учёбы, в результате возникают проблемы из-за пропусков занятий, в худшем случае студент может отстать по всем аспектам.

Насчёт условий для спорта не стоит и говорить, в Америке есть большое количество стадионов, крытых арен, которые построены специально для студентов, в России же ВУЗы в лучшем случае имеют в собственности спортивный зал, о тех условиях, которые есть у Американских сверстников речи не идёт. Также Американский студенческий спорт является любительским, на данных соревнованиях не могут играть профессионалы с контрактами, в результате создаются условия для развития талантов, которые в дальнейшем и приносят славу своим учебным заведениям, в то время, как профессиональные спортсмены выступают в профессиональных лигах [4]. В России данное правило отсутствует, поэтому спортсмены-любители часто даже не попадают в сборные своих факультетов из-за высокой конкуренции.

О конкуренции стоит сказать отдельно, в Америке студенческие лиги разделены на 3 лиги с разным уровнем команд, факультеты имеют возможность заявить дублирующие составы в каждую из этих лиг, таким образом спорт развивается на всех возможных

уровнях, являясь более доступным, чем в России, где спортсмены играют в одной лиге [5].

Виды спорта. В России популярны различные виды спорта, но особенно популярны командные виды спорта, такие как хоккей, футбол и баскетбол. В США широко представлены различные виды спорта, включая американский футбол, баскетбол, бейсбол, хоккей, футбол и другие.

Это лишь общие различия между российским и американским студенческим спортом. Каждая страна имеет свои традиции, подходы и особенности, которые определяют специфику студенческого спорта в ней. Для приближения к уровню студенческого спорта США, университеты России должны пересоборать систему спортивных соревнований, сделать их доступными для любителей, добавить освещение в СМИ, прямые трансляции, наконец должны заинтересовать болельщиков, поскольку пустые трибуны на студенческих первенствах хорошо отражают текущее положение вещей и уровень развития спорта.

Список литературы

1. Гуськов С. И., Кофман Л. Б. Спорт и американская школа, 1995. 160 с.
2. Спорт в США. URL: http://prousa.info/sports_in_usa
3. Учеба в США. URL: http://prousa.info/us_schools
4. Спорт в США. URL: <http://vakhnenko.livejournal.com/3055.html>
5. Студенческий спорт в США. URL: <http://www.sports-and-study.info>

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДЕТСКИХ ДВОРОВЫХ ИГР В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

***Ю. А. Горячева¹, Е. А. Позднышева²,
О. В. Терехина³, Н. Г. Демкина⁴***

^{1,2,3}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

⁴МБУ СОШ № 76, г. Пенза, Россия

Аннотация. Показана возможность проведения в спортивно-оздоровительных лагерях различных дворовых игр для детей младшего школьного возраста. Показана необходимость возвращения к игре во дворе как к определенному культурному обобщению социально-психологического опыта, который долгое время накапливался в детских сообществах и передавался из поколения в поколение. Выявлена значимость использования дворовых игр.

Ключевые слова: дворовые игры, способ общения, возрождение игр прошлого, компьютеризация, спортивно-оздоровительный лагерь, младший школьный возраст

Введение. В наше время компьютерные игры заменили дворовые игры. А именно в дворовых играх дети учатся общению, умению создавать команду и преданно играть в ней, учатся быстро соображать, прыгать и бегать, соревноваться [1].

Компьютерные игры, телевизоры, телефоны заменили радость живого общения. Обычно дети учатся дворовым играм от более старших детей, играющих в том же дворе. И когда дети подрастают, не успев передать свою игру не рожденным младшим товарищам, эта игра уходит в прошлое. Но как бы - то ни было есть ещё шанс эту ситуацию изменить. Чтобы возродить любимые игры наших родителей, вернуть детей во дворы, оторвать их от компьютеров и игровых залов нужно научить их играть. Когда они выйдут во двор, встретятся там с другими детьми обязательно восстановится та «ниточка», когда игра передается от старших ребят к младшим, от городских к деревенским, из поколения в поколение. Анализ ситуации способствовал разработке проекта, в котором бы возродились дворовые игры прошлого [1, 2, 3].

Конечно, можно увидеть некоторые компьютерные развивающие игры, но большинство игр не приносит никакой пользы.

Идея заключается в том, чтобы возобновить дворовые игры прошлого. Это игры на свежем воздухе, с большим количеством детей. Почему бы сейчас не научить детей этим интересным играм, которые уже все забыли?

Классификация дворовых игр.

Дворовые игры можно условно разделить на 3 группы:

- подвижные («Салки», «Жмурки», «Прятки» и т.д.)
- словесные («Съедобное-несъедобное», «Испорченный телефон» и т.д.)
- сюжетные («Казачьи разбойники», «Гуси-лебеди» и т.д.)

Важной особенностью любой дворовой игры являются правила. Они помогают осмыслить детям замысел игры и игровые действия. Выполнение этих правил требует от ребенка определенных усилий, ограничивает его спонтанную активность, что делает игру интересной, увлекательной и полезной для развития ребенка.

В организации дворовых игр немаловажное значение имеют считалки. Они помогают детям не ссорясь определить водящего или того, кто первым начнет игру.

Таким образом, в субкультуре дворовых игр создаётся разновозрастное детское сообщество, моделирующее многомерный характер социальных отношений, которые существуют в действительности. Ребенок проходя «школу дворовых игр», осваивает заложенные в ней способы и формы взаимодействия, которые в дальнейшем будут использоваться им в жизни. Он учится ориентироваться в сфере человеческих отношений, понимать смысл и задачи человеческой деятельности. Все происходит в естественной и максимально доступной для детей форме без участия взрослого.

Воспоминания о детстве всегда сопровождают нас на протяжении всей жизни, и одним из ярких аспектов детского окружения являются дворовые игры. Это веселые и захватывающие развлечения, которые собирали всех детей из дома на дом.

Сколько же радости приносили игры, которые мы играли на свежем воздухе, под открытым небом! Среди самых популярных были "лазание по забору", "колечко-кольцо", "крокодил", и многие другие.

"Лазание по забору" проверяло ловкость и смекалку детей, а "колечко-кольцо" собирало всех в круг, чтобы непрерывно передавать кольцо от участника к участнику, не опуская на землю.

Игры, которые казались бесконечными и беззаботными, несмотря на простоту правил, укрепляли дружбу, развивали ловкость и координацию движений, а главное, учили командной работе и соревновательному духу.

Однако с приходом технологий и изменением общественных тенденций многие из этих традиционных дворовых игр ушли в прошлое. Современные дети предпочитают виртуальные развлечения, игры на смартфонах и планшетах, вместо активных уличных игр.

Но есть надежда на то, что традиции оживут и современные дети снова начнут наслаждаться дворовыми играми из прошлого. Многие родители осознают важность физической активности и социализации детей, поэтому многие дворы снова наполняются детскими голосами и веселыми криками, звучащими во время игр.

Таким образом, важно сохранить и передавать поколениям традиции дворовых игр, чтобы дети могли насладиться такими же веселыми и захватывающими развлечениями, как и мы в свое время. Ведь игра важна не только для развития физических навыков, но и для формирования дружбы, соревновательности и творческого мышления.

Именно воспоминания о веселых играх, вдохновили на написание этого проекта. Было проведено анкетирование среди школьников, чтобы выяснить играют ли они в какие-либо игры и как проводят свободное время.

По итогам общего анкетирования, проведенного среди учащихся 10 класса, выяснилось, что из всех опрошенных 5 человек вообще не знают никаких «спокойных» игр, и что 75 % опрошенных предпочитают играть в «догонялки», «прятки» и спортивные игры, такие как баскетбол, футбол, так как других игр просто не знают. Некоторые, особенно девочки, любят играть в малоподвижные настольные игры. Это, несомненно, полезные игры. Но они проходят в комнате. А школьникам так полезен свежий воздух! К сожалению, только 3 человека знают, в какие игры играли их родители. Видимо, дети и родители мало общаются на эту тему [1].

Для того чтобы узнать в какие игры играли старшее поколение, была разработана анкета для них.

Анкеты заполняли родители, чье детство проходило в 90 годы, то есть 20-25 лет назад. Было интересно слушать о том, как и где они играли, с кем играли. Также нами было замечено, что мамы и папы из разных населенных пунктов играли в одни и те же игры. Итак, по результатам анкетирования популярными играми наших родителей являются: зимой - «Снежки», «Прятки», «Царь горы», «Кондолы», «Пятнашки». Летом - «Классики» «Лапта», «Вышибалы», «Прятки», «12 палочек».

Свою работу мы начали с социологического опроса, проведенного среди учащихся школы и их родителей. Анализ полученных результатов позволил выявить самые известные дворовые игры [1].

Сегодня предпочтение отдается компьютерным играм, нежели дворовым играм, из-за внедрения высоких информационных технологий, которые стали частью нашей реальности.

На сегодняшний день имеется огромное количество игр. В ходе исследования мы изучили историю возникновения дворовых игр, узнали, в какие игры играли родители. Выявили, что все дети и во все времена очень любили и любят играть. Но только раньше наших родителей не могли загнать домой, играли они до самой темноты на улице, а сейчас, нас не могут выгнать на улицу, чтобы подышать свежим воздухом. Компьютерные игры, телевизор и фильмы о «Страшилках» заменили нам радость живого

общения, дружбу. Школьники теперь мало интересуются подвижными играми - сидят и изучают компьютерные игры и сотовые телефоны... Даже общение часто происходит с использованием гаджетов, а непосредственного «живого» общения очень мало. [1, 2, 3, 4].

Нам очень захотелось вернуть ребятам радость общения через подвижные игры, возродить и сделать их популярными. Сохранить частичку детства наших родителей.

Мы думаем, что многие перечисленные в проекте игры незаслуженно забыты, так как они веселые и интересные. Подвижные игры – это не просто развлечение, а еще и обучение. В этих играх дети учатся общению, умению создавать команды и "работать" в них, учатся быстро соображать, соревноваться, да и веселиться тоже. Они развивают ловкость, быстроту, сноровку. А самое главное делают нас здоровее.

Некоторые игры остаются любимыми у детей трёх поколений: это жмурки, прятки, догонялки, вышибалы. У некоторых игр просто меняются только названия. Например, дети называют игру «догонялки», родители – «башатики», а бабушки и дедушки – «салки». Некоторые игры у разных народов имеют одинаковые правила игры. Можно сделать вывод, что дети разных народов и поколений играют в похожие игры.

В данной работе представлена лишь часть игр популярных среди наших родителей. Конечно же, все эти игры существуют с незапамятных времён, передаются от родителей к детям. Это часть нашей истории, нашей культуры. Необходимо отметить что, время и люди вносят изменения в сюжеты и правила. Игры обогащаются, совершенствуются. До сих пор создаются новые варианты. Но все же характерной чертой всех игр является яркость, легкое запоминание, эмоциональность.

Лучшими распространителями игр являются дети. И для того, чтобы игры жили о них нужно рассказывать. В них нужно играть! Сохранить подвижные игры для следующих поколений поможет проект «Дворовые игры наших родителей».

Чтобы возродить любимые игры, дать им вторую жизнь, нужно всего лишь научить детей в них играть, нужно обязательно восстановить ту «ниточку», когда правила передавались от старших ребят младшим, из поколения в поколение.

Гипотеза нашего проекта подтвердилась, и мы выяснили, что игра в наше информационное время выступит как средство повышения качества общения между сверстниками.

Список литературы

1. Лазарева Л. В., Позднышева Е. А., Горячева Ю. А. Российский фольклор как средство воспитания на занятиях физкультурой с младшими школьниками // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : сб. науч. ст. по материалам Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Пенза, 22–23 декабря 2022 г.). Пенза : Изд-во ПГУ, 2023. С. 119–123.
2. Боков Г. В., Можаров А. И., Горячева Ю. А., Позднышева Е. А. Комплексный подход к построению подвижных игр в физическом воспитании младших школьников с целью формирования здорового образа жизни // Воспитание, образование, спортивная тренировка: опыт, проблемы и перспектива : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Пенза, 17–18 мая 2019 г.). Пенза : Изд-во ПГУ, 2019. С. 120–123.
3. Покровский Е. А. Русские подвижные игры. СПб. : Речь, 2011. 132 с.
4. Якуб С. К. Вспомним забытые игры. М. : Детская литература, 1990. 159 с.

ТЕХНОЛОГИЯ ПОЭТАПНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

М. А. Гришаков¹, Р. И. Ляпин², А. В. Симаков³

^{1,2,3}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Представлены технологии формирования специфических технико-тактических действий в структуре подготовительного периода подготовки квалифицированных футболистов.

Ключевые слова: подготовительный период, мезоцикл, спортивная подготовка, технико-тактическая подготовка квалифицированных футболистов

Основополагающими принципами экспериментального воздействия методики технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов явились следующие:

1. Положения теории поэтапного формирования технико-тактических действий, делающие этот процесс управляемым и способствующими повышению эффективности тренировочного процесса;
2. Подбор последовательных комплексов упражнений, применяемых в тренировке осуществлялся с учетом:

- доминантных факторов технико-тактической подготовленности квалифицированных футболистов;
- параметров специфических проявлений технико-тактических действий;
- современных рекомендаций построения технико-тактической подготовки.

В основе экспериментальной методики лежала технология поэтапного формирования специфических технико-тактических действий, которая осуществлялась в рамках подготовительного периода годового макроцикла тренировки квалифицированных футболистов [1].

Общеизвестно, что подготовительный период состоит из двух этапов: общеподготовительного и специально-подготовительного этапа. На общеподготовительном этапе доля соревновательных упражнений в общем объеме работы низка.

На первый план выдвигаются специально-подготовительные упражнения. Важной задачей на этом этапе является повышение способности спортсмена переносить значительное количество больших нагрузок. Тренировка на специально-подготовительном этапе направлена на непосредственное становление спортивной формы. Это достигается увеличением доли специально-подготовительных упражнений, приближенных к упражнениям соревновательного плана.

На этом этапе развитие физических качеств решается параллельно с совершенствованием соревновательной техники. Эти этапы в свою очередь делятся на мезоциклы: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный и предсоревновательный.

Основной задачей втягивающего мезоцикла является постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению тренировочной работы.

Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов организма спортсмена, определяющих уровень разных видов выносливости; избирательное совершенствование скоростно-силовых качеств и качества гибкости; становление двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность дальнейшей запланированной работы.

В период базового мезоцикла проводится работа по повышению функциональных возможностей, развитию физических качеств, совершенствованию технико-тактической и психологической подготовленности [2].

В ходе контрольно-подготовительного мезоцикла осуществляется интегральная подготовка применительно к специфике соревновательной деятельности. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является применение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Предсоревновательный мезоцикл был предназначен для устранения мелких недостатков, для корректировки и дальнейшего совершенствования технико-тактических возможностей, моделирования режима соревновательной деятельности. В зависимости от состояния, в котором находится спортсмен в начале предсоревновательного мезоцикла, тренировка может быть построена преимущественно на основе нагрузочных или разгрузочных микроциклов. Микроциклы зависят от задач, поставленных в мезоцикле. Они могут быть втягивающими, базовыми, специально-подготовительными, подводными.

Каждый этап технологии содержит свои задачи, средства и методы, используемые в формировании специфических технико-тактических действий (табл. 1).

На первом этапе формировались специальные знания об особенностях индивидуальных и групповых технико-тактических действий в мини-футболе, вырабатывалось умение использовать полученные теоретические знания при освоении специфических технико-тактических действий.

На данном этапе формировался образ, модель изучаемого специфического технико-тактического действия, создавались ориентировочные основы действия и ознакомление с основными опорными точками. Возникающие на этом этапе психомоторные реакции создают соответствующую психическую настройку.

Результат достигался применением словесных и наглядных методов, аудиовизуального воздействия. На этом этапе особая роль принадлежала идеомоторной тренировке, которая заключается в развитии способности квалифицированных футболистов вызывать и анализировать мышечно-двигательные представления о движении, вносить в них коррективы и на основании этого управлять движением.

Первый этап технологии формирования специфических технико-тактических действий в структуре подготовительного периода охватывал два первых микроцикла втягивающего мезоцикла (табл. 2).

В первом микроцикле занятия проходили в виде просмотра видеозаписей команд - лидеров мирового мини-футбола. Одно-

временно комментировался каждый игровой эпизод, анализировались особенности, условия и причины выполнения того или иного технико-тактического действия. В это время у игроков формировались общие представления о специфике индивидуальных и групповых технико-тактических действий в мини-футболе [3].

Таблица 2

Технология поэтапного формирования специфических технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в футболе

Этап	Задачи	Средства	Методы	Результат
Формирование знаний, создание представления о специфических технико-тактических действиях (14 дней)	Сформировать представление о специфических технико-тактических действиях	Аудиовизуальные средства, упражнения по технике	Словесный, наглядный, аудиовизуальный, идеомоторный, целостно-конструктивный	Создание индивидуальной модели элементов специфических двигательных действий
Создание устойчивого выполнения, стабилизация технико-тактических действий (28 дней)	Сформировать рациональную структуру движения, основанную на точности выполнения	Специально-подготовительные упражнения, упражнения по технике и тактике	Целостного выполнения в вариативных условиях, с постепенным возрастанием трудностей, идеомоторный	Создание индивидуальной модели соединений специфических двигательных действий
Дальнейшее совершенствование технико-тактических действий в вариативных условиях (42 дня)	Сформировать комплексные технико-тактические действия, основанные на надежности и результативности выполнения	Технико-тактические упражнения, упражнения на переключение в действиях, соревновательные упражнения	Сопряженного воздействия, игровой, соревновательный	Создание индивидуальной модели комбинаций двигательных действий

Во втором микроцикле занятия были направлены на создание у каждого футболиста образа собственных технико-тактических движений. Футболист как бы мысленно просматривал кинограмму технико-тактического действия, видя себя в этой кинограмме выполняющим действие точно, правильно, в полном соответствии с требуемыми пространственными, временными и динамическими параметрами. Мысленное прорисовывание движений в процессе представления технико-тактического действия значительно повышает его тренирующий эффект и эффект практического овладения изучаемого действия.

**Распределение этапов формирования технико-тактических действий
в структуре подготовительного периода годового макроцикла**

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД												
Этапы периода	Общеподготовительный						Специально-подготовительный					
Месяцы	Июль			Август			Сентябрь					
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Мезоциклы	Втягивающий			Базовый			Контрольно-подготовительный			Предсоревновательный		
Микроциклы	Вт	У	В	У	У	В	У	У	В	У	У	П
1 день	вд	вд/А	А-Б-В	к	к	к	к	к	к	к	к	к
2 день	вд/А	А	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	к	А-Б-В	А-Б-В	к	А-Б-В	А-Б-В	к
3 день	вд/А	А	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В
4 день	вд/А	А	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В
5 день	вд/А	А	к	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В
6 день	вд/А	А	к	А-Б-В	А-Б-В	к	А-Б-В	А-Б-В	к	А-Б-В	А-Б-В	к
7 день	с	с	б	с	с	б	с	с	б	с	с	б
Сборы	-	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-
Контроль	Т	Т	Т	Т	Т	Э	Т	Т	Т	Т	Т	Э
Этапы периода	Первый этап			Второй этап			Третий этап					

Примечание: Вт-втягивающий; У-ударный; В-восстановительный; П-подводящий; с-сауна; б-бассейн; к-командные технико-тактические действия; Т-текущий контроль; Э-этапный контроль; А-комплекс по формированию элементов двигательных действий; Б-комплекс по формированию соединений двигательных действий; В-комплекс по формированию комбинаций двигательных действий [4].

Второй этап технологии начинался в последнем микроцикле втягивающего мезоцикла, длился в течение всего базового мезоцикла и был направлен на создание устойчивого выполнения специфических технико-тактических действий и их дальнейшую стабилизацию. В последнем микроцикле втягивающего мезоцикла и первом микроцикле базового мезоцикла формировалась рациональная временная, пространственная и динамическая структура специфических технико-тактических действий футболистов, целесообразный ритм их выполнения. Следующие мезоциклы были направлены на стабилизацию специфических технико-тактических действий футболистов и дальнейшее совершенствование их отдельных частей.

Список литературы

1. Базилевич О. П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : ГЦОЛИФК, 1983. 20 с.
2. Золотарев А. П., Ивасев В. З. Инновационные направления в технико-тактической подготовке юных футболистов : метод. рекомендации. Краснодар, 2000. 27 с.
3. Лукин Ю. К. Методика планирования тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : ВНИИФК. 1990. 20 с.
4. Монаков Г. В. Техническая подготовка футболиста. М. : Офсет, 2005. 128 с.

МОДЕЛЬ ПРОЦЕССА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

М. А. Гришаков¹, А. В. Симаков²

^{1,2}Пензенский государственный университет г. Пенза, Россия

Аннотация. Раскрыто структурное содержание модельных характеристик квалифицированных спортсменов. Сформулированы специфические технико-тактические действия квалифицированных футболистов.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, модельные характеристики, спортивная подготовка, технико-тактическая подготовка

В спорте «модель» - это выражение конечного состояния. Выделяют «модель спортсмена», «модель команды», «модель соревнований», «модель тренировки», «модель подготовки». Они разрабатываются на основе изучения специфики вида спорта, выделения факторов, обуславливающих эффективность соревновательной деятельности и достижение высоких спортивных результатов. Хотя не все объекты и явления спортивной тренировки в силу их сложности и многообразия удается представить в виде достаточно полных моделей. Поэтому часто используют отдельные показатели, обычно обозначаемые как модельные характеристики.

Разрабатываются: модельные характеристики требований к идеальному спортсмену (команде) - показатели соревнователь-

ной деятельности и уровня подготовленности (технической, физической, теоретической, психологической, интегральной); моделирование соревновательной деятельности - по степени адекватности главным соревнованиям; моделирования структурных компонентов тренировочного процесса (типы микроциклов, мезоциклов и т.п.).

Установление модельного уровня различных сторон спортивной подготовки спортсменов, как цели на определенных этапах, дает возможность оптимизировать процесс управления, повысить его целенаправленность. Сравнение истинного состояния и модельного, определяющего более высокий уровень подготовленности спортсмена, наиболее часто встречающийся способ применения модельных характеристик. Следовательно, обоснование модельных характеристик в качестве цели позволяет определить в соответствии с ней программу достижения этой цели и, если это необходимо, скорректировать управление учебно-тренировочными воздействиями [1].

В процессе моделирования необходимо:

- изучить вопросы, для решения которых могут быть использованы модели, выяснить пути их применения и возможные ограничения;
- определить степень детализации модели, то есть количество параметров, включаемых в модель, характер связи между ними и виды управляющих воздействий на систему;
- определить продолжительность времени моделирования, которое должно быть достаточно для того, чтобы успели проявиться все характерные признаки данного явления.

При разработке моделей в процессе тренировки нужно ясно представить себе сложность моделируемых объектов, явлений и процессов, структурную и функциональную взаимосвязь моделей, относящихся к различным сторонам тренировочного процесса, а также необходимость преимущественно количественного выражения основных характеристик моделей. В частности, при разработке модельных характеристик соревновательной деятельности, подготовленности и др. необходимо ориентироваться на показатели, свидетельствующие о качествах и способностях, подлежащих направленному совершенствованию средствами педагогического воздействия.

Разрабатывая прогностические модели в спортивных играх, следует иметь в виду тот факт, что они вероятностны и условны по

своей сути. Главная особенность и сложность прогнозирования в спортивных командных играх заключается в том, что данные прогнозирования связаны не только с собственной командой, но и с разными соперниками команды. Причины ошибок прогнозирования в футболе, в том числе и при моделировании, как правило, заключаются в сложности достоверного моделирования взаимосвязей собственных действий и намерений и действий соперников [2].

Конечно, не все, что исследуется в теории физической культуры и спорта может быть корректно смоделировано: Однако по мере разработки методологических основ этого исследовательского подхода, развития новых отраслей математики и математической логики применительно к особенностям познания социальных объектов, а также благодаря внедрению в исследовательскую практику мощных быстродействующих ЭВМ моделирование получает все более широкую сферу применения, в том числе и в исследованиях, касающихся физкультуры и спорта. Так, предприняты попытки построения с помощью многофакторного анализа и других современных математических методов многомерных моделей физической подготовленности, приобретаемой в результате занятий физкультурой и спортом; появляется также опыт использования математической теории игр для моделирования технико-тактических действий в единоборствах и спортивных играх, разработки логико-математических моделей фрагментов тренировочного процесса и т.д.

Таким образом, вышеперечисленные исследовательские подходы, ориентированные на интегративное познание сложноорганизованных явлений, теоретический анализ научно-методической литературы, позволили разработать модель процесса технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов в футболе (рис. 1).

Модель включает в себя:

- предпосылки к моделированию процесса технико-тактической подготовки;
- технологию поэтапного формирования специфических технико-тактических действий;
- методику технико-тактической подготовки;
- оценку сформированного уровня и эффективности технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в соревновательной деятельности по мини-футболу.

Результативная соревновательная деятельность квалифицированных футболистов

Оценка эффективности технико-тактических действий в соревновательной деятельности

Оценка сформированного уровня специфических технико-тактических действий



Методика технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов

Контроль и коррекция тренировочных и соревновательных технико-тактических действий

Комплексы тренировочных упражнений по формированию специфических технико-тактических действий

Технология поэтапного формирования технико-тактических действий

Стабилизация специфических технико-тактических действий и их дальнейшее совершенствование

Создание устойчивого выполнения специфических технико-тактических действий

Формирования знаний о специфических технико-тактических действиях



Предпосылки к моделированию процесса технико-тактической подготовки

Модельный уровень соревновательных технико-тактических действий мяча

Остановки мяча	Передачи мяча	Ведение мяча	Удары	Финты
----------------	---------------	--------------	-------	-------

Фактический уровень соревновательных технико-тактических действий

Остановки мяча	Передачи мяча	Ведение мяча	Удары	Финты
----------------	---------------	--------------	-------	-------

Рис. 1. Схема модели процесса технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов в мини-футболе

Разработка данной модели отражает принятый принцип моделирования с выделением этапов - поисковый; познавательный; теоретического анализа результатов идеального и реального исследования моделей; их включения в общую систему знаний; разработки путей практической реализации задач управления, возникающих при использовании конкретной модели в тренировочной и соревновательной деятельности.

Предпосылки к моделированию процесса технико-тактической подготовки включают в себя накопление количественных и качественных параметров соревновательной деятельности футболистов, выступающих в качестве объективных оснований к конструированию предполагаемой модели, и содержит блоки технико-тактических действий, которые отражают фактический и модельный уровень технико-тактических действий футболистов. Данные блоки являются первым уровнем модели. Второй уровень модели предполагает методику, основанную на технологии поэтапного формирования специфических технико-тактических действий [3].

Технология предусматривает следующие этапы формирования технико-тактических действий:

1 этап: формирование знаний о специфических технико-тактических действиях в мини-футболе на основе наблюдения за их выполнением с одновременным комментарием, который обращает внимание на элементы специфических технико-тактического действий и особенности условий их успешного выполнения. На данном этапе формировался образ, модель изучаемого специфического технико-тактического действия, создавались ориентировочные основы действия, осуществлялся процесс насмотренности специфических технико-тактических действий лидеров мирового мини-футбола;

2 этап: создание устойчивого, оптимального варианта выполнения специфических технико-тактических действий с учетом наличия собственного двигательного опыта футболиста. В начале этого этапа формировалась рациональная временная, пространственная и динамическая структура специфических технико-тактических действий футболистов, целесообразный ритм их выполнения. В дальнейшем осуществлялась стабилизация специфических технико-тактических действий футболистов и дальнейшее совершенствование их отдельных частей.

3 этап стабилизация технико-тактических действий и дальнейшее их совершенствование с установкой на надежность и результативность действий.

На этом этапе проходило формирование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей футболистов, совершенствование способности футболистов к максимальной реализации скоростного потенциала при выполнении специфических технико-тактических действий.

Методика технико-тактической подготовки содержит комплексы тренировочных упражнений по формированию специфиче-

ских технико-тактических действий футболистов, сконструированные с учетом особенностей соревновательной деятельности в футболе; текущий и этапный контроль с использованием тестов и комплексного упражнения по определению специальной физической и технико-тактической подготовленности; коррекцию в учебно-тренировочном процессе.

Третий уровень содержит оценку сформированного уровня и эффективности технико-тактических действий квалифицированных футболистов в соревновательной деятельности, которая определялась с помощью коэффициентов надежности и эффективности технико-тактических действий футболистов и их изменений в течение всего соревновательного периода.

Структурное содержание модели представляет собой тесную взаимосвязь и взаимодействие основных блоков модели. Реализация модели позволяет сформировать специфические технико-тактические действия квалифицированных футболистов, перешедших из большого футбола в мини-футбол, что способствует повышению уровня технико-тактической подготовленности и результативности соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Базилевич О. П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : ГЦОЛИФК, 1983. 20 с.

2. Золотарев А. П., Ивасев В. З. Инновационные направления в технико-тактической подготовке юных футболистов : метод. рекомендации. Краснодар, 2000. 27 с.

3. Монаков Г. В. Техническая подготовка футболиста. М. : Офсет, 2005. 128 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ У ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КОМПЛЕКСНОМ ПЛАВАНИИ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

И. А. Звягинцева¹, Ю. А. Аллакин²

^{1,2}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются проблемы, связанные с организацией спортивной тренировки у женщин, специализирующихся в комплексном плава-

нии на этапе высшего спортивного мастерства. Показаны пути оптимизации тренировочного процесса с учетом различных факторов.

Ключевые слова: спортивная тренировка, комплексное плавание, соревнования, восстановление

Введение. Этап высших спортивных достижений в плавании требует особого внимания к тренировочному процессу и методикам. В этот период спортсмены и тренера сталкиваются с рядом организационно-методических проблем.

Внедрение новых технологий и научных подходов в тренировочный процесс требует тщательной оптимизации, чтобы максимально обеспечить эффективность подготовки спортсменов.

В исследованиях можно встретить различные подходы, связанные:

- с анализом нагрузок и методов периодизации в тренировочном процессе;

- с комплексными подходами к спортивной подготовке пловцов, специализирующихся на спринтерских, средних или стайерских дистанциях;

- с влиянием психологии, физиологии и спортивной биомеханики на эффективность процесса подготовки пловца [2, 5, 6].

При всем многообразии исследований мало уделяется внимание подготовке в комплексном плавании. Что не позволяет в полной мере оценить оптимальный подход к тренировке и дальнейшему развитию пловцов, особенно у женщин

Проблема соотношения средств (тренировочных упражнений, технологий и оборудования) и методов (подходы к организации тренировочного процесса, периодизация и т.д.) является актуальной, так как она непосредственно влияет на эффективность подготовки спортсменов.

Другая проблема подготовки связана с психологической подготовкой, направленной на поддержание мотивации и преодолении стрессовых ситуаций.

Необходимо учитывать проблемы связанные с риском получения травм, заболеваний и восстановлением после нагрузок. Поэтому на этапе высших спортивных достижений ключевую роль играет и медицинское сопровождение.

Другая проблема связана с процессами адаптации к тренировочным программам. Известно, что в основе роста спортивных результатов в плавании лежит явление адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Но, по мере увеличения тренировочной

нагрузки, ранее вызывавшие в организме спортсмена наибольшие физиологические сдвиги, постепенно перестают их вызывать, что требует поиска новых тренировочных средств и методов [3, 5].

Проблему отечественного женского комплексного плавания демонстрирует сравнительный обзор результатов, которые продемонстрировали наши спортсменки в сезоне 2023/2024 в контексте рекордов России, Европы и Мира (см. табл. 1).

Как видно из таблицы 1, недавние результаты выступлений значительно отстают от национальных рекордов, которые не обновлялись в течение последних 5-16 лет.

Таблица 1

Результаты выступлений отечественных пловчих (чемпионок) в настоящее время и рекорды России, Европы и Мира

Дистанция	Чемпионаты России 23/24 г.	Рекорды России	Рекорд Европы	Рекорд мира
100м к.пл (25 м)	59,78 (2023)	57,59 (2019)	56,51(2017)	56,51(2017)
200м к.пл (25 м)	2.09,62 (2023)	2.06,79 (2016)	2.01,86(2014)	2.01,86(2014)
400 м к.пл (25м)	4.35,82 (2023)	4.31,13 (2009)	4.18,94 (2017)	4.18,94 (2017)
200 м к.пл (50м)	2.13.9 (2023) 2.12,92 (2024)	2.09,56 (2016)	2.06,12 (2015)	2.06,12 (2015)
400 м к.пл (50м)	4.44,04 (2023) 4.44,77 (2024)	4.36,25 (2008)	4.26,36 (2016)	2.24,38 (2024)

Для достижения максимальных результатов в плавании важно осознанно подходить к планированию тренировочного процесса. На этом этапе оправдано внедрение разнообразия в режим тренировок: изменение интенсивности, объема и структуры нагрузок позволяет предотвратить plateau-эффект и продолжать прогресс. Это подразумевает не только физические, но и ментальные нагрузки, что требует от спортсмена высокой степени самодисциплины.

Как указывалось выше, проблема рационального построения тренировочного процесса в комплексном плавании остается не достаточно изученной.

При разработке программы подготовки квалифицированных пловцов необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена включая их физические кондиции технические навыки и психологическую готовность [2, 4].

Подбор ударных нагрузок должен основываться на результатах функциональных тестов которые позволяют определить оптимальную интенсивность и объём тренировок методы периодизации тренировочного процесса помогает избежать переутомления и обеспечить максимальный эффект от тренировок

При планировании тренировочных ударных нагрузок избирательной направленности актуальным становится создание на занятиях условий, способствующих интенсивному восстановлению работоспособности спортсмена к ранее проделанной работе, преимущественная направленность которой была связана с развитием других энергетических блоков, функций и систем организма. Важно учитывать индивидуальные особенности и текущую физическую форму.

Этап высших спортивных достижений пловцов, специализирующихся в комплексном плавании, включает в себя несколько ключевых компонентов, которые охватывают физическую подготовку, технику плавания, тактику гонки, психологические аспекты и восстановление.

Физическая подготовка включает аэробные и анаэробные упражнения, силовые тренировки и стретчинг которые решают задачи как общей физической подготовки так и специальной физической подготовки. Выполнение специальных упражнений с максимальной нагрузкой, которые направлены на развитие специфических качеств (силы, скорости, выносливости и т.д.) в воде. Они направлены на укрепление мышц, профилактику травм и улучшение техники.

Совершенствование техники плавания на данном этапе является основополагающим элементом успешного выступления в плавании. Эффективные старты и повороты играют ключевую роль в минимизации времени, затрачиваемого на выполнение этих критически важных маневров. Необходимо добиваться максимальной скорости и минимизировать гидродинамическое сопротивление [5].

Процесс совершенствования техники плавания требует целенаправленных тренировок, направленных на повышение эффективности движений рук, ног и тела в воде. Акцент направлен на улучшение координации и ритмичности движений, что позволяет значительно увеличить результаты. Целенаправленное использование видеозаписей с анализом техники также помогает спортсменам выявить слабые места и работать над их устранением. Тренировка — это постоянный процесс, в котором каждый ее элемент важен для достижения финального успеха.

Другой важный аспект подготовки связан с совершенствованием тактического мастерства в комплексном плавании. Что предусматривает решение ряда задач, которые связаны с рядом факторов.

Одним из факторов является разделение дистанции. Для каждой дистанции важно разделить на этапы и определить тактику для каждого из них. Следует учитывать тот факт, что координационная структура движений в комплексном плавании, отличается от аналогичной при плавании только одним способом [4]. Для этого, в тренировочном процессе используют отрезки меньшей, чем соревновательная дистанция, протяженности и различное сочетание способов в них. В основном соревновательная дистанция разбивается на более мелкие части - 25, 50 или 100м отрезки. Например, для 200м могут использоваться серии - 8x25м; 4x50м, 2x100м; 100 м +2x50м и т.д. При выполнении данных серий решается задача, связанная с распределением сил на каждом отрезке по ходу дистанции и на какой способ сделать акцент.

Важно и умение управлять темпом гонки, чтобы сохранить достаточно энергии для финального отрезка.

Другим важным фактором является выбор тактики. При выборе тактики учитывается участие в предварительных, финальных заплывах и готовность соперников, чтобы грамотно распределить силы.

Психологические аспекты тренировки играют ключевую роль в достижении высоких результатов как в плавании, так и в любой физической активности. Психология тренировки включает в себя множество факторов, влияющих на мотивацию, концентрацию и эмоциональное состояние спортсмена. Работа над концентрацией в пределах гонки и поддержание высокого уровня мотивации на протяжении всего сезона. Тренировки на устойчивость к стрессу, на управление давлением во время соревнований и вне. Понимание своих внутренних барьеров и установка позитивного мышления могут значительно повысить эффективность тренировочного процесса.

Еще одним важным фактором является восстановительные процедуры. Для успешного восстановления спортсменов после ударных нагрузок необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого пловца его физической подготовленности и адаптационные способности.

Специализированные программы восстановительных процедур должны включать массаж, физиотерапию и активные методы

восстановления, Профилактические мероприятия применяются для уменьшения риска травм и улучшения гибкости. Они должны быть частью общего тренировочного цикла. Правильный отдых. Планирование периодов активного восстановления в графике тренировок.

Анализ соревновательной деятельности (результатов) позволяет оценить эффективность тренировок путем выявления сильных и слабых сторон. На основе проведенного анализа программа подготовки корректируется, если это необходимо. Положительные результаты, как правило, мотивируют пловца к дальнейшим достижениям [7].

Заключение. Проведенное исследование дает возможность для более эффективного преобразования различных аспектов спортивной подготовки высококвалифицированных пловчих на этапе высшего спортивного мастерства, а также для поддержания достигнутых результатов.

Учет показателей физической и технической подготовки должен органично сочетаться с тренировочным процессом, который охватывает задачи, связанные с функциональной подготовкой, тактикой и восстановительными мероприятиями. Особое внимание должно уделяться психологическим аспектам, связанных с мотивацией и эмоциональным состоянием.

Сбалансированное сочетание физиологических изменений и разнообразных методик тренировок создает фундамент для устойчивого повышения спортивных достижений. Каждый спортсмен должен научиться прислушиваться к своему телу, осознавать его сигналы и своевременно вносить изменения в план тренировки для постоянного прогресса.

При планировании тренировочного процесса в преддверии соревнований, критически важно детализировать различные аспекты подготовки, опираясь на текущий уровень достижений конкретного пловца.

Результаты исследований служат основой для дальнейших экспериментов, направленных на апробацию программ подготовки к ключевым соревнованиям на этапе высшего спортивного мастерства.

Список литературы

1. Давыдов В. Ю. Телосложение и эффективность плавания : метод. рекомендации. Пинск : ПолесГУ, 2018. 52 с.
2. Короп Ю. А., Шахлина Л. Г., Смелова В. Г. О планировании тренировочного процесса пловцов-девушек с учетом физиологических особенностей женского организма // Плавание. Ежегодник. М., 1984. С. 19–21.

3. Максимов Н. Е., Гилев Г. А. Повышение результативности пловцов с использованием сочетаний упражнений различной интенсивности // Культура физическая и здоровье. 2011. № 2. С. 43–44.

4. Петренко Ю. А. Структура и диагностика технической подготовленности квалифицированных пловцов, специализирующихся в комплексном плавании : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Киев, 1984. 233 с.

5. Спортивное плавание: Путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. М. : Советский спорт, 2012. 480 с.

6. Ткачев Л. О. Новое в управлении тренировочным процессом пловцов // Наука и просвещение. 2022. № 11 (2). С. 114–119.

7. Чертов Н. В. Методика обучения техникам плавания : учеб.-метод. пособие для тренеров по плаванию. М. : Физическая культура и спорт, 2016. 349 с.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ КИБЕРСПОРТОМ

А. В. Ильин¹, Д. А. Сазнов²

^{1,2}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Дан анализ основных, актуальных проблем формирования мотивации у подростков к занятиям киберспортивными дисциплинами с целью их преодоления и нивелирования возможных негативных последствий влияния занятий киберспортом на состояние их здоровья и физическую подготовленность.

Ключевые слова: киберспорт, подростки, геймеры, мотивация, актуальные проблемы, пути решения

Введение. С каждым годом киберспорт привлекает к себе все больше и больше поклонников разного возраста. Успех в этом виде спорта также зависит от правильной мотивации геймеров. Особой категорией участников соревнований по киберспорту являются подростки. Формирование мотивации у подростков к занятиям различными киберспортивными дисциплинами происходит под влиянием различных факторов, в частности экономических, социальных, научно-технических и психологических. Проблема формирования мотивации юных игроков подросткового возраста требует использования новых подходов к их потребностям, а также формирования у них правильного поведения в социуме и проявления интереса к здоровому образу жизни на фоне снижения уровня физического и психического здоровья [1, 3]. Специалисты [2, 4], занимавшиеся вопросами подготовки киберспортсменов установили, что сейчас проблема отношения старшего поколения к геймингу становится все более актуальной. Аналитический обзор

научных источников [2, 3] даёт основания утверждать, что возможность соревноваться в киберпространстве является положительным фактором в формировании мотивации среди подростков. Игроки в этом возрасте любят преодолевать вызовы и демонстрировать свои возможности другим [4]. При этом, в опубликованных источниках приводятся результаты, полученные, преимущественно, в ходе анализа социальных взаимоотношений между подростками в гейминге, особенностях их самореализации и т.д., а потому существует необходимость определить актуальные проблемы их мотивации к занятиям киберспортом.

Цель работы – исследовать основные проблемы формирования мотивации подростков к занятиям киберспортом.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, наблюдение и обобщение.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы и источников сети Интернет позволили установить и систематизировать наиболее актуальные проблемы по мотивации подростков к занятиям различными видами киберспортивных дисциплин. К ним можно отнести: отсутствие поддержки со стороны родителей; инфраструктурные вопросы; проблемы с организацией здорового образа жизни; высокая конкуренция и чрезмерные стрессы; снижение или полное отсутствие мотивации к обучению [2, 3, 4].

Ряд авторов [2, 4] указывает на то, что ограниченное или отсутствующее понимание важности киберспорта среди родителей может быть вызвано отсутствием достаточной информации о киберспорте, его потенциальных преимуществах и возможностях. Обычно это приводит к формированию у них негативных стереотипов и недоразумений. Также большинство родителей выросли в другой исторической и культурной среде, где компьютерные игры еще не были столь популярным и признанным видом занятий. Они имеют устаревшие представления о гейминге и считают его просто отвлекающим, а зачастую и бесполезным видом развлечений, при этом вовсе не рассматривая киберспорт как возможность и способ развивать навыки. Некоторые родители запрещают или сильно ограничивают подростков во времени из-за информации о возможных проблемах со зрением, психическим здоровьем и физическим развитием, учитывая чрезмерный и интенсивный игровой процесс [4].

В целях совершенствования понимания важности киберспорта среди родителей рекомендуется предоставлять для них инфор-

мацию о преимуществах и рисках влияния игровой среды на подростков, а также направить их внимание на то, что гейминг может выступать как средство развития навыков, социализацию и достижения новых возможностей для геймеров.

В работах некоторых исследователей [3, 4] содержится информация об отсутствии у подростков доступа к специализированным тренировочным центрам и соревнованиям во многих регионах по всему миру, в том числе и в России, что ограничивает возможности для совершенствования в киберспортивных дисциплинах юным геймерам. Для повышения мотивации юных геймеров необходимо обеспечить им доступ к современной технике, надлежащему программному обеспечению и игровым аккаунтам.

Следующей проблемой специалисты [1, 2, 3] считают перенасыщенность тренировочного и соревновательного процесса во многих киберспортивных дисциплинах, что негативно отражается на состоянии здоровья киберспортсменов. К негативным факторам, влияющим на здоровье геймеров относится малоподвижный образ жизни, проблемы со зрением, осанкой, сердечно-сосудистой системой, нерегулярное и несбалансированное питание и тому подобное.

В самых популярных киберспортивных дисциплинах отмечается очень высокий уровень конкуренции, что негативно влияет на организм юных геймеров, вызывая у них усталость и стрессы. А некоторые подростки слишком глубоко погружаются в игровую среду, забывая о школьном обучении и важности самообразования.

Для решения указанных проблем необходимо стараться повысить осведомленность родителей по этому вопросу, разработать доступные тренировочные площадки, способствовать физическому развитию и здоровому образу жизни юных геймеров и подчеркивать важность обучения параллельно с игрой. Также для мотивации подростков заниматься киберспортом, необходимо учитывать их личностные интересы и ценности. Одновременно с этим, нужно развивать ответственность у юных игроков, а именно обучать подростков рационально управлять своим временем, должным образом и вовремя выполнять свои обязанности, чувствовать тонкие границы между тем, когда необходимо учиться или выполнять другие задачи, а когда приобщаться к учебно-тренировочному или соревновательному процессу киберспорте. Также молодых игроков необходимо научить самостоятельно устанавливать конкретные цели и задачи в гейминге. Например, это может быть улучшение игровых навыков или достижение

определенного уровня мастерства в конкретной киберспортивной дисциплине.

С целью формирования более глубокой и осознанной мотивации, специалисты [2, 3] рекомендуют родителям совместно с детьми приобщаться к изучению и анализу стратегий в киберспортивной дисциплине, особенностей командной игры, что позволит сделать игру для сына или дочери более интересной. Авторы отдельных исследований [4] отмечают положительные тенденции формирования мотивации к различным киберспортивным дисциплинам в случае поощрения участия юных геймеров в командных соревнованиях или их сообществах для общения и знакомства со сверстниками-единомышленниками. Работы некоторых авторов [3, 4] указывают на то, что именно совместные развлечения с родителями в игровой среде стали толчком к получению карьеры киберспортсмена, но, при этом, важно обеспечить баланс между геймингом и другими видами деятельности, включая физическую активность и обучение.

Выводы. Исследование основных проблем формирования мотивации среди подростков к занятиям киберспортом позволило установить, что часто: отсутствует взаимопонимание и поддержка со стороны родителей; недостаточно развита игровая инфраструктура, особенно в небольших городах и селах; существуют нерешенные вопросы организации здорового образа жизни и сбалансированной жизни юных геймеров; присутствует чрезмерная конкуренция и стрессы. Также учебно-тренировочный процесс подростков в различных киберспортивных дисциплинах предполагает длительное их пребывание в условиях гиподинамии.

Для обеспечения оптимального уровня здорового образа жизни, противодействия проблемам со здоровьем, которые могут появляться на фоне многочасовых тренировок в день, а также с целью достижения необходимого уровня физической и психологической подготовленности организация учебно-тренировочного процесса подростков требует применения принципов индивидуализации и оптимизации системы физической и когнитивной подготовки. Из-за этого, существует актуальная потребность в поиске новых инновационных средств, методов и форм спортивной подготовки подростков в киберспортивных дисциплинах.

Список литературы

1. Иванова Н. А. Мотивация игроков в компьютерные игры и киберспорт // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 321–325.

2. Hainey T., Connolly T., Stansfield M., Boyle E. The differences in motivations of on line game players and of fine game players: A combined analysis of three studies at higher education level. *Computers & Education*. 2011. № 57 (4). P. 2200–2201.

3. Shynkaruk O., Byshevets N., Iakovenko O. [et al.]. Modern Approaches to the Preparation System of Masters in eSports // *Sport Mont*. 2021. № 19 (S2). P. 69–72.

4. Weiss T., & Schiele S. Virtual worlds in competitive contexts: Analyzing eSports consumer needs // *Electronic Markets*. 2013. № 23 (4). P. 307–316.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ

*О. В. Ионова¹, О. А. Логутова²,
Е. С. Новак³, А. Р. Галашина⁴*

^{1,2,3,4}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются особенности влияния занятий оздоровительной аэробикой на разнообразные двигательные способности студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, двигательные способности, оздоровительная аэробика, студенческая молодежь

В настоящее время немало усилий со стороны науки и государства направляется на решение проблемы сохранения здоровья молодежи. Как известно, занятия физической культурой и спортом способствуют не только сохранению здоровья, но и развитию физической и духовной культуры и социализации личности. В связи с предпринимаемыми мерами все больше увеличивается интерес к занятиям различными видами физической культуры [1]. Свое активное распространение в молодежной среде многие виды получают благодаря возможности применяться как для отдыха и восстановления сил, так и для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья.

Отвечая многочисленным задачам, продиктованным современными условиями и ритмом жизни физическая культура, представленная в виде занятий аэробикой занимает особое место. Оздоровительную аэробику отличает эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность и танцевальность выпол-

няемых упражнений [2]. Основной целью занятий является: обеспечение текущего функционального состояния организма занимающихся.

В связи широкой популярностью оздоровительной аэробики и большим количеством занимающихся в последние годы все чаще проводятся исследования формирования специфических навыков в оздоровительной аэробике [3]. На основе анализа результатов исследования применения модели формирования специфических навыков достижения результатов в оздоровительной аэробике, можно выявить динамику показателей физической подготовленности. Следует отметить, что улучшение результатов в развитии определенных способностей является непрямым следствием выполнения определенных программ. Другими словами, улучшение будет заметно по всем направлениям, однако, существует возможность корректировки ожидаемых результатов, посредством постановки наиболее желаемых задач. Так же установлено, что ведущие параметры формирования специфических навыков достижения результатов в оздоровительной аэробике, стабильность и надежность - имеют сложное структурное содержание; выявление их компонентов создает предпосылки для совершенствования системы подготовки в аэробике.

Рассматривая динамику развития специфических навыков достижения результатов в оздоровительной аэробике, следует подчеркнуть, что содержание стабильности включает кроме оптимальных показателей физической, технической и психологической подготовленности такие важные составляющие, как соответствие уровня подготовленности поставленной цели, уверенность в своих силах, основанную на объективной самооценке уровня своей тренированности.

В процессе занятий оздоровительной аэробикой по мере адаптации организма к тренировочным нагрузкам, формирования навыков выполнения сложных упражнений происходит закономерное повышение объема и интенсивности мышечной деятельности, что обуславливает постановку более сложных задач, коррекцию близлежащих и перспективных целей. Кроме того существует возможность сохраняя эффективность занятий для одних способностей, концентрировать основное внимание на более тщательном развитии других. Все это позволяет относить аэробику к универсальному виду физической активности, практически не имеющему ограничений.

Немаловажным является тот факт, что постановка цели возможна не только тренером, но и самим занимающимся, при условии его компетентности. Поставленная цель мобилизует усилия и волю занимающегося оздоровительной аэробикой, способствует лучшей ориентировки в жизненных ценностях, настраивает на упорный труд. Однако стимулирующая роль целевой установки реализуется при условии достижения необходимого уровня тренированности. Что в свою очередь требует достаточной систематичности и регулярности занятий.

Кроме того, оздоровительная аэробика относится к зрелищным видам физических упражнений с ярко выраженной эстетической направленностью [4]. В связи с чем, у занимающихся отмечается улучшение результатов по наиболее важным показателям артистичности: уровень исполнительского мастерства, эстетическая выразительность движений, хореографическая подготовленность, *согласованность музыкального и двигательного ритма и т.д.*

В процессе систематических занятий оздоровительной аэробикой под воздействием направленных тренировочных нагрузок происходит дальнейшее развитие ведущих двигательных координативных качеств, что детерминирует постепенное увеличение уровня физической подготовленности занимающихся. Результаты экспериментов показали улучшение в беге, различных вариантах прыжков, *отжиманиях в упоре лежа, упражнениях на пресс и гибкость.*

Таким образом, можно сделать вывод о высокой эффективности методов оздоровительной аэробики для развития двигательных способностей у студенческой молодежи.

Список литературы

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие. М. : Альфа, 2015. 335 с.
2. Влияние поведенческих факторов на состояние здоровья населения URL: <http://www.gks.ru> (дата обращения: 14.09.2024).
3. Абрамов Р. Н. Фитнес культура как инновационная социальная практика современной российской молодежи // Молодежные субкультуры Москвы / сост. Д. Громов. М. : Ин-т этнологии и антропологии РАН, 2009.
4. Ионова О. В. Ценности досуговой сферы студенческой молодежи // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2016. № 2. С. 153–159.
5. Физическая культура. Теоретический курс : учеб. пособие / под общ. ред. Б. Н. Пенцика. М. : РГУ нефти и газа им. И. М. Губкина, 2001. 225 с.

ЦИФРОВИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

А. Н. Карнюшкина¹, Д. И. Нестеровский²

^{1,2}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Раскрыты возможности и направления использования цифровых технологий в практике баскетбола. Отмечена перспективность использования методов искусственного интеллекта в деятельности тренеров баскетбольных команд.

Ключевые слова: цифровые технологии, искусственный интеллект, спортивная подготовка баскетболистов

Развитие современных технологий предполагает их широкое внедрение во все сферы человеческой деятельности, включая спортивную. Наблюдающаяся глобальная цифровизация общества требует должного использования цифровых технологий в повседневной деятельности педагогов физической культуры и спортивных тренеров. В социально-культурной сфере, к которой относится физическая культура и спорт, процесс широкого применения цифровых технологий начался относительно недавно. Использование в деятельности специалистов-практиков видео- и фотосъемки, специального программного обеспечения для обработки и анализа видеоматериалов, до недавнего времени было большой редкостью. В настоящее время современные цифровые технологии прочно входят в практику спорта высших достижений и как инструмент менеджмента, и как эффективное средство повышения результата соревновательно-тренировочной деятельности [2].

Применение современных цифровых технологий дает возможность значительно повысить информативность определения и учета значимых факторов успешности тренировочного и соревновательного процессов. Цифровизации целенаправленно подвергаются:

- современные подходы к планированию и контролю тренировочного процесса,
- кондиционные и психофизические особенности спортсменов;

- автоматизированная обработка результатов измерений функционального состояния организма и оценки физических нагрузок в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

- детальный анализ успешной управленческие спортивной деятельности и допущенных ошибок.

Современные реалии предполагают модернизацию всей системы физкультурной и спортивной подготовки. Это обусловлено, прежде всего, использованием прогрессирующих методов искусственного интеллекта. Их актуализация при сборе, обработке и анализе результативных показателей тренировочно-соревновательной деятельности значительно повышает оперативность оценки состояния конкретных спортсменов. А следовательно, улучшает и раздвигает возможности системного управления процессами достижения высокой степени тренированности и соревновательных результатов на различных этапах становления спортивного мастерства.

Особое значение использования цифровых технологий в настоящее время приобрело в игровых видах спорта и в частности в баскетболе.

Специфика соревновательной деятельности квалифицированных баскетболистов характеризуется непрерывной интенсификацией и интеллектуализацией, неуклонным ростом исполнительского мастерства на фоне увеличения универсализации – расширения диапазона игровых действий баскетболистов разных амплуа. Возросшие игровые скорости требуют от них максимально быстрой оценки складывающихся на площадке ситуаций, мгновенного принятия верных решений и качественного исполнения ответных действий. Воспроизведение компонентов скоростной техники необходимо на протяжении всего соревновательного противостояния – неизмеримо поднялась значимость скоростной выносливости. А увеличение контактности и агрессивности игрового противостояния предъявляет повышенные требования к атлетизму игроков, их умению эффективно выполнять точностные игровые приемы в преодолевающем режиме [3].

Практически все крупные соревнования проходят с применением цифровых и информационно-коммуникационных технологий, позволяющих получать специалистам объективные данные о наиболее важных показателях соревновательной деятельности спортсменов.

В сильнейшей баскетбольной лиге мира NBA успешно внедрена статистическая платформа InsideStats. Ее использование помогает ведущим тренерам, аналитикам и менеджерам команд производить объективный анализ и прогнозировать перспективность соревновательного противоборства команд при относительно равных показателях четырех критериев:

- 1) эффективного процента попадания;
- 2) отношения потерь к владению;
- 3) процента подбора в нападении;
- 4) способности вставать на линию штрафных [1].

В многолетней подготовке баскетболистов, по мнению многих специалистов, наиболее актуальными являются:

- процесс отбора талантливых игроков и соединение их в единую команду,
- создание оптимальной стратегии командной игры;
- оптимизация тренировочного процесса (как для каждого игрока индивидуально, так и для всей команды в целом) на основе современных концептуальных подходов;
- оперативное управление командой в ходе отдельного матча и соревнований в целом.

Благодаря внедрению технологий искусственного интеллекта перспективность решения данных задач значительно возрастает.

Использование аналитических цифровых систем дают возможность тренерам принимать стратегические и тактические решения на основе объективных данных, а именно: эффективнее использовать ресурсы каждого отдельного игрока; подбирать оптимальных игроков и максимизировать их полезность за счет правильного соотношения сильных и слабых сторон.

Оперативно получаемая информация позволяет баскетбольным тренерам мгновенно принимать управленческие решения в процессе игрового соперничества, а также вносить коррективы в тренировочный режим на основе данных экспресс-оценок состояния конкретных спортсменов.

Высокотехнологичные сервисы непрерывно внедряются в систему современного баскетбола. В тренировочном процессе баскетболистов отмечается успешная реализация нейронных сетей – одного из методов искусственного интеллекта для оценки движений.

Калифорнийскими специалистами предложена разработка, суть которой – помочь отработать и улучшить отдельные аспекты индивидуальной игры баскетболистов [4]. Приложение HomeCourt

следит за игроком-пользователем во время баскетбольных тренировок и матчей. Сервис в ходе тренировок или матчей записывает видео успешных и неудачных бросков игрока из разных точек игровой площадки и отправляет данные на хранение в «облако». По окончании технология искусственного интеллекта, внедренная в сервис, анализирует данные видео и помогает вычислить оптимальную траекторию бросков. HomeCourt выстраивает максимально точную прогнозную модель о результате броска игрока с той или иной дистанции их основании анализа большого количества параметров (техника броска, высота прыжка и др.).

Таким образом, цифровизация позволяет существенно увеличить образовательное пространство, оптимизировать тренировочный процесс баскетболистов. Машинный анализ большого потока информации о движениях и действиях, о результатах матчей предлагает тренерам эффективно использовать ресурсы спортсменов, а также позволяет принимать верные тактические и стратегические решения в различных игровых ситуациях. Дальнейшее развитие этих направлений в спорте неизбежно ведет ко все большей зависимости людей от технологий. В связи с этим становится очевидным, что современный баскетбольный тренер должен быть открыт новым технологическим идеям, обладать аналитическим складом ума, уметь использовать современные инструменты с целью улучшения результативности соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Бельков С. А., Кондратьев К. А., Мишнева С. Д., Симонова И. М. Внедрение информационных технологий в баскетболе // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (г. Екатеринбург, 27 февраля 2015 г.). Екатеринбург, 2015. С. 236–240.
2. Косьмина Е. А., Кичайкина Н. Б., Чукин Б. Ю. Обзор цифровых технологий в области физической культуры и спорта // Цифровая трансформация отрасли «Физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров : материалы Межрегион. круглого стола (22 апреля 2021 г.) / под ред. М. А. Новоселова. М. : РГУФКСМиТ, 2021. С. 47–52.
3. Нестеровский Д. И. Теория и методика баскетбола : учебник. 6-е изд., перераб. М. : Академия, 2014. 352 с.
4. Schmidt A. Movement pattern recognition in basketball free-throw shooting // Human Movement Science. 2012. № 31 (2). P. 360–382.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СПОРТУ: МНЕНИЯ И ПРЕДПОЧТЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

Е. П. Керенцева¹, М. В. Крапчина²

^{1,2}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Проанализировано анкетирование школьников разного возраста на тему «Формирование мотивации к спорту».

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, спорт, школьный возраст, анкетирование

Формирование мотивации к занятиям физкультурой и спортом в школе является очень важным аспектом для здоровья и общего развития учащихся [1].

В рамках анкетирования можно узнать мнение школьников по поводу того, чем для них интересны занятия спортом: возможность улучшить свою физическую форму, приобрести новых друзей в спортивной секции, участие в соревнованиях, поддержка от родителей и учителей, интерес к конкретному виду спорта и т.д. Также важно узнать, какие препятствия могут возникать у учащихся при занятиях спортом: отсутствие времени из-за учебы, отсутствие мотивации, недостаток спортивного инвентаря, страх неудачи и т.д.

Мы провели анкетирование со школьниками разных возрастных категорий. В анкетировании приняли участие школьники г. Пензы. Для каждой возрастной категории применялись свои вопросы на тему «Формирование мотивации к спорту».

Младший школьный возраст.

Проведение анкетирования в младших классах представляет собой важный шаг в понимании того, как дети воспринимают физическую активность и спорт.

Анализ анкетирования позволил выделить несколько ключевых аспектов, влияющих на интерес детей к занятиям спортом.

1. Влияние среды. Одним из основных факторов, влияющих на мотивацию к занятиям спортом у младших школьников, является окружение ребенка. Родители, учителя и сверстники играют важную роль в формировании интереса к активным видам деятельности. Дети, которые получают поддержку и одобрение от своих близких, чаще проявляют желание заниматься спортом.

2. Естественная любознательность. Младшие школьники по своей природе любознательны. В процессе физической активности они испытывают радость и удовольствие, что способствует формированию положительного отношения к спорту. Игровые элементы в занятиях повышают интерес и вовлеченность детей.

3. Награды и поощрения. Анкетирование показало, что материальные и не материальные награды могут существенно увеличить мотивацию к занятиям спортом. Участие в соревнованиях, получение грамот и медалей создают у детей чувство удовлетворения и гордости.

4. Образовательный процесс. Важным аспектом формирования спортивной мотивации является интеграция спортивных активностей в образовательный процесс. Когда физкультура становится частью общей учебной программы и поддерживается в рамках школы, дети более охотно выбирают активные виды досуга.

5. Доступность спортивных мероприятий. Очень важным является то, чтобы дети имели доступ к различным спортивным секциям и мероприятиям. Чем больше выбор, тем выше вероятность, что ребенок найдет ту активность, которая ему интересна.

6. Социальные аспекты. Спорт способствует не только физическому развитию, но и социализации детей. Коллективные занятия стимулируют дружеские отношения и командный дух, что также является компонентом мотивации.

7. Личные предпочтения. У каждого ребенка свои интересы и склонности. Поэтому важно учитывать индивидуальные нюансы при формировании программы спортивных мероприятий.

Таким образом, комплексный подход, включающий поддержку со стороны взрослых, игровые элементы, разнообразие спортивных направлений и доступность мероприятий, значительно повышает мотивацию младших школьников к занятиям спортом.

Средний школьный возраст.

Формирование мотивации к спорту у учащихся средних классов – это важная задача, требующая комплексного подхода. В этом возрасте дети начинают осознавать собственные интересы, но их мотивация может варьироваться в зависимости от множества факторов, таких как социальная среда, личные достижения, влияние сверстников и взрослых [1].

Анализ анкетирования в средних классах показал несколько ключевых факторов, влияющих на заинтересованность учащихся в занятиях физической культурой и спортом.

Во-первых, большинство опрошенных отметили, что активное участие в спортивных секциях и групповых занятиях является важным стимулом для тренировок. Социальный аспект, связанный с общением и дружбой, играет значительную роль в мотивации. Ученики часто указывают на значимость поддержки со стороны сверстников и тренеров. Это подчеркивает, что создание позитивной и сплочённой атмосферы в спортивных группах может значительно повысить интерес учащихся к занятиям спортом.

Во-вторых, многие респонденты выразили желание достигать результатов и получать признание. Таким образом, установка на достижение определённых целей, таких как участие в соревнованиях или участие в школьных чемпионатах, также служит мощным мотиватором. Награды, грамоты, медали формируют у детей стойкую привязанность к спорту, благодаря чему они стремятся к завоеванию новых успехов.

В-третьих, важной составляющей является образование и информирование учащихся о пользе физической активности для здоровья. Многие анкетированные отметили, что осознанное понимание положительного влияния спорта на физическое и психическое состояние повышает их интерес к занятиям.

Не менее важны и факторы, способствующие формированию негативного отношения к спорту. Например, перегрузки в тренировках, страх неудачи или негативный опыт в прошлом могут снижать уровень мотивации. Предпочтение индивидуальных видов спорта вместо командных также сказывается на восприятии физической активности со стороны учащихся.

В результате анализа анкетирования среди школьников средних классов, можно сделать вывод, что для формирования устойчивой мотивации к спорту у учащихся необходимо создание поддерживающей среды, возможность достижения конкретных результатов и понимание пользы занятий физической культурой. Это поможет значительно улучшить вовлечённость детей в спортивные активности, что в конечном итоге положительно скажется на их здоровье и общем развитии.

Старший школьный возраст.

Формирование мотивации к спорту в старшем школьном возрасте является важной задачей, так как именно в этот период молодые люди начинают осознавать значимость физической активности для своего здоровья и общего развития [1].

Мотивация к занятиям спортом может быть как внутренняя, так и внешняя. Внутренняя мотивация включает в себя личные до-

стижения, удовольствие от процесса, желание улучшить свои навыки и здоровье. Внешняя мотивация может проявляться в виде соревнований, социальных наград, поддержки со стороны друзей и семьи, а также влияния медиа и общественных стандартов.

Результаты анализа анкетирования в старшем школьном возрасте показали ряд интересных тенденций.

1. Влияние сверстников и родителей. Большинство респондентов отметили, что основными факторами, способствующими их интересу к занятиям спортом, являются влияние сверстников и родителей. Это подтверждает значительную роль социальных аспектов в формировании мотивации к физической активности.

2. Пример выдающихся спортсменов. Среди опрошенных также наблюдается высокая значимость наличия положительных примеров успешных спортсменов, которые вдохновляют молодежь на занятия спортом.

3. Спортивная инфраструктура и доступность спортивных секций. Наличие спортивной инфраструктуры и доступность спортивных секций и кружков тоже считается важным фактором, который влияет на желание старшеклассников заниматься физической культурой.

4. Самореализация и достижения личных целей. Как показал анализ анкетирования, многие учащиеся воспринимают спорт не только как средство поддержания здоровья, но и как возможность самореализации и достижения личных целей. Убедительные результаты, полученные в процессе тренировок, оказывают значительное влияние на желание заниматься спортом. При этом, интерес к занятиям спортом падает в ситуациях, когда отсутствует регулярная оценка достижений или когда занятия не приносят удовольствия.

Таким образом, результаты анализа подчеркивают необходимость комплексного подхода к формированию мотивации к занятиям спортом в старшем школьном возрасте, включая как внутренние, так и внешние факторы.

Список литературы

1. Керенцева Е. П., Крапчина М. В. Мотивация как фактор потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : сб. науч. ст. по материалам Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Пенза : Изд-во ПГУ, 2023. С. 50–52.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА НА МОТИВАЦИЮ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е. П. Керенцева¹, М. В. Крапчина²

^{1,2}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматривается влияние физиологических особенностей организма на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом детей школьного возраста.

Ключевые слова: школьный возраст, физическая культура, мотивация, физиологические особенности организма

Учителю, работающему с детьми школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка [1].

Принято различать следующие возрастные группы детей школьного возраста:

1. Младшая школьная группа (от 7 до 12 лет).

Этот период характеризуется ускоренными процессами психического развития и формированием целенаправленного поведения на фоне продолжающихся морфофункциональных перестроек организма. При этом темп и характер этих перестроек определяют индивидуальную динамику психического развития.

Скорость роста у детей после полуростового скачка и до начала пубертатного скачка действительно замедляется. В это время происходит увеличение длины и массы тела, при этом ребенок становится более вытянутым и уменьшается относительное содержание подкожного жира.

Индивидуально-типологические конституциональные особенности телосложения начинают проявляться отчетливо. Пропорции тела ребенка становятся все более похожими на пропорции взросло-

го человека, но все же наблюдаются некоторые различия, например, у мальчиков могут быть более узкие плечи, а у девочек – бедра [2].

Динамика работоспособности в младшем школьном возрасте действительно отражает возрастающую надежность функционирования организма ребенка. Когда дети занимаются циклической работой ногами, например, при беге или велосипеде, объем выполняемой работы увеличивается с возрастом. В период от 7 до 10 лет он возрастает в 4 раза и составляет примерно 40 кДж в возрасте 10-11 лет. Однако, это значение все еще далеко от возможностей взрослых.

Скорость роста влияет на мотивацию к физической культуре, так как в период низких темпов роста дети могут испытывать комплексы из-за своего внешнего вида, поскольку они еще не выглядят как полностью сформировавшиеся взрослые. Этот период может быть сложным с точки зрения самооценки, и многие могут испытывать неуверенность в своем теле. Однако, физическая культура может помочь детям принять свое тело и развить уверенность в себе. Упражнения, направленные на укрепление мышц и развитие физических способностей, могут помочь детям улучшить свое самочувствие и уверенность в себе. Кроме того, занятия спортом могут стимулировать рост и развитие организма, что также может положительно сказаться на самооценке [3].

2. Средняя школьная группа (от 12 до 16 лет).

Половое созревание у девочек начинается в среднем в возрасте 11-12 лет, когда начинается менструация и происходят изменения во внешности (например, увеличивается грудь). У мальчиков же этот процесс обычно начинается в возрасте 12-13 лет, когда появляются признаки полового созревания, такие как рост волос на теле и лице, изменение голоса и т.д. Факторы, влияющие на начало полового созревания, могут включать генетику, питание, образ жизни и другие факторы. Важно помнить, что каждый организм индивидуален, и у некоторых людей это происходит раньше или позже [2].

Отставание в темпах роста туловища в начале подросткового периода может быть вызвано гормональными изменениями, которые происходят в этот период развития организма. Эти изменения могут повлиять на динамику развития всех внутренних органов, так как рост и развитие органов тесно связаны с общими процессами роста и развития тела в целом.

Отставание в развитии туловища и изменения пропорций тела в подростковом периоде могут оказать влияние на мотивацию к

занятиям физической культурой. Подростки, у которых наблюдается диспропорция между ростом конечностей и туловища, иногда могут испытывать некоторую неуверенность в своем теле. Это может привести к снижению мотивации к занятиям спортом или физкультурой из-за недовольства своим внешним видом. Кроме того, физические упражнения могут быть более сложными для подростков с длинными конечностями и коротким туловищем из-за несбалансированности в пропорциях тела. Это может создать дополнительные трудности в выполнении определенных упражнений или спортивных дисциплин, что также может негативно сказаться на мотивации к занятиям физической культурой [3].

Бузруких М.М выделяет несколько подходов, которые помогут подростку с диспропорцией телесных пропорций повышать мотивацию к занятиям по физической культуре:

- поддержка и понимание;
- поиск подходящей физической активности;
- поощрение достижений;
- привлечение к социальным командным видам спорта [3].

3. Старшая школьная группа (от 16 до 18 лет).

Наступление этой стадии у девочек в большинстве случаев происходит в 15 – 16 лет, реже – в 13 – 14, у мальчиков в основном в 16 – 17, иногда в 18 лет.

На завершающих этапах полового созревания, к началу юношеского возраста, основные физиологические системы еще не полностью созрели, что подтверждается результатами антропометрических измерений. Изменения в соотношении различных частей тела и гормональные перестройки продолжаются, хотя внешние признаки могут указывать на завершение полового созревания. В юношеском возрасте устанавливаются новые взаимоотношения в эндокринной системе, что способствует совершенствованию регуляторных процессов и экономии.

Увеличение работоспособности во время подросткового периода связано с комплексными изменениями в организме, такими как перестройка и увеличение размеров тела, оптимизация регуляторных процессов и усовершенствование гормональной и нервной регуляции. Увеличение объема работы, который может выполнить юноша по сравнению с ребенком, может достигать 20-30 раз. Повышение надежности функционирования всех систем организма также способствует увеличению работоспособности подростка. Оптимизация регуляторных процессов позволяет более эффективно адаптироваться к различным условиям и стрессовым ситуациям [5].

В период юношеского возраста изменения в физиологических процессах могут повлиять на мотивацию к занятиям по физической культуре. Возможные физиологические факторы, влияющие на мотивацию, включают в себя изменения в силе, выносливости, гибкости и координации движений. Некоторые юноши могут испытывать резкое ухудшение физических показателей из-за физиологических изменений, что может создать дополнительные препятствия для мотивации к занятиям по физической культуре. С другой стороны, переходный период от детства к зрелости сопровождается увеличением интереса к самосовершенствованию и поиску собственной идентичности. Это может способствовать развитию мотивации к физическим упражнениям в целях улучшения внешнего вида, самочувствия и самооценки. Успешные занятия спортом и физическими упражнениями могут стать способом для юношей не только улучшить физическую форму, но и развить ощущение уверенности, самодисциплины и самоконтроля.

Жуков О. Ф. отмечает, для того чтобы помочь подростку сохранить интерес к занятиям физической культурой в условиях современного общества и технологий, необходимо применить разнообразные методы и подходы:

1) Создание интересного и разнообразного тренировочного процесса: важно, чтобы занятия были не только полезными, но и увлекательными. Разнообразие упражнений, игровые формы тренировок, использование современных технологий в спорте могут сделать занятия более интересными для подростка.

2) Поддержка со стороны родителей и близких: важно, чтобы близкие поддерживали и поощряли подростка в его занятиях спортом. Родители могут стать примером для подростка и вместе с ним заниматься спортом, что сплотит семью и поддержит интерес к физическим упражнениям.

3) Организация соревнований и мероприятий: участие в спортивных соревнованиях, фестивалях и других мероприятиях может стимулировать подростка к регулярным занятиям, а также помочь ему почувствовать себя частью спортивного сообщества.

4) Поощрение достижений и прогресса: важно поощрять подростка за его усилия и достижения в спорте, даже если они кажутся незначительными. Поддержка и мотивация помогут сохранить интерес к занятиям даже в трудные моменты [4].

Таким образом, изучение влияния физиологических особенностей на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом

у детей школьного возраста свидетельствует о том, что каждый ребенок может иметь индивидуальный подход к занятиям в зависимости от его физиологических особенностей. Например, дети с хорошо развитыми физическими способностями могут испытывать большее удовлетворение от занятий спортом и проявлять более высокий уровень мотивации. С другой стороны, дети с наличием каких-либо физиологических особенностей или ограничений могут испытывать затруднения при участии в определенных видах спорта или физических упражнениях, что в свою очередь может снижать их мотивацию. Поэтому важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка при формировании занятий по физической культуре и спорту, чтобы создать условия для максимального развития и мотивации. Подробно изучение физиологических особенностей каждого ребенка может помочь педагогам и тренерам подобрать оптимальные виды активности и методику обучения, которые будут стимулировать мотивацию и довести до получения удовлетворительных результатов в спорте.

Список литературы

1. Бальсевич В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты. М., 2021. С. 19–22.
2. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков : учеб. пособие. Киев : Здоровье, 2020. С. 127.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка). М., 2003. С. 416.
4. Жуков О. Ф. Технология реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников 14–17 // Физическая культура. 2004. № 2. С. 41–46.
5. Никитский Б. Н. Физическое воспитание детей и подростков. М., 2019. С. 89.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2010. С. 480.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ КОМБИНИРОВАННЫХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Е. М. Коган¹, В. В. Беляева²

^{1,2}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Посвящена особенностям особенности методики комбинированных учебно-тренировочных занятий по физической подготовке военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации.

Ключевые слова: физическая подготовка, военнослужащие Российской армии, особенности

Актуальность выбранной темы обусловлена существующими противоречиями между требованиями учебно-боевой деятельности к уровню подготовленности военнослужащих и низким уровнем физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья молодежи призывного возраста, а также недостаточной эффективностью применяемых способов организации учебно-тренировочных занятий по физической подготовке на этапах начальной военной и общевойсковой подготовки военнослужащих ВС РФ [1].

Цель исследования – обосновать особенности методики комбинированных учебно-тренировочных занятий по физической подготовке военнослужащих.

В эксперименте приняли участие военнослужащие двух учебных рот пункта приема нового пополнения. Из них были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы численностью по 30 военнослужащих соответственно. Все военнослужащие находились в одинаковых условиях жизнедеятельности и организовано занимались по учебным программам начальной военной и общевойсковой подготовки. Исключением стало прохождение раздела «Физическая подготовка».

Военнослужащие КГ занимались по действующей в воинской части программе, разработанной в соответствии с Инструкцией о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах.

Военнослужащие ЭГ физической подготовкой занимались по экспериментальной программе, в содержание которой были включены разработанные нами комбинированные учебно-тренировочные занятия. Учебные занятия по физической подготовке в группах проводились под руководством командиров рот и взводов данных подразделений.

Содержание комбинированных учебно-тренировочных занятий при этом должно представлять собой специально направленный комплекс средств и методов проведения физической подготовки для поэтапного физического совершенствования военно-

служащих из числа нового пополнения к высокоинтенсивной деятельности, а также для успешного выполнения ими боевых и других задач. Данный комплекс должен одновременно формировать двигательные навыки выполнения физических упражнений, способствовать развитию основных физических качеств и поддержанию достигнутого уровня тренированности организма военнослужащих [2].

В содержание комбинированных занятий включаются упражнения из различных тем физической подготовки в различных сочетаниях. Конкретные варианты изучаемых и тренируемых упражнений определены данной программой.

Учебные занятия планируются и проводятся из расчета три учебных часа в неделю продолжительностью 50 минут.

Основная часть комбинированного занятия структурно состоит из следующих компонентов:

- обучение новому физическому упражнению;
- совершенствование ранее разученного физического упражнения;
- комплексная тренировка (гимнастика, атлетическая подготовка, тренировка в беге) [3].

Примеры комбинированных занятий, применяемых на этапе общевоинской подготовки:

Занятие 1. Обучение выполнению строевых приемов и гимнастических упражнений (гимнастическая стойка, подход к снаряду и отход от него, положения «наскок» и «соскок», постановка в строй), комплексы вольных упражнений, подтягивание на перекладине. Бег в среднем темпе 6 мин.

Занятие 2. Обучение специальных беговых упражнений, бег на 60 м, бег на 100 м. Комплексы вольных упражнений, упражнения на брусьях, подтягивание на перекладине. Бег в среднем темпе 8 мин.

Занятие 3. Обучение выполнению упражнений подъем переворотом на перекладине, подъем силой на перекладине, поднимание ног на перекладине. Бег на 60 м, бег на 100 м. Бег в среднем темпе 10 мин.

Результаты исследования показали, что у военнослужащих ЭГ после завершения эксперимента достоверно улучшились показатели физической подготовки ($p \leq 0,05$), а у военнослужащих КГ достоверного прироста уровня физической подготовки не обнаружено ($p \geq 0,05$), зафиксирована только положительная динамика улучшения показателей физической подготовки.

Таким образом, можно утверждать, что применение комбинированных учебно-тренировочных занятий способствует улучшению физической подготовке военнослужащих на этапах начальной военной и общевойсковой подготовки.

Список литературы

1. Горелый Н. В. Совершенствование организации военной службы в России // Аллея науки. 2022. Т. 2, № 5 (68). С. 505–512.
2. Миронов В. В., Кузнецов И. А., Мигулько А. М. Комбинированное занятие как вид учебно-тренировочного занятия по физической подготовке военнослужащих из числа нового пополнения Вооруженных Сил Республики Беларусь // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2020. № 1. С. 64–68.
3. Старовойтов А. Л., Смазнов К. С. Средства гимнастики и атлетической подготовки в физической подготовке военнослужащих на современном этапе // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2020. № 2. С. 70–74.

АНАЛИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ»

А. Е. Лёвин¹, А. Б. Бальзанников², Д. Г. Алёнин³

^{1,2,3}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Проводится анализ Федерального стандарта спортивной подготовки по компьютерному спорту. Рассматриваются вопросы физической подготовки киберспортсменов. Физическая подготовка является неотъемлемой частью спортивной подготовки в киберспорте.

Ключевые слова: компьютерный спорт, киберспорт, Федеральный стандарт спортивной подготовки, физическая подготовка

Анализ федерального стандарта спортивной подготовки подразумевает, что для проведения занятий по физической подготовке привлекаются тренеры по физической культуре и спорту. В соответствии с федеральным стандартом (п. 12.2) допускается привлечение лиц, имеющих квалификацию «тренер» или «инструктор-методист» [2].

В пункте 13 приведены требования к материально-технической базе и инфраструктуре. В этот перечень входит наличие

тренажерного зала, раздевалок и душевых; также спортсмены должны проходить регулярный медицинский осмотр два раза в год и выполнять нормы ГТО.

Программа физической подготовки осуществляется круглогодично, также как и программа спортивной киберподготовки. Спортивная подготовка ведется в соответствии с Планом спортивной подготовки и включает не только учебно-тренировочные занятия, но и летний спортивный-оздоровительный лагерь.

Физическая подготовка проводится в форме тренировочных занятий - групповых или индивидуальных.

Требования к объему тренировочного процесса. Исходя из того, что на тренировочном этапе предусмотрено от 14 до 18 часов занятий в неделю, а на этапе совершенствования спортивного мастерства и больше, то число часов, отводимое на физическую подготовку, должно составлять в среднем 25%. Таким образом, физподготовка занимает от 3,5 до 4,5 часов в неделю.

Считается [1, 3], что занятия физической подготовкой два раза в неделю лишь удовлетворяют потребность в двигательной активности, трёхразовые занятия поддерживают физическую форму на достигнутом уровне и только четырехразовые занятия в неделю способствуют прогрессу двигательной подготовленности студентов.

Между тем, киберспортсмены, обычно являются студентами ВУЗов, колледжей или учащимися старших классов. В учебных заведениях нормативные занятия физической культурой составляют два академических часа или 90 минут в неделю. Таким образом, для физической подготовки киберспортсменов остаётся от 2 до 3 часов в неделю. Эти часы были распределены в зависимости от этапа спортивной подготовки (табл. 1).

Таблица 1

Распределение объема часов, отводимого на физическую подготовку студентов 1-2 курсов, занимающихся компьютерным спортом (с учетом нормативных занятий физической культурой)

Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
3 часа	2 часа	2 часа	3 часа

Соотношение средств ОФП и СФП в подготовке киберспортсменов. В стандарте спортивной подготовки указано влияние

физических качеств на результативность спортивных результатов в киберспорте. Такие качества как быстрота, координация и выносливость оказывают значительное влияние; гибкость – среднее; силовые способности – незначительное влияние (табл. 2). При этом важна не только быстрота простой сенсомоторной реакции (ПСМР), но и сложной (ССМР), а также умение быстро ориентироваться в незнакомой обстановке и в динамично меняющейся среде (киберсреде).

Таблица 2

Влияние физических качеств на результативность спортивной деятельности киберспортсменов (стандарт спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт»)

Физические качества	Уровень влияния
Сила	1
Гибкость	2
Выносливость	3
Быстрота	3
Координация	3

Для киберспортсменов актуально развитие как аэробной выносливости, которая формирует функцию кардио-респираторной системы, а, следовательно, и физическое здоровье. Кроме того, для киберспортсменов актуальны специальные виды выносливости - игровая выносливость, которая характерна для спортивных игр, и координационная выносливость.

При реализации физической подготовки студентов, занимающихся киберспортом, необходимо ориентироваться на следующие контрольные нормативы:

На этапе спортивной специализации:

Бег 60м – у мужчин не более 9,6 сек.; у женщин не более 10,6 сек.

Бег на 2000м – у мужчин не более 10.00 минут; у женщин не более 10,6 минут.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – у мужчин не менее +4 см от уровня скамьи; у женщин не менее +5 см от уровня скамьи.

Челночный бег 3x10м – у мужчин не более 8,1 сек.; у женщин не более 9,0 сек.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту – у мужчин 35 раз; у женщин 31 раз.

Программа физической подготовки в компьютерном спорте определяется стандартом спортивной подготовки и включает от 14 до 18 часов занятий в неделю с учетом нормативных часов по физическому воспитанию в вузе. Непосредственная физическая подготовка занимает 25% от тренировочных часов и занимает от 3,5 до 4,5 часов в неделю. Занятия по физической подготовке должны быть направлены на воспитание общей выносливости с целью формирования неспецифического компонента адаптации; воспитание специальных видов выносливости - скоростной, скоростно-силовой, игровой, ловкостной, координационной; воспитание двигательной и игровой координации как способности быстро ориентироваться в незнакомой ситуации; воспитание гибкости как профилактика застойных явлений в суставах и органах малого таза.

Список литературы

1. Баландин В. П., Тома Ж. В., Пашин А. А. Педагогические основы теории физической культуры : учебник. Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. 160 с.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» (зарег. в Минюсте России № 66814 от 11.01.2022). URL: <http://publication.pravo.gov.ru>

3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2015. 480 с.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЛЫЖНИКОВ ПГУ В СЕЗОНЕ 2023–2024 гг.

***А. Н. Лутков¹, М. В. Битков²,
И. Н. Луткова³, Ю. В. Бородавко⁴***

^{1,2,3}*Пензенский государственный университет г. Пенза, Россия*

⁴*ЦСП сборных команд России г. Москва, Россия*

Аннотация. Приводится анализ выступления членов сборной команды Пензенского государственного университета по лыжным гонкам в сезоне 2023–2024 гг.

Ключевые слова: лыжники, чемпионат России, лыжные гонки, классический стиль передвижения на лыжах, спринт, медали, дистанция

С 28 по 29 октября 2023 года в Алдане проходили Всероссийские соревнования по лыжным гонкам. Несмотря на то, что совсем недавно в некоторых регионах выпал первый снег, студенты ИФКиС ПГУ на этих состязаниях показали отличные результаты!

На протяжении двух соревновательных дней лыжники-гонщики боролись в разделке классическим стилем и спринте свободным ходом.

Среди мужчин на 10-ке классическим стилем Данил Нелипа показал второй результат! В этой же группе Лев Новиков занял 5 место, Александр Ившин – 10, Владимир Рыбкин – 18. Так среди женщин на 5-ке классическим стилем Александра Кононова финишировала 5.

На следующий день, 29.10.2023, спортсмены состязались в спринтерской гонке свободным ходом. В этот раз отличилась Александра Кононова, занявшая почетное третье место! Среди мужчин Лев Новиков в финале показал 3 результат. В этом же состязании Александр Ившин финишировал 6, Данил Нелипа – 7, Владимир Рыбкин – 12.

Лыжники открыли новый спортивный сезон. 27–29 октября в Алдане, Республика Саха (Якутия) прошли Всероссийские соревнования по лыжным гонкам, на которых успешно выступили студенты Пензенского государственного университета.

В индивидуальной гонке классическим стилем на 10 км второе место занял студент ИФКиС ПГУ Данил Нелипа (+25.7 сек.), уступив Илье Семикову из Республики Коми (26.38.3). Бронза досталась Сергею Забалуеву, представляющему Республику Татарстан (+29.7). Другие студенты нашего вуза финишировали на 5-м (Лев Новиков), 10-м (Александр Ившин) и 18-м (Владимир Рыбкин) местах.

В женской гонке на 5 км студентка Александра Кононова показала 5-й результат. А вот в спринте свободным стилем Александра стала бронзовой медалисткой. На первом месте оказалась Лидия Горбунова (Республика Татарстан), на втором — Евгения Крупицкая (Санкт-Петербург). Также бронза — у Льва Новикова в мужском спринте, который выиграл Иван Горбунов, а вторым финишировал Сергей Забалуев (оба — Республика Татарстан). Александр Ившин финишировал 6-м, Данил Нелипа — 7-м, Владимир Рыбкин — 12-м.

С 18 по 19 ноября на Вершине Тёя проходили Всероссийские соревнования по лыжным гонкам. В течении двух дней спортсмены со всей страны, включая студентов ПГУ, боролись за медали.

В первый день лыжники соревновались в спринтерских гонках классическим стилем. Так среди женщин хороший результат показала Екатерина Никитина, студентка МК ПГУ, которая финишировала 9. Студентки ИФКиС Мария Истомина и Екатерина Евтягина заняли 11 и 12 места соответственно, в этой борьбе Александра Кононова стала 14.

Среди мужчин на спринтерской дистанции студент ИФКиС Никита Родионов занял 4 место. Магистрант ИФКиС Павел Соловьев занял 12 место. Выпускник и студент ИФКиС Владимир Фролов и Лев Новиков заняли 16 и 17 места соответственно.

Уже на следующий день спортсмены вышли на разделку свободным ходом. Так, среди женщин в гонке на 5 километров победу одержала наша первокурсница Алина Пеклецова! В этой же борьбе Екатерина Никитина показала 10 результат. Выпускница ИФКиС Екатерина Смирнова заняла 11 место. Александра Кононова финишировала 17.

Среди мужчин на 10-ке свободным ходом победу одержал аспирант ИФКиС ПГУ Александр Большунов! На третью ступень пьедестала поднялся Никита Родионов. В этом состязании Павел Соловьев занял 8 место, а Егор Митрошин 9. Александр Ившин и Данил Нелипа финишировали 13 и 18 соответственно.

С 23 по 26 ноября на Вершине Тея проходил Этап Кубка России по лыжным гонкам.

В первый день соревнований лыжники боролись на 10-ке (женщины) и 15-ке (мужчины) свободным ходом. Среди женщин победу одержала олимпийская чемпионка Вероника Степанова (Архангельская область – Камчатский край). Следом за ней финишировала наша студентка Алина Пеклецова! Замкнула тройку лидеров магистрантка ИФКиС Мария Истомина. В шаге от пьедестала остановилась студентка МК ПГУ Екатерина Никитина. Второкурсника ИФКиС Алина Каличева в этой борьбе заняла 7 место, а Екатерина Смирнова закончила непростую гонку 13.

В этот же день среди мужчин победу одержал Александр Большунов! Егор Митрошин показал 6 результат, а выпускник Владимир Фролов и студент ИФКиС Александр Ившин заняли 13 и 18 места соответственно.

25 ноября спортсмены вышли на спринтерскую дистанцию классическим стилем. По итогам состязаний, среди женщин Мария Истомина показала 5 результат, Екатерина Смирнова финишировала 7, Екатерина Евтягина заняла 16 место, а Александра Кононо-

ва 18. Среди мужчин не было равных Александру Большунову, который вновь поднялся на высшую ступень пьедестала! Третье место занял Егор Митрошин. Никита Родионов показал 11 результат.

На следующий день спортсмены вышли на разделку классическим стилем. Среди женщин на 10-ке классикой Алина Пеклецова заняла 3 место! Мария Истомина показала 6 результат, Екатерина Смирнова заняла 12 место, Екатерина Никитина финишировала 17-й.

На 15-ке классическим стилем Александр Большунов завоевал золотую медаль! Выпускник ИФКиС Алексей Червоткин финишировал 4, Александр Ившин занял 12 место.

С 26 по 27 ноября в Сыктывкаре проходили Всероссийские соревнования по лыжным гонкам. в первый день спортсмены боролись свободным ходом. Так среди женщин на 10-ке студентка МК ПГУ Арина Рощина заняла 4 место.

На следующий день спортсмены состязались классическим ходом, где Арина Рощина финишировала 6-ой.

С 1 по 3 декабря в Тюмени проходил II Этап Кубка России по лыжным гонкам. Спортсмены со всей России приехали на «Жемчужину Сибири», чтобы покорить самую знаменитую лыжную трассу, не исключением стали лыжники-гонщики Пензенского государственного университета [1, 2].

Так в первый соревновательный день участники вышли на разделку свободным ходом на 10 километров. Среди женщин, магистрантка ИФКиС Мария Истомина финишировала второй, уступив сопернице из Камчатского края Веронике Степановой. Наша выпускница Екатерина Смирнова показала 13 результат, а студентка Екатерина Евтягина заняла 19 место. Среди мужчин не было равных аспиранту ИФКиС Александру Большунову, который финишировал с большим отрывом от своих соперников. В этом же состязании, выпускник ИФКиС Алексей Червоткин занял 6 место. Егор Митрошин и Александр Ившин заняли 12 и 13 места соответственно.

На следующий день спортсмены вышли на спринтерские гонки классическим ходом. Среди женщин Мария Истомина финишировала 7, а Екатерина Евтягина 9. Среди мужчин победу одержал Александр Большунов! В этом же состязании Никита Родионов занял 5 место, Алексей Червоткин 9, а Лев Новиков 20.

В завершающий день II Этапа спортсмены боролись на дистанционной гонке на 20 км классическим стилем с массового

старта. Среди женщин Мария Истомина заняла 4 место, уступив 1 месту всего 1,4 сек. В этой группе Екатерина Смирнова заняла 8 место, Арина Каличева 16, Александра Кононова 17. Среди мужчин Александр Большунов завоевал 1 место! В этой же борьбе Алексей Червоткин показал 3 результат. Александр Ившин и Павел Соловьев заняли 13 и 19 места соответственно.

Сразу два крупных страта были организованы в нашей стране по лыжным гонкам. Так, в период с 12 по 16 декабря в Кирово-Чепецке проходил III Этап Кубка России, а с 12 по 17 декабря в Тюмени состоялись Всероссийские соревнования среди спортсменов 19-20 и 21-23 лет. На эти состязания приехали сильнейшие лыжники-гонщики страны, включая студентов Пензенского государственного университета.

К сожалению, 12 декабря, и там и там были отменены гонки из-за сильных морозов. Спортсмены вышли на старт только 14 декабря...

14.12.2023 Кирово-Чепецке лыжники боролись в спринтерских гонках классическим стилем. Так, лучшей среди студенток ПГУ оказалась Мария Истомина, занявшая 11 позицию по итогам полуфинальных забегов. В этой же борьбе Екатерина Смирнова заняла 19 место. Среди мужчин победу одержал Александр Большунов! На третью ступень пьедестала поднялся выпускник ИФКиС Алексей Червоткин. Владимир Фролов, который также является нашим выпускником, занял 12 место.

В этот же день в Тюмени проходила дистанционная гонка на 10 км классическим стилем среди спортсменов 21-23 лет, где среди юниорок второй результат показала Екатерина Евтягина. Здесь же Арина Каличева и Анна Кожинова заняли 4 и 5 места соответственно. Среди юниоров третье место занял Егор Митрошин! Следом за ним финишировали Никита Родионов и Павел Соловьев, занявшие 4 и 5 места соответственно. В этой же борьбе Данил Нелипа показал 16 результат.

Следом за более старшими спортсменами, 15 декабря, в Тюмени был дан старт для юниоров и юниорок 19-20 лет. Так, среди юниорок, в гонке на 5 км классическим стилем, победу одержала студентка МК ПГУ Екатерина Никитина! На третью ступень пьедестала поднялась Алина Пеклецова. В этой же борьбе Алена Болонева заняла 14 место, а Арина Рощина 16.

16 декабря в Кирово-Чепецке спортсмены боролись в гонке на 5 и 10 км классическим стилем. Среди женщин Мария Истоми-

на заняла 6 место. Екатерина Смирнова показала 13 результат. Среди мужчин в гонке на 10 км не было равных Александру Большунову, который вновь доказал свое лидерство! В этом же состязании Алексей Червоткин занял 2 место. Владимир Фролов показал 12 результат, а Александр Ившин 14.

16 декабря в Тюмени среди юниорок 21-23 лет, в гонке на 20 км свободным ходом, Арина Каличева заняла 2 место, уступив сопернице всего 0,7 сек. В этом же состязании Анна Кожина заняла 4 место, а Екатерина Евтягина показала 6 результат. Среди юниоров в гонке на 20 км победу одержал Егор Митрошин! Следом за ним финишировал Павел Соловьев. Никита Родионов занял 5 место, а Данил Нелипа показал 9 результат.

Сегодня, 17.12.2023, в Тюмени на массовый страт Всероссийских соревнований вышли спортсмены 19-20 лет, где они боролись в гонке на 20 км свободным ходом. Так, с большим отрывом первой финишировала Алина Пеклецова! На вторую ступень пьедестала поднялась Екатерина Никитина. Арина Рощина заняла 5 место, а Алена Болонева показала 12 результат.

С 20 по 24 декабря в Кирово-Чепецке проходил IV Этап Кубка России по лыжным гонкам, где принимали участие сильнейшие лыжники ПГУ.

В первый соревновательный день спортсмены вышли на классическую гонку. По итогам состязания, среди женщин на Екатерина Никитина финишировала 8, а Мария Истомина 9. В этой же Екатерина Смирнова показала 12 результат, Алина Пеклецова 16, Екатерина Евтягина 18, а Арина Каличева 20.

Среди мужчин на 10-ке классикой победу одержал Александр Большунов! Следом за ним финишировал Алексей Червоткин. В этой же дисциплине Егор Митрошин показал 9 результат, Павел Соловьев 18, Александр Ившин 19, а Никита Родионов 20.

На следующий день, 21.12.23, лыжники вышли на гонку свободным ходом, где среди женщин Алина Пеклецова заняла 3 место! Екатерина Смирнова финишировала 5, Арина Каличева 9. Среди мужчин в гонке на 15-ке коньком Александр Большунов вновь завоевал золотую медаль! Александр Ившин занял 4 место, Павел Соловьев 5, Егор Митрошин 11, Алексей Червоткин 16.

23 декабря проходи спринт свободным ходом. В финальной гонке среди женщин Мария Истомина показала 4 результат. По итогам полуфиналов Екатерина Евтягина заняла 7 место. В чет-

вертьфинальных забегах Екатерина Смирнова показала 17 результат, Екатерина Кипяткова 19, а Арина Рощина 20.

Среди мужчин в спринте Александр Большунов занял снова первое место! Егор Митрошин показал 16 результат.

Сегодня, в заключительный соревновательный день был организован скиатлон среди женщин на 15 км и среди мужчин на 30 км. Так, Мария Истомина финишировала 4, Екатерина Никитина 7, Екатерина Смирнова 8, Светлана Заборская 17, Екатерина Евтягина 18.

Среди мужчин свое лидерство подтвердил Александр Большунов. Александр Ившин занял 5 место, а следом за ним финишировал Алексей Червоткин. Егор Митрошин в этой борьбе показал 9 результат, Павел Соловьев 16.[2]

С 11 по 14 января на Лыже-биатлонном комплексе «Мирный» (г. Казань) состоялся V Этап Кубка России по лыжным гонкам. В соревнованиях принимали участие сильнейшие спортсмены страны, включая студентов ПГУ.[1]

В первый день был дан старт на дистанционную гонку свободным ходом на 10 (женщины) и 15 (мужчины) километров. По результатам борьбы, среди женщин второй финишировала наша первокурсница Алина Пеклецова, уступив олимпийской чемпионке Веронике Степановой 39 секунд. В этой же борьбе магистрантка Мария Истомина показала 4 результат, Анастасия Прокофьева заняла 5 место, студентка МК ПГУ Екатерина Никитина финишировала 6, а выпускница ИФКиС Екатерина Смирнова 7.

Среди мужчин в гонке на 15км с большим отрывом победу одержал аспирант ИФКиС Александр Большунов! В этой же борьбе магистрант Павел Соловьев показал 11 результат.

13 января спортсмены вышли на спринтерские гонки классическом стилем, где среди женщин в финальном забеге проявила себя Екатерина Евтягина, занявшая 3 место! Среди мужчин вновь не было равных Александру Большунову, который снова одержал победу.

14.01.2024, лыжники-гонщики боролись в скиатлоне (10 + 10 км). Среди женщин Алина Пеклецова проиграла всего 0,5 сек. первому месту и заняла 3 место. В этой же нелегкой борьбе Екатерина Смирнова показала 5 результат. Анастасия Прокофьева и Мария Истомина заняли 9 и 10 места соответственно.

С 24 по 28 января в Кирово-Чепецке, Сыктывкаре, Тюмени, Красногорск и Ангарсе прошли чемпионаты федеральных округов

по лыжным гонкам. Студенты Пензенского государственного университета собрали внушительную коллекцию медалей. Семь раз наши спортсмены поднимались на высшую ступень пьедестала.

Больше всего медалей выиграла студентка Института физической культуры и спорта ПГУ Анна Хоботова. На чемпионате Уральского федерального округа по лыжным гонкам она победила в гонке на 10 км свободным стилем, эстафету 4x7.5 км и финишировала второй в спринте свободным стилем.

Студентка ИФКиС Екатерина Евтягина победила в коньковом спринте и выиграла серебро на 10-ке классикой на чемпионате ПФО. Там же выступала и Арина Рощина из Многопрофильного колледжа, которая выиграла коньковую гонку на 10 км и завоевала бронзу в спринте.

На чемпионате ЦФО студентка Арина Каличева выиграла серебро на коньковой 10-ке и золото в составе эстафетной команды Москва-1.

Екатерине Кипятковой (ИФКиС) покорился спринт свободным стилем, а выпускнице Светлане Заборской — гонка на 10 км на чемпионате Северо-Западного федерального округа.

Отметим также две бронзы в эстафетах: Владимира Митрошина (ПФО) и Данила Мокиенко (УрФО).

С 3 по 4 февраля в Тюмени проходил VI Этапа Кубка страны по лыжным гонкам. В эти два соревновательных дня сильнейшие лыжники-гонщики боролись в спринтерских и дистанционных гонках.

3 февраля спортсмены вышли на спринт классическим стилем. По итогам финального забега среди женщин студентка 4 курса ИФКиС Екатерина Евтягина заняла 5 место. Екатерина Смирнова показала 11 результат.

Среди мужчин в спринте не было равных Александру Большунову! В этой же группе Алексей Червоткин показал 4 результат, а Владимир Фролов занял 7 место.

Сегодня, 4 февраля, прошла дистанционная гонка с массового старта свободным ходом. Среди женщин на 10-ке Екатерина Смирнова заняла 7 место, а Анастасия Прокофьева и Александра Кононова финишировали 9 и 10 соответственно.

Среди мужчин на 15-ке свободным ходом Александр Большунов завоевал золотую медаль! Следом за ним финишировал Алексей Червоткин. Магистрант Павел Соловьев занял 4 место, а Александр Ившин занял 6 место.

С 9 по 18 февраля прошел главный турнир года — Всероссийская спартакиада сильнейших. Его главным героем стал аспирант Пензенского государственного университета, уникальный лыжник Александр Большунов, выигравший все личные гонки турнира и собравший пять золотых медалей. Это лучший результат в истории Спартакиад.

В советское время прошло семь подобных зимних турниров. В истории современной России зимняя спартакиада состоялась впервые. Состязания были запланированы почти в те же даты, в которые 10 лет назад проходила Олимпиада в Сочи. Спартакиаду-2024 приняли пять разных регионов и 12 городов России. В Тюмени проводились лыжные гонки.

Спартакиада проходила по программе зимней Олимпиады-2026 в Италии. В турнире участвовали более 2500 спортсменов. На лыжных трассах часто звучали имена студентов и выпускников ПГУ. Да ещё как!

17 побед подряд! Такого значения достигла беспроегрешная серия Александра Большунова со старта сезона до Спартакиады. Не будет преувеличением сказать, что мы являемся свидетелями исторического достижения.

На спартакиаде в Тюмени аспирант ПГУ Александр Большунов начал демонстрировать тотальное доминирование с первого же соревновательного дня — гроссмейстерски провёл спринтерские гонки и в финале опередил всех с результатом 4.11.55. Второе место занял Сергей Ардашев из Республики Татарстан (+0.56 сек.). Прекрасное выступление выпускника ПГУ Алексея Червоткина реализовалось в бронзе (+1.84)!

На следующий день Александр Большунов стал уже двукратным чемпионом турнира. В скиатлоне он показал время 52.30,7 секунды, опередив на 1,5 секунды Илью Семикова (Республика Коми) и на 3,9 секунды — Артёма Мальцева (Тюменская область).

В индивидуальной гонке на 10 км свободным стилем Сан Саныч (22.04.0) забрал своё третье золото. На этот раз вторым финишировал Денис Спицов (Тюменская обл.) (+0.16.2). Савелий Коростелёв (Архангельская обл.) замкнул тройку (+0.20.1).

И в скиатлоне (+12,5), и в индивидуальной гонке (+13,4) студентка ПГУ Мария Истомина выиграла бронзовые медали. В обоих случаях она уступила только Веронике Степановой (Архангельская область) и Анастасии Кулешовой (Нижегородская область).

Скиатлон выиграла Степанова — 59.46,5 секунды, второй была Кулешова (+12,4). Победа в «разделке» досталась Кулешовой (26.11.9), Степанова была с серебром (+8.1).

Наши студентки Алина Пеклецова, Мария Истомина и выпускница Светлана Заборская стали чемпионками спартакиады 13 февраля — в эстафете: команда Архангельской области (с Вероникой Степановой на заключительном этапе) выиграла эстафету 4x7,5 км (1.28.23). Выпускница Екатерина Смирнова в составе сборной Тюменской области завоевала серебряную медаль (+0.20).

В мужской эстафете Александр Большунов был самым быстрым на своём 4-м этапе, но этого не хватило, чтобы его команда попала в число призёров (7-е место). Егор Митрошин и Алексей Червоткин заняли 4-е место (Москва).

В командном спринте свободным стилем Большунов восстановил чемпионский статус-кво и в паре с Коростелёвым снова взойшёл на верхнюю ступень пьедестала (17.09.6). Так что серия личных побед продолжилась. На вторую ступеньку пробился студент ПГУ Егор Митрошин, который выступал за Москву с Константином Тиуновым (+4.7). И снова одна из героинь дня — Мария Истомина. Их дуэту с Вероникой Степановой не было равных в женской гонке (20.17.4).

17 февраля в «королевском» марафоне на 50 км классическим стилем Сан Саныч выиграл свою пятую золотую медаль Всероссийской спартакиады сильнейших. Александр преодолел дистанцию масс-старта на Тюменском морозе за 2 часа 17 минут 12,2 секунд. Вторым финишировал Сергей Ардашев (+0,4), третьим — Савелий Коростелев +0,6. Выпускник ПГУ Алексей Червоткин занял 6-е место (+1,5).

Эта победа сделала Большунова лучшим лыжником в истории Спартакиад. По числу первых мест он опередил легендарных мастеров лыж Василия Рочева и Ивана Утробина.

Комментаторы Олимпийский чемпион Александр Легков и Всеволод Соловьев во время прямого репортажа с гонки отдали должное Пензенскому государственному университету, ставшему альма-матер для лидеров сборной команды России по лыжным гонкам.

«Про Пензенский государственный университет [президент Федерации лыжных гонок России] Елена Валерьевна Вяльбе говорила после своего визита в Пензу, что студенты и выпускники ПГУ — прославленные спортсмены страны», — поделился чемпи-

он Олимпийских игр Сочи-2014 в марафоне Александр Легков. — «А именно: Большунов, Червоткин, Истомина, Пеклецова, Рыгалина, Смирнова, Евтягина, Заборская, Митрошин, Ившин, Кипяткова, Родионов, Шалабода, Фролов и многие другие. [3]

Самому университету в прошлом году исполнилось 80 лет. Среди воспитанников Института физической культуры и спорта ПГУ — 16 олимпийских чемпионов и призеров в разных видах спорта, не каждый спортивный вуз может похвастаться таким наследием. Большая роль в сохранении чемпионских традиций — ректора ПГУ Александра Дмитриевича Гулякова».

Легков также заметил: «Можно добавить, что Пензенская область гордится самым первым чемпионом России по лыжным гонкам (1910 года). "Первый лыжебежец России" Павел Бычков был уроженцем Пензенской губернии».

«Поздравляем Пензенский госуниверситет с юбилеем! Здорово, что такие спортсмены в нем учатся», — присоединился Всеволод Соловьев.

Зимняя спартакиада завершилась женским масс-старт на 50 км. Для девушек эта гонка стала большим испытанием: большинство бежали такую дистанцию впервые. К тому же марафон был на грани отмены из-за морозной гонки. В итоге успешнее других с задачей справилась Евгения Крупицкая (Санкт-Петербург) — 2:35.49,4 секунды. Мария Истомина, большую часть дистанции находившаяся в лидирующей группе, финишировала седьмой — 3.30,9. Екатерина Смирнова заняла 9-е место (5.14,6), Анастасия Прокофьева — 11-е (5.43,4).

Подводя итоги первой Зимней спартакиады сильнейших, Олимпийский комитет России, назвал Александра Большунова главным ее героем — и с этим точно никто не сможет поспорить [4].

Список литературы

1. Новостной форум // Сайт Института физической культуры и спорта (ИФКиС). URL: <https://ffkis.pnzgu.ru> (дата обращения: 05.03.2024).
2. Новостной форум // Сайт Пензенского государственного университета. URL: <https://pnzgu.ru> (дата обращения: 05.03.2024).
3. Новости // Сайт Федерации лыжных гонок России. URL: <http://www.flgr.ru/news> (дата обращения: 05.03.2024).
4. Система учета данных Федерации лыжных гонок России. ФЛГР. URL: <https://flgr-results.ru> (дата обращения: 05.03.2024).

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПГУ НА ВСЕРОССИЙСКОЙ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЕ-2024 В КРАСНОЯРСКЕ

Е. С. Митрошин¹, А. Н. Лутков², С. А. Сизиков³

^{1,2,3}Пензенский государственный университет г. Пенза, Россия

Аннотация. Приведен анализ выступления сборной команды Пензенского государственного университета по лыжным гонкам на Всероссийской зимней Универсиаде.

Ключевые слова: Универсиада, лыжные гонки, спринт, дистанционные гонки, эстафета, команда

В Красноярске, на МСК «Радуга», с 5 по 10 марта прошли соревнования по лыжным гонкам VIII Всероссийской зимней универсиады. Выступление команды Пензенского государственного университета, завоевавшей 14 медалей из 30 возможных и выигравшей общий зачёт турнира, можно с полным правом назвать триумфом.

Представители Пензенского государственного университета – действующие чемпионы Всероссийских соревнований по лыжным гонкам среди студентов 2023 года. Однако выигрывать турнир Всероссийской универсиады им ещё не приходилось, несмотря на то, наши лыжники часто были близки к высшей ступени пьедестала: второе место на универсиадах (2016, 2020) и третье – в 2022-м. С Всероссийских соревнований среди студентов, которые, в отличие от национальных универсиад, проходят по нечётным годам, они привозили в Пензу (кроме командного золота в 2015-м и 2023-м) серебро в 2019, 2021 годах и бронзу в 2017-м. [1]

Старший тренер команды ПГУ, профессор кафедры «Циклические виды спорта», заслуженный тренер России Александр Лутков возглавил великолепную команду на универсиаде в Красноярске из мастеров спорта по лыжным гонкам, студентов Института физической культуры и спорта: Екатерина Евтягина, Арина Каличева, Александра Кононова, Алина Пеклецова, Александр Ившин, Егор Митрошин, Лев Новиков, Владимир Рыбкин и Павел Соловьёв. Вторым тренером выступил Виктор Тюнин. [2]

В первый соревновательный день Алина Пеклецова завоевала золото в классической гонке на 5 км, включив свою космиче-

скую скорость и оторвавшись от последовательниц на полминуты (14:29.0). С серебром финишировала ещё одна студентка ПГУ – Арина Каличева (15:02.5). В мужской гонке на 10 км студент ПГУ Павел Соловьёв занял 2-е место (26:03.8). Впереди был представитель КГПУ им. В. П. Астафьева Дмитрий Жуль (25:55.2). Немного не повезло нашим гонщикам Александру Ившину и Егору Митрошину: в тот день они показали 4-е и 5-е время соответственно.

На следующий день наши лыжники переписали историю, выиграв 5 из 6 разыгрываемых медалей! Девушки бежали индивидуальную гонку на 5 км свободным стилем, парни – на 10 км. Студентки ПГУ заняли весь (!) пьедестал почёта. Алина Пеклецова снова не дала никому шансов побороться с ней (12:18,4), Александра Кононова заняла второе место (+31,9), Арина Каличева (+35,4) – третья. В мужской гонке золото снова ушло Дмитрию Жулю из КГПУ им. В. П. Астафьева (22:56,1). Представители ПГУ Павел Соловьёв (+33,3) и Егор Митрошин (+39,7) выиграли серебро и бронзу. В общекомандном зачёте преимущество ПГУ над преследователем — Поволжским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма – укрепилось и достигло 532 очков!

В Международный женский день 8 Марта атлеты ПГУ смогли сделать наилучший подарок прекрасной половине вуза – добиться золотого дубля. В спринтерских гонках лучшими стали студентки ПГУ Екатерина Евтягина и Владимир Рыбкин.[3]

В день 90-летия Гагарина лыжники ПГУ решили покорить рекорд: сутки спустя повторить золотой дубль. На этот раз наши студенты выиграли обе эстафеты (3x5 км у девушек и 4x7,5 км у юношей). Вот золотые имена чемпионов VIII Всероссийской зимней универсиады: Екатерина Евтягина, Арина Каличева, Алина Пеклецова, Лев Новиков, Александр Ившин, Павел Соловьёв, Егор Митрошин.

В заключительный день наши лыжегонщики в третий раз подряд добились золотого дубля, сокрушив соперников в командном спринте - как в женском, так и в мужском финалах. Лучшими стали Александра Кононова вместе с Екатериной Евтягиной и Лев Новиков с Егором Митрошиным. [4]

Тренер Александр Лутков подчёркивает: «Результаты были достигнуты в трудной борьбе. Конкуренция была высокой, среди участников было немало крепких и опытных команд. Ребята из других вузов показывали хороший уровень, демонстрировали во-

лю к победе. Команда ПГУ прошла большой путь, из года в год стремясь к заветному кубку. И сейчас мы его заслужили по всем критериям. Каждый из наших спортсменов внёс свой вклад в общий успех, став при этом золотым медалистом Всероссийской зимней универсиады».

На турнире лыжники ПГУ завоевали в Красноярске 14 медалей: 8 золотых, 4 серебряные и 2 бронзовые.

В командном зачёте Пензенский госуниверситет опередил занявший в итоге второе место Смоленский государственный университет спорта на 634(!) очка. Третье место заняли атлеты Поволжского ГУФКСиТ.

В медальном зачёте среди регионов 1-е место заняла Челябинская область. 2-е и 3-е места заняли Пензенская и Смоленская области, все медали которым принесли студенты ПГУ и СГУС соответственно. В командном зачёте по набранным очкам ПГУ занял 8-е место только за счет выступления лыжников. Лидер зимней Универсиады – НГУ им. П. Ф. Лесгафта.

Список литературы

1. Новостной форум // Сайт Института физической культуры и спорта (ИФКиС). URL: <https://ffkis.pnzgu.ru> (дата обращения: 05.03.2024).

2. Новостной форум // Сайт Пензенского государственного университета. URL: <https://pnzgu.ru> (дата обращения: 05.03.2024).

3. Новости // Сайт Федерации лыжных гонок России. URL: <http://www.flgr.ru/news> (дата обращения: 05.03.2024).

4. Система учета данных Федерации лыжных гонок России (ФЛГР). URL: <https://flgr-results.ru> (дата обращения: 05.03.2024).

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР С МЕЖПРЕДМЕТНЫМИ СВЯЗЯМИ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А. И. Можаров¹, М. Г. Советов²

^{1,2}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Одним из средств развития познавательного интереса и интереса к физической культуре и спорту учащихся младшей школы являются подвижные игры с межпредметными связями, способствующие интеграции содержания учебного материала уроков физической культуры с содержанием

других предметов, каждый из которых в своей области изучает единый, объективно существующий материальный мир. Рассматривается процесс возникновения и развития подвижной игры, изложены обоснование и методика использования подвижной игры в физическом воспитании младших школьников. Эти игры могут проводиться как на уроках, так и на перемене, во внеурочное время, на улице и в школе.

Ключевые слова: двигательная активность, физическое воспитание, здоровье, младшие школьники, подвижные игры, межпредметная связь

За многовековой путь исторического развития подвижные игры заняли главенствующее место в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Игра использовалась в целях воспитания подрастающего поколения, его приобщения к общественным ценностям.

Подвижные игры занимают важное место в системе физического воспитания общеобразовательных учреждениях и используются в различных формах организации занятий: уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, внеклассных и внешкольных спортивно-массовых мероприятий [1, 2].

Из всего многообразия подвижных игр, которые используются в учебном процессе, особое место занимают игры с межпредметными связями [3].

Подвижные игры с межпредметными связями - это социальная инициативная деятельность, направленная на достижение двух целей. Достижение первой цели, добровольно установленной самими играющими, требует от них активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих. Вторая цель связана с решением задач познавательного характера (закрепление знаний и представлений по предметам общеобразовательного цикла, ознакомление с окружающим миром). [2, 3]

В данной статье осуществляется попытка дать сравнительную характеристику структуры подвижных игр и подвижные игры с межпредметными связями.

В общепринятую структуру подвижных игр входят следующие компоненты: - это сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игровой ситуации. В нем образно воссоздается окружающая действительность, преобразуется в игровую деятельность, например: охотничьи, трудовые, военные, бытовые и др.

Двигательные действия составляют двигательный компонент подвижной игры. Движения в играх разнообразны и выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях. Они могут быть подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие применения разнообразных умений, приобретенных в процессе специальной физической подготовки и др.

Правила игры - обязательны для всех участников. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности, инициативы играющих в рамках правил игры [1].

В структуру подвижных игр с межпредметными связями, помимо перечисленных, входит интеллектуальный компонент - это такая составляющая подвижной игры, в которой, за счет интеллектуального задания, создаются благоприятные условия для расширения задачи воспитательного, познавательного и развивающего характера, закрепляются знания и представления по предметам общеобразовательного цикла. Это дает возможность педагогу моделировать и «вносить» в сюжет игры (пространство игры) многоаспектную связь физического воспитания с другими предметами. В таких играх происходит синтезирующая интеграция отношений между объектами, явлениями и процессами реальной действительности, что является ярким выражением междисциплинарных взаимоотношений физической культуры с предметами общеобразовательного цикла начальной школы [3].

Следует отметить тот факт, что в предлагаемых играх дидактическая сущность, которая присутствует в ней изначально, значительным образом обогащается присутствием интеллектуального компонента, наполняется новым содержанием, в форме «интеллектуального задания», которое, в свою очередь, имеет конкретную практическую направленность:

- закрепление знаний по предметам общеобразовательного цикла (игры по предметам);

- формирование навыков и умений здорового образа жизни (игры для формирования ЗОЖ);
- моделирование и обыгрывание различных сюжетов правил безопасности жизни;
- развитие умственных способностей (решение математических примеров, анализ поведения в экстренных ситуациях, узнавание героев литературных произведений);
- приобщение детей к знаниям;
- формирование умений выполнять задания по определенному алгоритму (например: положительный ответ – бежать вправо, отрицательный – влево, полезный продукт – выполнять движение, вредный – нет);
- формирование умений и навыков применять приобретенные знания на практике.

В подвижных играх с межпредметными связями правила игры должны четко регламентировать выполнение «интеллектуального задания», строго регулировать взаимоотношение двигательного и интеллектуального компонентов, определять последовательность выполнения двигательного действия и решение интеллектуального задания.

Внося изменения в правила игры, педагог может влиять на решение задач игры и её итоговый результат. Отдавая приоритет «двигательному компоненту», педагог в большей мере может решать задачи физического воспитания. При акцентированной внимании на интеллектуальный компонент, учитель создает условия для решения образовательных задач. Как показывает практика, в этом случае особенно успешно проявляют себя ученики с хорошими знаниями, но со слабой физической подготовленностью.

Предлагаемая нами характеристика структуры подвижных игр с межпредметными связями требует дальнейшего научного исследования и теоретического обоснования.

Список литературы

1. Жуков М. Н. Подвижные игры : учебник. М. : Академия, 2000. 160 с.
2. Коротров И. М. Подвижные игры : учебник. М. : Изд-во ТВТ Дивизион, 2009. 216 с.
3. Можаров А. И., Пашин А. А. Подвижные игры с межпредметной связью в физическом воспитании младших школьников : монография. Пенза : Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2012. 224 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В. Н. Никитченко

Курганский государственный университет, г. Курган, Россия

Аннотация. Рассматриваются теоретические и методические основы физического воспитания и спорта, их значение для формирования здорового образа жизни и развития гармоничной личности. Анализируются ключевые аспекты теории и методики физического воспитания, включая физиологические, психологические и социальные компоненты. Особое внимание уделяется роли физических упражнений в укреплении здоровья, развитии физических качеств и формировании мотивации к активной жизни. Обсуждаются методы организации и проведения занятий по физическому воспитанию и спорту, такие как игровые, тренировочные методики и методы самоконтроля. Подчеркивается важность физического воспитания и спорта для общества, поскольку они способствуют формированию здоровой нации и развитию активной личности.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, социальные навыки, благополучие

Физическая активность и спорт – фундамент здорового образа жизни. В наше время, когда многие люди подвержены стрессу и ведут малоподвижный образ жизни, значение физической активности и спорта трудно переоценить. Эти аспекты не только способствуют физическому развитию человека, но и закладывают фундамент для ведения здорового образа жизни [1–3].

Роль физического воспитания в школах.

Уроки физкультуры в школе – это не просто занятия, на которых дети играют в игры и занимаются спортом. Это основа, которая формирует отношение к физической активности на протяжении всей жизни. Регулярные занятия спортом укрепляют здоровье, повышают иммунитет и улучшают общую физическую форму. Уже с детства у детей развиваются навыки, которые помогут им оставаться активными и здоровыми во взрослой жизни.

Спорт как профилактика заболеваний.

Регулярные занятия спортом – это отличный способ профилактики различных заболеваний. Физическая активность помогает контролировать вес, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и снижает риск хронических заболеваний, таких как диабет

и болезни сердца. Кроме того, занятия спортом способствуют улучшению психоэмоционального состояния, снижают уровень стресса и тревожности.

Влияние на социальные навыки.

Занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и развивают социальные навыки. Участие в командных или групповых занятиях помогает формировать навыки общения, работы в команде и ответственности. Эти качества важны не только в спорте, но и в повседневной жизни. Дети, занимающиеся спортом, учатся преодолевать трудности и работать на общий результат, что способствует развитию их личных качеств.

Здоровый образ жизни – основа благополучия.

Физическое воспитание и спорт не только формируют физическое здоровье, но и влияют на психическое состояние. Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, полноценный сон и регулярную физическую активность. Сочетание этих аспектов способствует гармоничному развитию личности. Люди, ведущие активный образ жизни, обладают большим запасом энергии и работоспособности, что положительно сказывается на всех сферах их жизни [4–6].

Заключение.

Таким образом, физическое воспитание и спорт являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Они формируют привычку заниматься физической активностью, что способствует укреплению здоровья, развитию социальных навыков и улучшению качества жизни. Важно прививать эти принципы с раннего возраста, чтобы дети понимали важность здоровья и активности для своего будущего. Инвестируя в физическое воспитание, мы инвестируем в здоровье и благополучие будущих поколений.

Список литературы

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 2008.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2013.
3. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М. : ФиС, 1988.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Основы здорового образа жизни студента // Среднее профессиональное образование. 1995. № 4, 5, 6.
5. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М. : ГЦОЛИФК, 1992.
6. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЕВУШЕК В ФУТБОЛЕ

*А. Р. Парамошкин¹, Р. Б. Краснов²,
В. А. Солдатов³, И. В. Вольсков⁴*

^{1,2,3,4}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются особенности подготовки юных футболисток. Важность отбора девушек в младшем школьном возрасте с учетом их функционального и физиологического развития. Обосновывается роль технической и тактической подготовки в тренировочном процессе юных футболисток.

Ключевые слова: футбол, футболистка, техника, тактика, техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, талант, отбор

Футбол – игра миллионов, и основное ее достоинство – доступность. Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими и интеллектуальные способности. И почему бы не использовать футбол для начинающих, как способ приобщения к физической культуре и спорту, то есть к работе с учащимися начальной школы.

Игровые приемы футбола используются как средства всестороннего развития двигательных качеств девочек младшего школьного возраста. В процессе обучения игровым приемам широко используются дидактические принципы обучения: наглядности, доступности, постепенности, сознательности и активности занимающихся с учетом индивидуальных способностей девочек. Основным развивающим фактором девочек является работа с мячом. Для проведения учебных занятий оптимальным является такое количество мячей, которое соответствует числу занимающихся. Это значительно повышает плотность тренировки, позволяет разнообразить применяемые упражнения и игры, укрепить дисциплину, так как в данном случае внимание футболисток направлено на мяч, что не позволяет отвлекаться на посторонние действия [1, 2].

Полезным стимулирующим средством служит проведение соревнований между группами с применением элементов футбола. Такие состязания могут проходить в виде эстафет, а затем и игр.

Причем привлекать в команды надо всех и давать возможность соревноваться им с равными по силам футболистками из других групп.

В настоящее время практически не изученной продолжает оставаться программа развития женского футбола, не выявлена структура возрастных аспектов, с модельными характеристиками, с физиологическими механизмами различных уровней соревновательной деятельности в конкретных возрастных группах юных футболисток. В теории футбола нет единого мнения у специалистов по проблеме отбора в группы начальной подготовки и по проблеме содержания учебно-тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются групповые учебно-тренировочные занятия и занятия по индивидуальным тренировочным планам и т.д.

Годовые учебно-тренировочные планы конкретизируются и корректируются разработкой планов работы на каждый месяц. На основании месячных планов разрабатываются планы-конспекты на каждое отдельное занятие [3].

При планировании учебного материала по физической подготовке следует иметь в виду неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношения между которыми постепенно изменятся: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки не менее чем на 25% в год.

Важно учитывать возрастные особенности строения и функций организма девочек младшего школьного возраста в процессе занятий футболом.

Школьный возраст делится на 3 возрастные группы: младший (7-10 лет); средний (11-14 лет); старший (15-17 лет).

Такая возрастная периодизация широко используется в педагогике и возрастной психологии. Однако, особенно хочется обратить внимание, на особенности биологического развития школьниц которые необходимо рассматривать, исходя из физиологической периодизации: 7 лет - конец периода первого детства, 8 - 10 лет период второго детства девочек [3].

Врачи считают, что в младшем возрасте опорно-двигательный аппарат очень хрупкий. Это необходимо учитывать при подборе упражнений и нагрузки в целом. Структура позвоночного столба и скелета ребёнка еще не полностью сформировалась и не

окрепла. Неправильная посадка за партой, ношение тяжестей в одной руке, а так же физические упражнения с односторонней нагрузкой способствуют деформации позвоночных изгибов, боковым искривлениям или образованию сутулой спины [3].

Сердечно-сосудистая система позволяет ребёнку быстро приспособиваться к различной работе, быстро восстановить работоспособность. Сердце ребёнка очень возбудимо, его деятельность неустойчива. Систематическая учебно-тренировочная работа в общеобразовательной школе на уроках физкультуры и уроках футбола в недельном расписании школьных занятий сопровождается повышением потенциальных возможностей сердечной мышцы и укреплением всех функций и систем организма [3, 4].

До 10 лет существенных различий в темпах роста и веса между девочками и мальчиками не наблюдается. В возрасте от 7 до 10 лет происходит интенсивный рост темпа движений, от 7 до 9 лет темп движений у мальчиков резко увеличивается в отличие от девочек, к 10-12 годам темп движений у девочек и мальчиков выравнивается. Освоение игровых навыков у девочек отличается от мальчиков. Уже доказано что содержание общеобразовательной программы, по годам обучения футболу должны существенно отличаться друг от друга [4].

Точность движений (при обучении технике) у девочек с 7 до 10 лет развита слабо, ошибки при выполнении составляют 45-50%. Рекомендуем систематически использовать на занятиях специальные физические упражнения с применением методов, облегчающих воспроизведение пространственно-временных параметров движений (объяснение, показ, текущая информация, комментирование во время выполнения, коррекция отдельных элементов упражнений) [2].

Все физические качества можно развивать различными элементами футбола. Например, выносливость развивается во время продолжительных тренировок, когда футболистка находится постоянно в движении. Скоростная выносливость и скорость развиваются при помощи различных по протяжённости и времени рывков и ускорений. В футболе качество ловкости является ведущим качеством развития футболистки. Качество ловкости характеризуется двумя критериями. Первый критерий качества ловкости это способность девочек быстро обучаться игровым приемам. Вторым критерий качества ловкости – способность точно выполнять игровые действия [4].

Особенность спортивных игр определяется спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности создаёт постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при ограниченном времени. Важным фактором является наличие у спортсменов широкого арсенала тактико-технических действий, которые формируют стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды для достижения результата [5].

Обучение техническим приёмам и тактическим действиям осуществляется в процессе технической и тактической подготовки в сочетании с физической подготовкой [6].

Техническая подготовка – это педагогический процесс, который направлен на обучение и совершенствование техники приемов игры спортсменов в соревнованиях. Технические приёмы – это средства ведения игры [5].

Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач подготовки футболисток. Процесс очень сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированные занятия футболом проводят в детском возрасте, техническая подготовка на всем протяжении многолетней подготовки занимает большое место [2].

Чтобы обучение технике на начальном этапе проходило успешно, необходимо учитывать следующее. Во-первых, обучаемые должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой, во-вторых, эту технику надо сделать для них доступной.

На начальном этапе обучаемые должны прочно освоить рациональную технику элементов игры, умение эффективно и надежно применять технические приемы с учетом конкретной игровой обстановки в двух сторонних играх и соревнованиях). Средства и методы здесь универсальны для всех занимающихся [2, 5].

В процессе соревновательной деятельности футболистке необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке.

Тактика является основным содержанием деятельности футболистки во время игры и важнейшим фактором, который при

примерно равных показателях физической, технической, и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них [5].

В футболе тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперниц или использовать партнерш, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, футболистка использует свое тактическое мышление. А осуществляя после принятого решения само действие, она показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов, инструментом тактики и подчиняется ей. Техника служит основой тактического мастерства [5].

Таким образом, обучение футболу девочек - это организованный, планомерно и систематически осуществляемый процесс совместной деятельности обучающего и обучаемого с целью формирования познавательной деятельности, элементов мировоззрения, будущей профессиональной, учебной или спортивной деятельности, овладения знаниями, умениями и навыками.

Список литературы

1. Кук Г. 101 упражнение для юных футболистов. М. : АСТ, 2005. 134 с.
2. Терян В. Г. Первые шаги футболисток. М. : ПИФК, 2000. 121 с.
3. Швыков И. А. Футбол в школе. М. : Терра Спорт : Олимпия Пресс, 2002. 144 с.
4. Антипов А. В., Губа В. П., Тюленьков С. Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе : науч.-метод. пособие. М. : Советский спорт, 2008. 152 с.
5. Джоунз Р., Трэнтер Т. Футбол. Тактика защиты и нападения. М. : ТВТ-Дивизион, 2008. 144 с.
6. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М. : Терра-спорт : Олимпия Пресс, 2006. 272 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ У ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Д. А. Пастухов¹, Ю. А. Аллакин²

^{1, 2} Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматривается эффективность методики организации тренировочных занятий и комплексов по физической подготовке на суше для юных пловцов в возрасте 9–10 лет, находящихся в группе третьего года обучения начального этапа подготовки и имеющими физическое развитие ниже нормы. Вследствие применения данной методики наблюдалось улучшение двигательных показателей, возрастание результатов в плавании. А успешная сдача детьми контрольных нормативов позволила им быть зачисленными в учебно-тренировочную группу. Проведен анализ ключевых теорий ведущих экспертов в данной области.

Ключевые слова: физическая подготовка, плавание, методы, младший школьный возраст

В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье детей и подростков, снижается их физическая подготовленность.

Физическая подготовка в плавании у детей младшего школьного возраста имеет большое значение. Помимо развития физических качеств она решает задачи, связанные с укреплением здоровья, формированием правильной осанки. Физическая подготовка взаимосвязана и с психологическим развитием. Так как помогает детям развивать дисциплину и уверенность в себе, формировать умение работать в команде [2, 3].

В процессе нашего исследования мы выдвинули гипотезу, что применение специализированных программ, ориентированных на устранение недостатков в физической подготовке, поможет нам более успешно освоить технику плавания и повысить достижения на этапе начальной подготовки в плавании. Укрепление мышц и связок снизит вероятность получения травм и повысит уверенность детей в собственных силах.

Для проверки гипотезы нами было проведено исследование.

Педагогическое исследование проводилось на базе бассейна ДВС «Сура» с марта по май 2024 года.

В исследовании принимали участие пловцы групп начальной подготовки 3 года обучения (9-10 лет) СДЮШОР Олимп г. Пены.

Дети экспериментальной группы (10 человек) имели более низкий уровень физической и плавательной подготовки, имели допуск врача к занятиям физическими упражнениями и спортом. Все дети относились к первой медицинской группе.

На начальном этапе исследования (сентябрь 2023г - февраль 2024г.) проводился анализ научно-методической литературы, были определены цель и задачи и методы исследования. На основе проведенного анализа был составлен комплекс по физической подготовке для экспериментальной группы. Группа была сформирована из детей имеющих проблемы с физической подготовкой. Физическая подготовленность оценивалась по контрольно-переводным нормативам по общей физической и специально физической подготовке (тесты) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап, которые были проведены в начале эксперимента (Март 2024 г.).

Второй этап (май 2024 г.). Была проведена оценка результатов тестирования в конце эксперимента у пловцов контрольной и экспериментальной групп.

Результаты и выводы педагогического эксперимента.

Для выполнения задач, которые были поставлены в работе, нами применялись специальные упражнения, направленные на совершенствование физической подготовки пловцов. Учебно-тренировочные занятия проводились 4 раза в неделю, продолжительностью по 1,5 часа.

Экспериментальная группа: тренировка в зале (1 час)

Занятие включало в себя:

1. Построение 2-3 мин

Разминка (махи, наклоны, закручивания и т.д.) 12-15 минут

Основная часть. Специальный комплекс проводился с использованием интервального метода тренировки. Длительность комплекса 30 минут (5 серий : 8 упражнений выполнялись по 30 сек + 15 сек отдых).

Упражнения:

1) И.П. упор лежа - сгибание и разгибание рук (отжимания)

2) И.П. положения сидя, ноги вытянуты вперед - выполняем одновременное поднятие рук и ног вверх и возврат в ИП

3) И.П. лежа на спине, руки за голову. Сесть, подтянуть правое колено к груди, выполнить поворот туловища вправо. - вернуться в и.п. Повторить тоже , но в левую сторону.

4) И.П. - упор лежа. Выполнить прыжком упор присев и упор лежа.

5) И.П. лежа на животе руки вытянуты вперед, прогнуться, выполнять продольные движения руками и ногами

6) И.П. - мостик. Выполнить сгибание-разгибание рук.

7) И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища - выполнять подъем ног за голову и обратно в и.п.

8) И.П. лежа на спине руки вытянуты вперед. Выполнить подъем туловища с наклоном вперед и возвратиться в и.п.

В заключении использовались игры и упражнения на гибкость в парах длительностью 15 мин.

Этот комплекс экспериментальная группа выполняла 4 раза в неделю (понедельник, вторник, четверг, пятница) с 01.03.24 по 20.05.24 в бассейне ДВС «Сура».

А первая группа тренировалась стандартной тренировкой в зале 4 раза в неделю (пн, вт, чт, пт) с 01.03.24 по 20.05.24 в бассейне ДВС «Сура».

Мы взяли 2 группы (Экспериментальная группа- отстающие дети и первая группа лидирующие дети).

Контрольно-переводные нормативы для тренировочного этапа 1 года (10-11 лет) 9.5 с.

До эксперимента среднее значения теста было 10.5 секунды. Никто из детей не выполнил данный норматив в начале исследования (рис. 1). После эксперимента результат теста стал 9.57 секунды. Улучшение в группе составило 0.93 секунды. 8 из 10 человек успешно выполнили данный норматив.

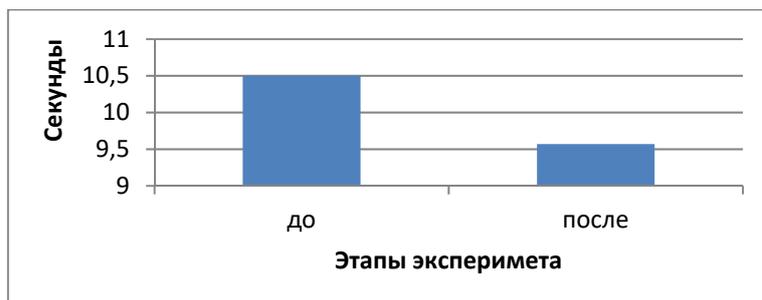


Рис. 1. Тест 1 челночный бег 3×10 м (с) до и после эксперимента

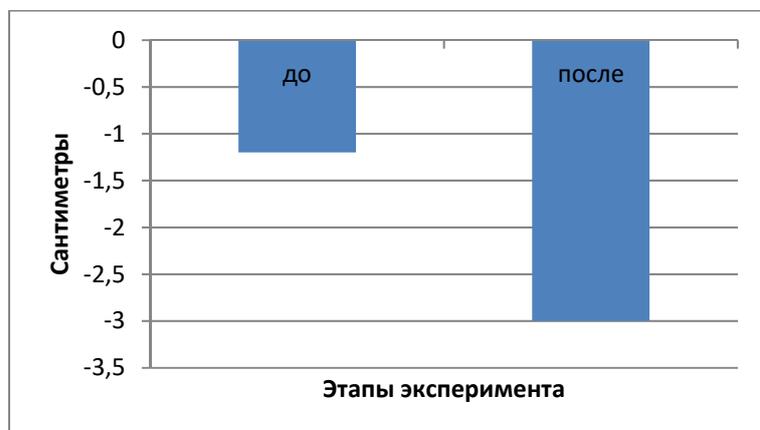


Рис. 2. Тест наклон вперед, стоя на скамье (см) до и после эксперимента

Контрольно-переводные нормативы для тренировочного этапа 1 года (10-11 лет) - 4 см.

До эксперимента среднее значения теста было -1.2 см. Только 2 человека выполняли этот норматив. После эксперимента результат теста стал -3 см (Рис 2.). Улучшение составило 1.8 см.

В итоге 6 из 10 человек успешно выполнили данный норматив.

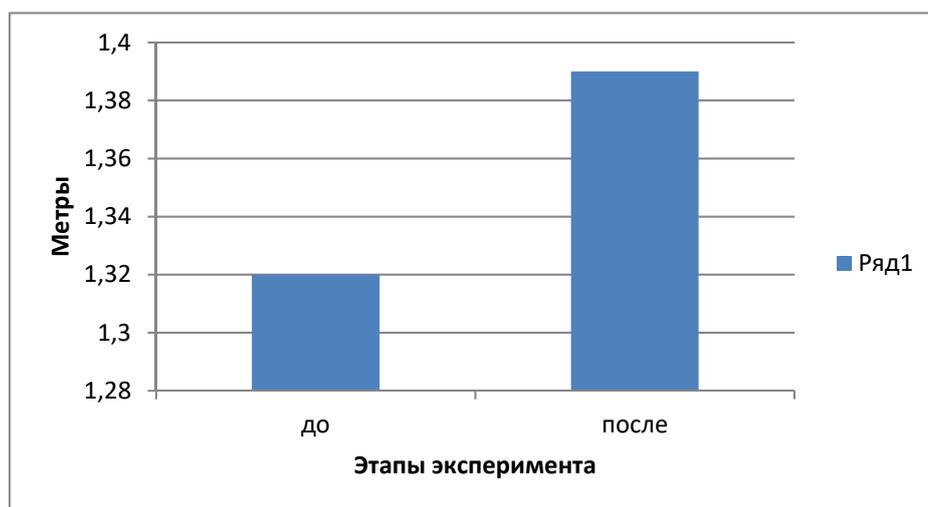


Рис. 3. Тест прыжок в длину с места (м) до и после эксперимента

Контрольно-переводные нормативы для тренировочного этапа 1 года (10-11 лет) 140 см.

До эксперимента среднее значения теста было 132 см. Только 2 человека имели результат 140 см. После эксперимента результат теста стал 139 см (рис. 3). Улучшение составило 7 см.

В итоге 8 из 10 человек успешно выполнили данный норматив.

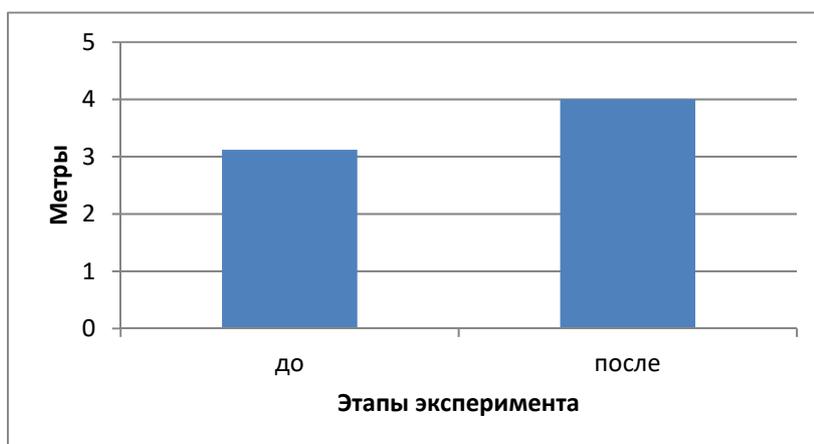


Рис. 4. Тест бросок набивного мяча из-за головы (м) до и после эксперимента

Контрольно-переводные нормативы для тренировочного этапа 1 года (10-11 лет) 4 м.

До эксперимента среднее значения теста было 3 м 12 см. В начале исследования не один человек экспериментальной группы не выполнял этот норматив. После эксперимента результат теста стал – 4 м (рис. 4). Улучшение составило 88 см.

8 из 10 человек успешно выполнили данный норматив.

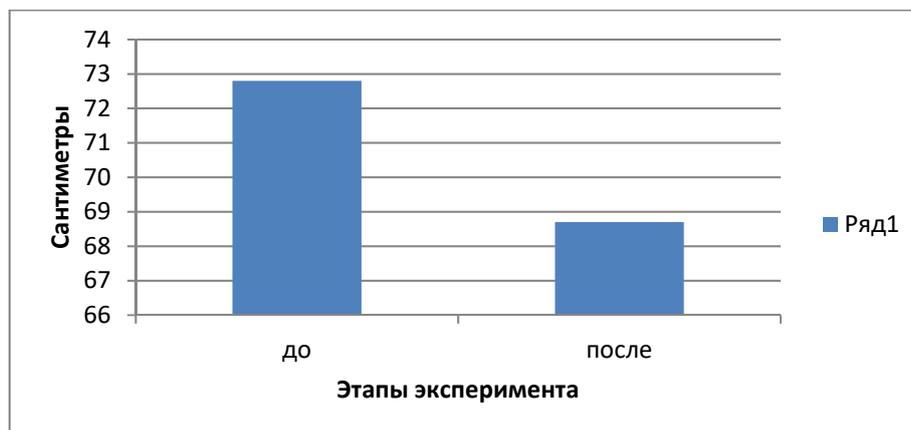


Рис. 5. Тест выкручивание прямых рук в плечевом суставе (см) до и после эксперимента

Контрольно-переводные нормативы для тренировочного этапа 1 года (10-11 лет) 60 см.

До эксперимента среднее значения теста было 72.8 см. Никто из детей не выполнял данный норматив. После эксперимента результат теста стал - 68.7м (Рис 5.). Улучшение составило 4 см.

3 из 10 человек успешно выполнили данный норматив.

Контрольно-переводные нормативы по плавательной подготовки (до 3 лет) - Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд".

Все дети экспериментальной группы улучшили свои результаты. 5 из 8 человек при этом выполнили "первый юношеский спортивный разряд".

Заключение. Исследование, которое было проведено, продемонстрировало, что целенаправленное применение комплексов физической подготовки с использованием интервальных тренировок способствует успешной подготовке и сдаче контрольных нормативов по общей и специализированной физической подготовке в плавании. Результаты данного исследования свидетельствуют о высокой эффективности предложенного комплекса, особенно

при выполнении таких тестов, как челночный бег на 3x10 м и бросок мяча из положения стоя с мячом весом 1 кг, где до начала исследования ни один из участников не смог выполнить эти нормативы.

Список литературы

1. Волков Л. В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. М. : ГЦОЛИФК, 1986. 38 с.

2. Мухина Е. А. Обучение плаванию детей 7–10 лет на основе predisposedности к овладению плавательными навыками : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 1999. 137с.

3. Раевский Д. А. Формирование основ двигательной готовности для повышения эффективности обучения плаванию детей младшего школьного возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 2011. 167 с.

4. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» : приказ Министерства спорта РФ № 1004 от 16.11.2022. URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 21.09.2024).

ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ЖЕНСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ

И. С. Пермякова

Курганский государственный университет, г. Курган, Россия

Аннотация. Представлены результаты исследования психологического климата в женской волейбольной команде.

Ключевые слова: волейбольная команда, психологический климат, стиль поведения

Актуальность: одна из важных причин, влияющая на спортивную команду, является ситуация устранения причин неблагоприятного климата в спортивной команде, ведь именно неблагоприятные условия негативно сказываются на эффективность соревновательной деятельности. Психолого-педагогическое обеспечение тренировочного процесса в командных видах спорта выражается, прежде всего, в слаженной организации совместной деятельности игроков в команде, их тренеров во время тренировки и во время соревнований. Это делает чрезвычайно актуальной работу по развитию групповой сплоченности в спортивных коллективах [1].

В научных исследованиях спортивных команд, ученые нередко делают акцент на влиянии групповой сплоченности, на результативность ее выступления на соревнованиях. Особенности внутри командного взаимодействия специфичны для каждого вида спорта, однако влияние групповой сплоченности на эффективность деятельность спортивного коллектива не вызывает практически никаких сомнений [2].

Объект исследования: процесс спортивной подготовки в женской волейбольной команде.

Предмет исследования: психологический климат женской волейбольной команде.

Цель: изучить психологический климат женской волейбольной команды и разработать практические рекомендации для оптимизации психологического климата.

Гипотеза: мы предполагаем, что изучение психологического климата в женской волейбольной команде позволит осуществить и разработать практические рекомендации по оптимизации психологического климата в женской волейбольной команде.

Задачи:

1. Изучить проблему исследования в научно-методической литературе.
2. Изучить и выявить особенности психологического климата в женских волейбольных командах.
3. Разработать практические рекомендации для улучшения психологического климата в женских волейбольных командах.

Методы исследования:

Цель и задачи исследования обусловили выбор соответствующих методов исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Тестирование.
3. Методы математической обработки данных.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Литературные источники подбирались в соответствии с изучением проблемы формирования благоприятного психологического климата в женской волейбольной команде. Были проанализированы работы, отражающие сущность, структуру и условия формирования благоприятного психологического климата в коллективе.

Тестирование.

Тестирование проводилось для оценки психологического климата в женских волейбольных командах. С этой целью нами использовались следующие методики.

1. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе А.Ф. Фидлера. Цель методики – оценка психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала. Методика допускает анонимное обследование, что повышает ее надежность. В методике приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в группе. Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак «+», тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе по мнению отвечающего. На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который характеризует психологическую атмосферу в команде. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

По результатам методики определяются уровни оценки психологического климата в коллективе:

- 10-19.9 – благоприятная психологическая атмосфера;
- 20-39.9 – ближе к благоприятной;
- 40-59.9 – нейтральная (средняя);
- 60-79.9 – ближе к неблагоприятной;
- 80 – неблагоприятная (отрицательная) психологическая атмосфера.

2. Психометрический тест К.Э. Сижора, позволяющий определять индекс групповой сплоченности. Групповая сплоченность – это параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое. Методика состоит из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах (максимальная сумма – 19 баллов, минимальная – 5).

Уровни групповой сплоченности:

- 15,1 баллов и выше – высокая;
- 11,6- 15 балла – выше средней;
- 7-11,5 – средняя;
- 4-6,9 – ниже средней;
- 4 и ниже – низкая.

3. Методика К. Томаса, направленная на определение способов регулирования конфликтов. Выделяется пять способов регули-

рования конфликтов, обозначенные в соответствии с двумя основополагающими измерениями (кооперация и напористость):

1. Соперничество/конкуренция — стремление добиться своих интересов в ущерб другому;

2. Приспособление — принесение в жертву собственных интересов ради другого;

3. Компромисс — соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие;

4. Избегание — отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;

5. Сотрудничество — участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В опроснике предложены 12 суждений о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Методы математической обработки данных.

Математическая обработка данных применяется для обработки цифрового материала, полученного в результате исследований.

При этом определялись следующие параметры: M – средняя арифметическая; Среднюю арифметическую (M) мы вычисляли по формуле:

$$M = \frac{\sum V}{n} \quad (1)$$

где Σ – знак суммирования; V – полученные в исследовании значения (варианты); n – число вариантов.

Индекс групповой сплоченности (I) мы вычисляем по формуле:

$$I = \frac{S}{n} \quad (2)$$

где: S – сумма баллов всей группы; n – число членов группы.

На первом этапе были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Были определены: тема исследования, ее актуальность, цель и задачи исследования, рабочая гипотеза.

теза. Определялись цели и задачи, проводился анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Второй этап был посвящен определению психологического климата, индекса групповой сплоченности и типов поведения в конфликтных ситуациях в женской волейбольной команде.

Третий этап исследования, мы подвергли обработке данных результатов анкетирования, оформили результаты исследования и провели сравнение по двум командам.

Результаты исследования и их обсуждения

В рамках нашей работы было проведено исследование, в ходе которого мы изучили формы поведения в конфликтной ситуации, индекс групповой сплоченности, а также провели оценку психологической атмосферы в женских волейбольных командах. В исследовании приняли участие две женские волейбольные команды: Тюменского колледжа производственных и социальных технологий («ТКПСТ 1», $n = 10$) и («ТКПСТ 2», $n = 10$).

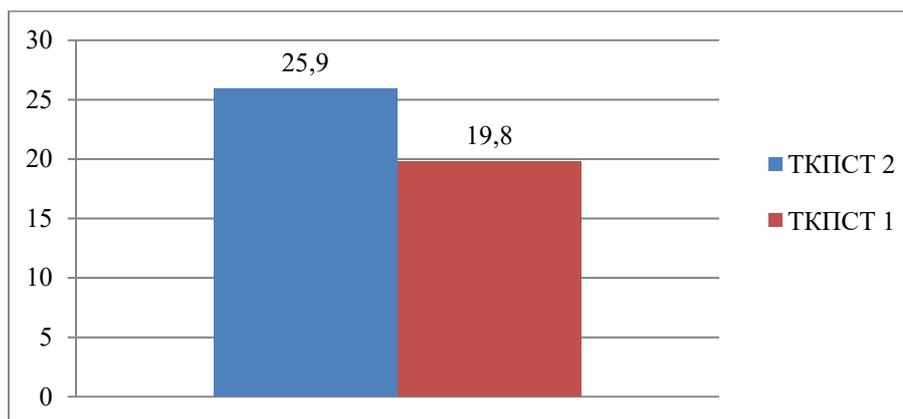


Рис. 1. Оценка психологической атмосферы в коллективе

В результате исследования мы получили следующие данные.

Изучение психологической атмосферы в командах по методике А.Ф. Фидлера показало, что в женской волейбольной команде «ТКПСТ 1» благоприятная психологическая атмосфера: $M=19.8$ баллов. Это означает преобладание в команде атмосферы взаимного внимания, уважительного отношения людей друг к другу, духа товарищества, взаимопонимания, сплоченности, чувства защищенности и эмоционального благополучия каждого, сочетающегося с высокой внутренней дисциплиной, принципиальностью, ответственности. В женской волейбольной команде «ТКПСТ 2» получены результаты ($M=25.9$ баллов), которые соответствуют психологической атмосфере – ближе к благоприятной, что также

характеризует положительный эмоциональный настрой в команде, команда понимает, что неблагоприятный климат, может способствовать ухудшению межличностных отношений в команде и понижению удовлетворенности выполняемой деятельности (рис. 1).

Изучение индекса групповой сплоченности мы определяли по методике К.Э. Сижора - Психометрический тест.

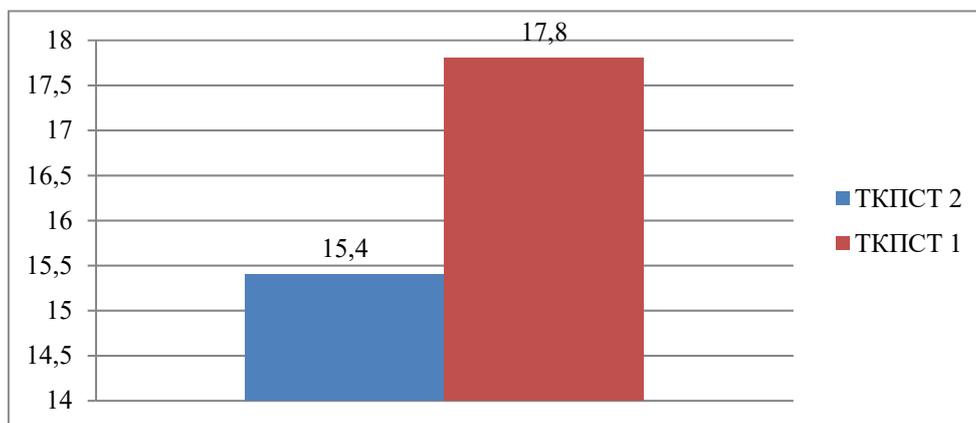


Рис. 2. Индекс групповой сплоченности

Сравнивая две команды, мы можем сделать выводы, что у команды «ТКПСТ 1» $I = 17.8$ баллов; команды «ТКПСТ 2» $I = 15.4$ баллов, что соответствует высокому уровню.

Результаты диагностики позволяют утверждать, что обе команды оценивают себя как довольно сплоченные и едины. Это означает, что в командах присутствует благоприятная, дружественная атмосфера, нацеленная на взаимопомощь и взаимоподдержку.

Высокая степень групповой сплоченности означает, что члены группы разделяют общие цели, взаимное отношение членов команды друг к другу. Наиболее важными в этом случае становятся высшие уровни совместимости: психологический и социально-психологический (рис. 2).

Формы поведения в конфликтной ситуации определялись по методике К. Томаса - определение способов регулирования конфликтов.

Анализируя показатели тестирования, мы можем сделать выводы, что у команды «ТКПСТ 1». У стиля «избегание» 6 опрошенных, для них характерно отсутствие стремления к достижению собственных целей. Компромиссный стиль и стиль приспособление находятся на одном уровне 4 опрошенных.

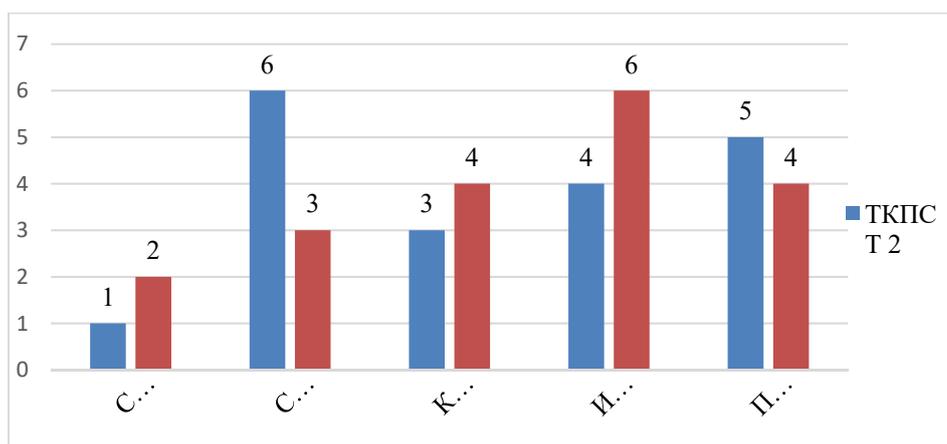


Рис. 3. Формы поведения в конфликтной ситуации (количество человек)

Компромиссный стиль отражает желание мирного решения вопросов и защиты интересов всех сторон конфликта. Стиль «приспособление», означающий в противоположность соперничеству, оставить собственные интересы ради другого. 2 опрошенных из команды склонны к стилю «соперничество» или «конкуренция», т.е. стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другим. У стиля поведения «сотрудничество» 3 опрошенных из команды, в этом случае участники конфликта стремятся прийти к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон, что является самым оптимальным решением конфликтных ситуаций.

Показатели команды «ТКПС Т 2». Отличился стиль поведения «сотрудничество», т.е. для участников команды самым оптимальным является стремление быстрее прийти к альтернативе и полностью удовлетворять интересы обеих сторон. За стиль «приспособление» 5 опрошенных, и оставлять свои интересы ради другого в этой команде участников присутствует больше. Избегание в этой команде меньше – 4 опрошенных, т.е. тут меньшинству из команды характерно отсутствие стремления к достижению собственных целей. На компромиссный стиль идут только 3 участника, у которых присутствует желание мирного решения вопросов и защиты интересов всех сторон конфликта. И только 1 участник из команды склонен к стилю «соперничество» или «конкуренция», стремится добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другим.

Рассматривая две команды, можем сделать вывод, что у каждой команды разные стили поведения. Но при этом выявлено, что у обеих команд низкий уровень конфликтности. Они приходят

к поведению: сотрудничество, избегание, приспособление и не используют поведение как соперничество и конкуренция.

На основании результатов, полученных в ходе исследования можно сказать, что дружелюбие присутствует в обеих командах, находится на высоком уровне. Социально-психологический климат в командах благоприятный.

Заключение

1. Анализ научно-методической работы показал, что психологическая подготовка в общем, и, в частности, социально-психологический климат, который сформировался внутри женской волейбольной команды, являются одним из ключевых моментов позитивной соревновательной деятельности. Малая группа – это небольшое по размеру объединение людей, где отношения выступают в форме личных контактов, не просто любые контакты между людьми, а контакты, в которых реализуются определенные общественные связи и которые опосредованы совместной деятельностью.

Социально-психологический климат команды – это определенный психологический настрой, который оказывает влияние на взаимоотношение спортсменов и их отношение к труду.

2. Исследование проводилось на командах «ТКПСТ 1» и «ТКПСТ 2». У команды «ТКПСТ 1» - высокий уровень психологической атмосферы, у команды «ТКПСТ 2» - уровень психологической атмосферы выше среднего. Исследованием было установлено, что благоприятный психологический климат обеспечивает улучшение межличностного взаимодействия, повышает уровень удовлетворенности выполняемой деятельности, но команды понимают, что неблагоприятный климат может способствовать ухудшению межличностных отношений в команде и понижению удовлетворенности выполняемой деятельности.

С помощью анкетирования мы выявили, что у обеих команд индекс групповой сплоченности находится на высоком уровне. Высокая степень групповой сплоченности означает, что члены группы разделяют общие цели, взаимное отношение членов команды друг к другу.

3. По форме поведения в конфликтных ситуациях, мы видим, что обе команды склонны проиграть в конфликтной ситуации, отсюда делаем вывод, в конфликтных ситуациях у данных испытуемых могут возникать проблемы с защитой своих интересов, оставлением собственного мнения.

Список литературы

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования. 3-е изд., испр. М. : Юрайт, 2024. 450 с.

2. Донцов Д. А., Шарафутдинова Н. В. Социально-психологическая диагностика детских и юношеских коллективов : учеб. пособие / отв. ред. Д. А. Донцов. М. : Юрайт, 2024. 205 с.

3. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В., Хвацкая Е. Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / под ред. А. Е. Ловягиной. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2024. 609 с.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ВО «ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ»

В. С. Пилипенко¹, М. В. Крапчина²

^{1,2}Пензенский государственный университет г. Пенза, Россия

Аннотация. Всестилевое каратэ – это такой вид спорта, который объединяет различные направления и школы каратэ. Соревновательная деятельность осуществляется в спортивных поединках, зависящих от контакта с соперником (полный контакт, ограниченный контакт и полный контакт в средствах защиты), а также от исполнения формальных комплексов (ката). Раскрываются основные составляющие технической и тактической подготовки спортсменов на тренировочном этапе.

Ключевые слова: техническая подготовка, тактическая подготовка, тренировочный этап, всестилевое каратэ, соревновательная техника

Тренировочный этап всестилевого карате характеризуется тем, что появляется целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству.

Тренировочный этап во «всестилевом каратэ» длится 4 года. Но имеет функциональное деление на две половины: 1 – 2 год обучения (до трех лет) и 3 – 4 год (свыше трех лет) обучения. Техническая и тактическая подготовка на данном этапе строится на основе изученного материала, пройденного на этапе начальной подготовки. Данный процесс перехода создает условия для дальнейшего совершенствования соревновательной техники с перспективой на ее индивидуализацию [2].

Основной целью тренировок первого и второго года обучения на тренировочном этапе является овладение основами техники всестилевого карате в избранных спортивных дисциплинах. К основным задачам относят:

- углубление технической подготовки в избранной спортивной дисциплине;
- повышение общей и специальной физической подготовленности;
- расширение функционального потенциала средствами ОФП;
- освоение объемов тренировочной нагрузки;
- воспитание волевых качеств;
- приобретение соревновательного опыта (технический компонент).

В учебно-тренировочной группе до трех лет обучения внимание акцентируется на закрепление и дальнейшее совершенствование технической подготовки за счет предъявления повышенных требований к параметрам изученной техники [2]. Поэтому, первый и второй год обучения посвящен углубленному изучению техники и тактики. Стоит отметить, что на данном этапе происходит переход от базовой техники – к соревновательной, т.к. спортсмены уже начинают участвовать на соревнованиях. Для придания стабильности техники движений увеличивают количество повторений упражнений. Это достигается за счет увеличения тренировочных нагрузок в недельном цикле.

При повторении изученных технических действий, различные комбинации начинают усложнять, добавляя не одну атаку, а две или три. В комбинационной технике выполняют удары, как руками, так и ногами. Также изучают подсечки и броски с «добиванием». При тактической подготовке используют собственно тактические средства: маневрирование, разведка боем, финты, угрозы, обман и опережение [3].

Для третьего и четвертого года обучения на данном этапе, основной целью тренировок является повышение функциональных возможностей спортсмена и совершенствование технико-тактических действий. Основными задачами являются:

- совершенствование технико-тактической подготовленности в избранных спортивных дисциплинах;
- расширение функционального потенциала средствами СФП;

- освоение объемов тренировочной нагрузки;
- расширение соревновательного опыта в избранных спортивных дисциплинах;
- формирование эмоционально-волевой готовности к тренировочной и соревновательной деятельности;
- выполнение модельных показателей по общей и специальной физической подготовленности.

В учебно-тренировочной группе свыше трех лет обучения увеличиваются объемы тренировочной нагрузки. Нагрузка приобретает специализирующие черты, которые обеспечивают успех соревновательной деятельности.

На данном этапе совершенствуется изученная базовая и соревновательная техника на основе многоборности тренировочного процесса. Используются усложненные задания, которые позволяют придать технике вариативность и стабильность, такие как:

- упражнения с партнером из различных исходных положений, с закрытыми глазами, с разной дистанции и др.;
- проведение учебных поединков с различными заданиями: по правилам соревновательного поединка, короткие поединки по времени, поединки в зависимости от дистанции (дальней, средней и ближней), ритма (скоростной, вязкий и выжидающий), комбинационные поединки [3].

На данном этапе происходит и изучение новых (усложненных) комплексов (ката), а также совершенствование базовой техники и изученной на ее основе соревновательной в совокупности с тактической подготовкой.

Техническая и тактическая подготовка приобретает стабильность и вариативность. Это достигается благодаря использованию вариативного метода. Увеличение объема ударной техники используется для того, чтобы обеспечить условия практического применения упражнений.

При тактической подготовке совершенствуется динамика ведения поединка, смена ритма передвижения, вызов соперника, обманные действия, переключение с одних атакующих действий на другие, смена работы номера (с атакующего на контратакующего). Применение изученных комбинаций из разных зон площадки происходит с добавлением различных ударов [3].

Благодаря многоборности тренировочного процесса на тренировочном этапе, спортсмены могут участвовать в различных дисциплинах и выбрать ту специализацию, где им нравится участ-

воват и у них лучшие результаты. Так, спортсмены в дисциплине ограниченный контакт (ОК) участвуют: в поединках весовых категориях (санбон-кумитэ и дзю-кумитэ), в поединках абсолютной весовой категории, двоеборье (ката и кумитэ), в личных соревнованиях по ката и командные соревнования [1]. В процессе перехода на следующий этап могут выбрать не одну, а несколько дисциплин.

Выводы. Техническая и тактическая подготовка на тренировочном этапе совершенствуются благодаря многоборности тренировочного процесса. Техника и тактика приобретают стабильность, а также вариативность исполнения. Соревновательная техника (комбинационная техника) и тактические действия используются в спортивных дисциплинах и могут меняться в процессе соревновательного поединка.

Список литературы

1. Правила вида спорта «всестилевое каратэ» (утв. приказом Минспорта России № 634 от 15.06.2015) (в ред. от 22.02.2019).
2. Рекомендации по составлению примерных учебных программ для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М., 2023. 60 с.
3. Катанский С. А. Техника многостилевого каратэ. М. : Сов. спорт, 2013. 837 с.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТРОЕБОРЦА

Ю. Н. Потапов

*Пензенский артиллерийский инженерный институт (филиал)
Военной академии материально-технического обеспечения
имени генерала армии А. В. Хрулева, г. Пенза, Россия*

Аннотация. Представлена информация о современных методах повышения качества тренировочного процесса курсантов, членов сборной команды по офицерскому троеборью.

Ключевые слова: офицерское троеборье, тренировка спортсмена, техническая подготовка, теоретическая подготовка, тактическая подготовка, общая физическая подготовка

Тренировка спортсмена по офицерскому троеборью складывается из общей физической, технической, тактической, теорети-

ческой и общей физической подготовки, органически связанных между собой.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств, навыков и позволяет создать прочную функциональную базу для выполнения высоких и постоянно растущих физических нагрузок в тренировочном цикле. Хотя комплекс физических упражнений, входящих в многоборье, уже сам по себе является прекрасным общеразвивающим средством, однако это ни в коей мере означает, что многоборцу нет необходимости выделять много времени для повышения общеподготовленности. Более того, высокие тренировочные нагрузки, свойственные многоборью, предъявляют особые требования к организму спортсмена и заставляют вводить в тренировку дополнительные средства, позволяющие более полно и эффективно совершенствовать двигательные качества, расширять функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Высокий уровень разносторонней физической подготовленности позволяет в течение длительного периода времени выполнять большие нагрузки, обеспечивает устойчивую спортивную форму, создает предпосылки для постоянного роста спортивного мастерства.

Занятия по физической подготовке необходимы многоборцу еще и потому, что включение в тренировку разнообразных упражнений создает как бы «фон» для полного и эффективного переноса навыков и качеств при выполнении упражнений, входящих в многоборье, т.е. позволяет успешнее использовать, например в плавании, те качества, которые вырабатываются при занятии бегом и лыжными гонками.

Упражнения, выполняемые многоборцами, можно условно разделить на общие и специальные.

Физическая подготовка, в основе которой лежат общие упражнения, решает следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, совершенствование таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость;

- устранение индивидуальных недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой видов многоборья;

-создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок;

-улучшение волевой подготовки спортсмена.

Физическая подготовка, в основу которой положены специальные упражнения, по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий сходна с движениями в том или ином виде многоборья и направлена на специализированное развитие основных рабочих групп мышц и ведущих функций. Задачи специальной подготовки решаются на основе общей физической подготовки и являются как бы ее специализированным продолжением. Задачи следующие:

-повышение общего объема и интенсивности нагрузок;

-преимущественное развитие и совершенствование тех качеств и навыков, которые наиболее необходимы для видов многоборья;

-избирательное развитие мышц, несущих основную нагрузку;

-совершенствование и развитие органов дыхания и их функций;

-исправление ошибок в технике выполнения видов многоборья [2].

Техническая подготовка

Современный уровень спортивных достижений в многоборье требует отличного овладения рациональной техникой движений.

Техническая подготовленность, т.е. степень владения основными приемами и движениями, умение выполнять их эффективно и с наименьшей затратой сил, имеет большое значение. Образно говоря, коэффициент полезного действия в плавании и беге в значительной мере зависит от техники спортсмена. В частности, при беге успех зависит от такого элемента техники, как длина шага. Установлено, что для каждой скорости существует оптимальная длина шага, при которой потребление кислорода наиболее экономично.

Например, при скорости 17 км/час (средняя скорость многоборца в беге на 3 км) наименьшее потребление кислорода при длине шага 155-165 см. Всякое изменение этой величины в ту или иную сторону тотчас повышает расход кислорода.

Успех технической подготовки, быстрота освоения и прочность двигательных навыков в значительной степени зависят от методов тренировки, правильного подбора и использования средств, индивидуальных особенностей спортсмена и некоторых

других факторов. Известны такие методы технического совершенствования: расчетливый метод, метод подводящих упражнений, целостный и комплексный методы [1].

Расчетливый метод позволяет представить сложное целостное движение (элемент техники) в виде отдельных составляющих его более простых деталей.

Расчленение движения на элементы позволяет спортсмену быстрее разобраться в общей структуре, правильно осмыслить, разучить и закрепить его элементы.

Метод подводящих упражнений представляет собой сочетание имитационных и специальных упражнений, подобранных в порядке последовательного усложнения (и по количеству движений, и по степени усилий).

Целостный метод позволяет формировать двигательный навык сначала при выполнении упражнений в несколько облегченных условиях (включая отдельные элементы), а затем на фоне утомления, в неблагоприятных метеорологических условиях и т.д. Заключительный этап этого метода-совершенствование технического мастерства в условиях соревнований.

Комплексный метод- это сочетание всех вышеуказанных методов воедино. При овладении техническим арсеналом немаловажно воспитывать у спортсмена навыки самостоятельного мышления, способности к осмысливанию и самоконтролю движений.

Тактическая подготовка

Под тактикой в подготовке многоборца следует понимать способы и методы, применяемые спортсменом на соревнованиях для достижения наивысших спортивных результатов.

Тактика подготовки к соревнованиям и участия в них разрабатывается в зависимости от задач, стоящих перед спортсменом на данном соревновании, уровня спортивной подготовки, условий проведения соревнований, состава участников соревнований и многих других факторов. Азы тактического поведения спортсмена-многоборца приобретаются уже на первых соревнованиях и по мере накопления опыта подготовки к соревнованиям и участия в них становятся неотъемлемой и обязательной частью его подготовки.

Тактическое мастерство приходит с годами упорного труда, накапливаясь по крупицам.

Рассмотрим некоторые рекомендации тактического поведения спортсмена в каждом из видов многоборья. Как известно, соревнования по многоборью начинаются стрельбой. Целесообразно

приходить в тир за 25-30 минут до начала стрельбы. Этого времени будет вполне достаточно, чтобы подготовить пистолет к стрельбе (проверить натяжение спуска, сделать 50-60 выстрелов в холостую) и «врасти» в соревновательную обстановку.

Перед выходом на огневой рубеж не следует интересоваться результатами стрельбы спортсменов, уже выполнивших упражнение.

По вызову судьи не следует задерживаться, надо спокойно предъявить оружие для проверки, закоптить целик и мушку.

Не рекомендуется выбирать для себя место и мишень, так как жеребьевка мишеней может не совпасть с желанием спортсмена, а это может повлиять на психическое состояние и, следовательно, на результат. Надо быть готовым к стрельбе по любой из мишеней.

Пять пробных выстрелов не обязательно производить в центр мишени. Иногда целесообразно пробные выстрелы выполнять по заданной спортсменом программе. Например, первый выстрел сделать в «6» внизу мишени, второй - в «6» вверху мишени, а остальные три – в «10». Если этот план стрельбы выполнен на 80-90 %, спортсмен может быть уверен, что он к стрельбе готов.

Стреляя зачетную серию (30 выстрелов), обязательно надо пользоваться зрительной трубой, определять достоинство пробоин, но очки не считать. Лучше считать количество произведенных выстрелов и следить по секундомеру за временем, отведенным на стрельбу.

Перед каждым выстрелом можно придумывать различные задания. Например, в «10» сидит муха, надо в нее попасть и т.п.

Не надо следить за стрельбой соседей, стрелять нужно в привычном для спортсмена ритме. Не следует отчаиваться, если окончательный результат стрельбы на 2-3 очка ниже запланированного, помня, что эти потерянные очки можно наверстать в других видах программы. Если же результат стрельбы оказался выше запланированного, можно быть уверенным, что тренировки принесли свои плоды, и можно ожидать хороших результатов в очередных видах многоборья [4].

Вторым видом соревнований является плавание. Перед стартом надо обязательно провести разминку. При любом ее объеме следует сделать 2-3 стартовых прыжка, выполнить 2-3 поворота, а также проплыть 2-3 отрезка по 25 метров п полную силу. После разминки для сохранения тепла надо надеть тренировочный ко-

стюм. На дистанции не надо нарушать технику плавания, нужно трудиться в полную силу.

Плаванием заканчивается второй день соревнований. Необходимо ознакомиться с записанными в итоговую таблицу результатами, сравнить их с результатами других спортсменов и, сообразуясь со своими возможностями, наметить задачи на третий день соревнований.

Последним видом программы соревнований является бег. Многие спортсмены допускают грубую тактическую ошибку, когда начинают бег в слишком высоком темпе, полагая, что этим они компенсируют более низкий темп в конце дистанции.

Многие спортсмены допускают грубую тактическую ошибку, когда начинают бег в слишком высоком темпе, полагая, что этим они компенсируют более низкий темп в конце дистанции.

Нередки случаи, когда спортсмены пускаются и в другую крайность: первую половину дистанции проходят в среднем темпе, а добавляют в скорости во второй ее половине. Зачастую спортсмены со спринтерской скоростью пробегают последние 60-100 м и приходят на финиш, так и не израсходовав до конца свои силы.

Как показывает опыт, наилучший результат достигается спортсменом в том случае, когда он всю дистанцию проходит в равномерном темпе, делая ускорение на последних 300-500 м. Темп бега следует определить совместно с тренером в зависимости от уровня тренированности спортсмена. Как правило, контрольное время раскладывается на каждый круг 3-километровой дистанции. Время прохождения каждого круга может определяться как самим участником, так и совместно с тренером и коллегами по команде [3].

Немаловажно в ходе бега не принимать различные тактические уловки спортивных соперников, а продолжать бег по намеченному графику.

Естественно, что перед началом бега разминка обязательна. Какой она должна быть по продолжительности? Все зависит от привычной методики, применяемой в ходе подготовки к соревнованиям.

Учитывая, что бег-это последний вид многоборья и что известны претенденты на победу в данных соревнованиях, необходимо перед стартом знать сколько секунд спортсмен должен выиграть у претендента на победу или, наоборот, не проиграть ему.

Если же спортсмен в данном соревновании не претендует на победу или призовое место, то надо ориентироваться на другие обстоятельства (выполнение разрядной нормы, установление личного рекорда и т.п.).

Теоретическая подготовка

Глубокое и систематическое изучение основ спортивной педагогики, врачебного контроля и самоконтроля, физиологии и ряда смежных дисциплин позволяет спортсмену принимать активное участие в планировании спортивной тренировки, помогает правильно анализировать ход тренировочного процесса, а следовательно, постоянно находить резервы повышения его эффективности. Поэтому каждый многоборец должен иметь представление о строении и функциях организма человека, об общих требованиях к режиму, питанию и гигиене. Необходимы знания основ методики тренировки всех видов, входящих в комплекс многоборья, спортивной техники и т.д. Спортсмен с низким уровнем общих и специальных знаний не в состоянии понять сущности процесса тренировки, а следовательно, он не может до конца использовать свои возможности.

Основные особенности подготовки многоборца

При планировании и проведении тренировок следует руководствоваться общими педагогическими и биологическими принципами. Однако многоборью присущи некоторые особенности, которые необходимо учитывать при планомерной подготовке многоборцев.

Своеобразие многоборья заключается в том, что в тренировочном процессе воедино связаны разные виды спорта, имеющие ограниченное число родственных черт. Поэтому при планировании и организации тренировки многоборцев не следует забывать специфику каждого вида спорта, сохраняя при этом единство тренировочного процесса. Это следует делать еще и потому, что некоторые виды плохо «уживаются друг с другом», а иногда отрицательно влияют на подготовку многоборца. Вместе с тем тренировка в одном виде многоборья оказывает положительное влияние на отдельные стороны подготовки в других видах. Например, общая выносливость, развиваемая беговой тренированностью и общефизической подготовкой, в значительной степени положительно влияет на другие виды многоборья [5].

Из-за недостатка времени спортсмен, занимающийся офицерским троеборьем, вынужден постоянно сочетать работу в двух

видах спорта на одном тренировочном занятии, зачастую без перерыва на отдых, необходимый для переключения на другой вид деятельности.

Для того чтобы правильно планировать многоборную тренировку, необходимо знать взаимное влияние видов троеборья, которые раскрываются в таблице. Второй особенностью при подготовке многоборцев следует считать большой объем и высокую интенсивность в ходе тренировок [1].

Таблица 1

Вид многоборья	Взаимное влияние видов троеборья			
	лыжная гонка	стрельба	плавание	бег
Стрельба	Влияние не наблюдается	–	Влияние не наблюдается	Влияние не наблюдается
Плавание	Содействует общей физической подготовке	Влияние не наблюдается	–	Содействует общей физической подготовке, развивает мышцы ног
Лыжная гонка	–	Содействует общей физической подготовке, снижает нервное напряжение	Содействует общей физической подготовке, развивает силу рук и ног	Отлично развивает общую выносливость, но снижает скоростные качества
Бег	Содействует выработки выносливости, развивает силу мышц ног	Содействует общей физической подготовке и выносливости	Содействует общей физической подготовке и выработки выносливости	–

Список литературы

1. Потапов Ю. Н. Военно-прикладные виды спорта (Офицерское троеборье) : учеб. пособие. Пенза : Филиал ВА МТО, 2011.
2. Володина И. С. Подготовка стрелка спортсмена : учеб. пособие. М. : РГАВК, 1995.

3. Наставление по стрелковому делу / под ред. И. К. Вильчинского. М. : ВИ МО СССР, 1975.

4. Френклах И. Н. Подготовка спортсмена-многоборца по стрельбе : метод. пособие. Ленинград : ВИФК, 1960.

5. Потапов Ю. Н., Чудайкин А. М. Методические рекомендации по подготовке спортсменов по офицерскому троеборью : метод. пособие. Пенза : Филиал ВА МТО, 2015.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ 15–17 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

А. В. Речкалов¹, А. В. Каргапольцев², Д. И. Кочетков³

^{1,2,3}Курганский государственный университет, г. Курган, Россия

Аннотация. Посвящена развитию общей и специальной выносливости у пловцов 15–17 лет, специализирующихся в плавании на средние и длинные дистанции. Установлено, что применение комплекса упражнений циклического характера для развития силовых, скоростно-силовых и аэробных способностей обеспечивает существенный прирост абсолютных и относительных проявлений выносливости – времени и скорости преодоления дистанции, запаса скорости, индекса и коэффициента выносливости.

Ключевые слова: выносливость, индекс выносливости, коэффициент выносливости, запас скорости

Уникальность плавания как вида соревновательной деятельности заключается в воздействии широкого спектра физических факторов на организм спортсмена, к числу которых относятся: высокая плотность и вязкость воды, гипогравитация, горизонтальное положение тела, давление окружающей среды, высокая теплоёмкость и теплопроводность воды [1, 2].

Сложность плавательной техники и преимущественная работа мышц рук и пояса верхних конечностей, а также значительный расход энергии (в 5–10 раз больше, чем при беге с той же скоростью) требуют от спортсмена значительных проявлений общей и специальной выносливости. По существу в плавании проявляются все виды выносливости (скоростная, скоростно-силовая, общая). С учетом вышесказанного развитие общей и специальной вынос-

ливости является одной из приоритетных задач в подготовке пловцов на средние и длинные дистанции [1-3].

Целью исследования явилась оценка эффективности методики, направленной на развитие общей и специальной выносливости у 11 квалифицированных пловцов в возрасте 15-17 лет с использованием комплекса специально подобранных упражнений. Средний стаж занятий плаванием составил $7 \pm 1,1$ года, квалификация – 1 взрослый разряд и кандидаты в мастера спорта. Исследование проводилось в течение 10 недель. Все спортсмены по результатам углубленного медицинского обследования были отнесены к основной медицинской группе и жалоб на здоровье не предъявляли.

Оценка общей и специальной выносливости проводилась после преодоления эталонного отрезка (дистанция 25 м вольным стилем) и средней дистанции (400 м вольным стилем) по показателям индекса выносливости, запаса скорости и коэффициента выносливости.

Индекс выносливости определялся как разность между временем преодоления длинной дистанции и тем временем на этой дистанции, которое показал бы испытуемый, если бы преодолел ее со скоростью, показываемой на коротком, то есть эталонном отрезке.

Запас скорости - это разность между средним временем преодоления какого-либо короткого отрезка при прохождении всей дистанции и лучшим времени на этом отрезке.

Коэффициент выносливости - это отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка [3].

Исследование проводилось дважды - на начальном этапе и после 10-недельной подготовки с использованием методики, рассчитанной на недельный микроцикл и включающей комплекс специально подобранных упражнений:

1 день: разминка (400 м вольным стилем на технику, 300 м вольным стилем руки в лопатках на технику, 200 м вольным стилем ноги в ластах). Основная часть: 12 отрезков по 200 м, 10 отрезков по 50 м ноги в ластах в тормозах. Заключительная часть: 1000 м (100 м вольным стилем / 100 м на спине) в среднем темпе.

2 день: разминка (400 м вольным стилем на технику, 300 м вольным стилем руки в лопатках на технику, 200 м ноги в ластах). Основная часть: 10 отрезков по 25 м вольным стилем с максимальной скоростью, 2 отрезка по 500 м в среднем темпе, 2 отрезка по

100 м вольным стилем в полную силу. Заключительная часть: 400 м в ластах волна на груди, на спине, на боку.

3 день: разминка (800 м (200 м вольным стилем / 200 м комплексным плаванием / 200 м комплексным плаванием / 200 м ноги вольным стилем)). Основная часть: 20 отрезков по 50 м вольным стилем с субмаксимальной скоростью, 10 отрезков по 100 м вольным стилем в лопатках, 5 отрезков по 200 м вольным стилем постепенным ускорением, 2 отрезка по 500 м в среднем темпе. Заключительная часть: 200 м любым стилем.

4 день: разминка - 400 м комплексным плаванием. Основная часть: 10 отрезков по 100 м (75 м комплексным плаванием / 25 м ноги вольным стилем), 10 отрезков по 100 м вольным стилем в ластах с субмаксимальной скоростью, 100 м ноги брассом, 6 отрезков по 200 м (50 м ноги вольным стилем / 50 м вольным стилем / 50 м ноги вольным стилем / 50 м вольным стилем). Заключительная часть: 800 м (75 м вольным стилем / 25 м баттерфляй) в ластах.

5 день: разминка 600 м (200 м ноги комплексным плаванием / 200 м комплексным плаванием / 200 м вольным стилем). Основная часть: 10 по 75 м комплексным плаванием, 10 отрезков по 100 м вольным стилем последние 25 м баттерфляем с субмаксимальной мощностью; 400 м волна в ластах на груди, на спине, на боку; 400 м руки вольным стилем в лопатках на технику, 8 отрезков по 50 м вольным стилем с максимальной мощностью и 400 м вольным стилем в среднем темпе в трубке в лопатках, 100 м ноги любым стилем, 10 отрезков по 25 м баттерфляем с максимальной скоростью. Заключительная часть: 1000 м вольным стилем в ластах и лопатках.

Результаты исследования были подвергнуты математической обработке с использованием методов описательной статистики.

В результате применения комплекса циклических упражнений силового и скоростно-силового характера средний показатель индекса выносливости существенно снизился с $35,6 \pm 3,1$ до $29 \pm 2,7$ усл.ед., что свидетельствует о значительном приросте общей и специальной выносливости у юных пловцов (табл. 1).

Коэффициент выносливости имел тенденцию к снижению с $18,4 \pm 0,56$ до $18 \pm 0,41$ усл.ед. ($p > 0,05$), что также свидетельствовало о положительном влиянии 10-недельного курса подготовки с использованием специальных упражнений.

**Абсолютные и относительные показатели общей
и специальной выносливости у пловцов 15–17 лет ($n = 11$)**

Показатели	октябрь	декабрь
1. Время преодоления дистанции, с (вольный стиль):		
- 25 м.;	14,74 ± 0,288	14,16 ± 0,216
- 400 м.	272 ± 3,46	261 ± 3,05*
2. Скорость преодоления дистанции, м/с (вольный стиль):		
- 25 м.;	1,71 ± 0,036	1,87 ± 0,031*
- 400 м.	1,48 ± 0,023	1,53 ± 0,017*
3. Запас скорости, с	2,22 ± 0,14	1,82 ± 0,09*
4. Индекс выносливости, с	36 ± 3,1	29 ± 2,7*
5. Коэффициент выносливости, усл.ед.	18,4 ± 0,56	18 ± 0,41

Примечание. * - различия достоверны по отношению к исходным показателям, $p < 0,05$.

Запас скорости у пловцов 15-17 лет также достоверно изменился с $2,22 \pm 0,14$ до $1,82 \pm 0,09$ усл.ед. ($p < 0,05$). При этом надо иметь в виду что, чем ближе скорость на длинной дистанции к скорости эталонного отрезка, тем выше запас скорости, что указывает на способность спортсмена удерживать длительное время скорость близкую к эталонной.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. В ходе исследования был разработан и апробирован комплекс физических упражнений для совершенствования общей и специальной выносливости у юношей 15-17 лет, занимающихся плаванием. Соотношение средств, направленных на развитие физических способностей, в рамках одного тренировочного занятия составило: 50% - упражнения на выносливость, 30% - на силу, 10% - на скорость, 10% - подготовительные упражнения общего характера. Объем выполненной нагрузки на одном занятии в среднем составил 5000 м, а в целом за период проведения эксперимента – более 260 км.

2. Результаты исследования свидетельствуют о значительном приросте скорости и сокращении времени преодоления эталонного отрезка (25м) и основной дистанции (400м). Средняя скорость

на основной дистанции возросла на 11% ($p < 0,05$), а время преодоления дистанции сократилось на 6,4 секунды ($p < 0,05$).

Список литературы

1. Сало Д., Риуолд С. Совершенная подготовка для плавания / пер. с англ. И. Ю. Марченко. М. : Евро-Менеджмент, 2015. 268 с.
2. Корягина Ю. В., Салова Ю. П., Замчий Т. П. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие. Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. 152 с.
3. 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.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

О. Л. Речкалова¹, Е. В. Сабанова²

^{1,2}Курганский государственный университет, г. Курган, Россия

Аннотация. Рассмотрено понятие физической культуры личности студента, его основные составляющие и факторы его формирования. При помощи метода анкетирования выявлен уровень физической культуры личности студентов. Исследована динамика физической культуры личности студентов от первого курса к четвертому.

Ключевые слова: физическая культура личности, мотивационно-ценностный компонент, деятельностный компонент, анкетирование

Тенденции развития образования в современных условиях диктуют новые подходы в физическом воспитании студентов, в том числе основанные на формировании физической культуры личности.

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования позволил выделить следующее определение понятия «физическая культура личности». Это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, интегрированное, изменяющееся во времени и компетентностно-творческое состояние, определяемое некоторым уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных

ценностей, интериоризированных человеком и выражающихся в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье [1].

Причем изучение данного вопроса началось еще в работах Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова, где отмечалось, что «физическая культура личности предполагает воплощенные в самом человеке результаты использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре в широком смысле слова» [5].

А.Г. Пискарева в своих работах указывает, что «сформированность физической культуры личности - это тот уровень, который позволяет целенаправленно, грамотно и эффективно использовать средства, методы и приемы физической культуры в профессиональной деятельности» [3].

Гонтарь О. П. предлагает рассматривать физическую культуру личности в качестве фундаментальной ценности, обеспечивающей социально-биологический жизнедеятельностный потенциал, создающей предпосылки для гармоничного развития, содействующей проявлению высокого уровня социальной активности [2].

По мнению Соловьева Г. М. и соавт. физическая культура личности должна рассматриваться как ведущая целеполагающая установка государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» [4].

Для более детального анализа указанной дефиниции необходимо рассмотреть его основные составляющие.

В формировании физической культуры личности О. П. Гонтарь видит единство телесного, интеллектуального и мировоззренческого компонентов [2]. Другие авторы выделяют когнитивный, мотивационно-ценностный и деятельный компоненты физической культуры личности студента [6].

Достаточно детально представлена структура физической культуры личности в исследовании М. Я. Виленского М. Я. и Соловьева Г. М. В частности, авторы выделяют такие ее компоненты как знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, способы физкультурно-спортивной деятельности [1, 4].

Целью настоящего исследования явилось изучение динамики физической культуры личности студентов в процессе обучения.

В исследовании принимали участие студенты 1-го 2-го, 3-го и 4-го курсов Тюменского колледжа производственных и социаль-

ных технологий, обучающихся по специальности «Компьютерные системы и комплексы» (n=88).

Для оценки уровня сформированности физической культуры личности студентов проводилось анкетирование. Разработанная нами анкета позволяла исследовать разные компоненты физической культуры личности: от мотивационно-ценностного компонента, который оценивался посредством самодиагностики физкультурно-спортивных потребностей, мотивов и добровольной активности студентов, до когнитивного компонента, позволяющего делать заключение о физкультурной образованности студентов.

При оценке результатов анкетирования мы ориентировались на уровни физической культуры личности, выделенные Г.М. Соловьёвым и соавт. [4]: очень низкий (ситуативный), низкий (уровень начальной грамотности), средний (уровень образованности) и высокий уровень (творческий) (рис. 1).

Так, для студентов всех курсов в основном характерен низкий уровень сформированности физической культуры личности. Студенты обладают элементарными знаниями и представлениями о ценностях физической культуры. На занятия физической культурой студенты тратят 1-2 часа в неделю. При этом обучающиеся, имея немалый бюджет свободного времени, не готовы тратить его на физические упражнения. Студентов с высоким уровнем физической культуры личности на первом курсе не выявлено.

Очень низкий, ситуативный уровень физической культуры личности был связан с низким уровнем физической подготовленности студентов, а также с минимальным запасом знаний в области физической культуры, поскольку студенты не придавали этому значения ранее.

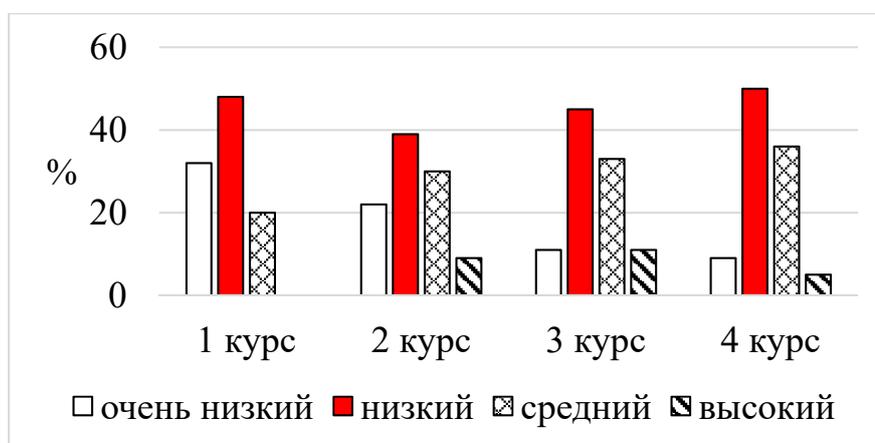


Рис. 1. Сформированность физической культуры личности студентов в процессе обучения

Уровень двигательной активности у обследованных недостаточно высок: студенты 1-го и 2-го курсов практически не занимались утренней гимнастикой. К 3-ему и 4-ому курсам уровень двигательной активности студентов повышался. Так, на четвертом курсе у 36 % студентов отмечался средний уровень сформированности физической культуры личности. Для него характерна эрудированность студентов по вопросам физического воспитания, устойчивость мотивационно-ценностных ориентаций, эмоциональное удовольствие от занятий двигательной активностью.

Студенты стали заниматься утренней гимнастикой ежедневно. В секциях по видам спорта студенты 1-го курса занимаются один раз в неделю, 2-го, 3-го и 4-го курса - от 1 до 2-3 раз в неделю.

Уровень потребности у студентов достаточно низкий, основные потребности связаны с занятиями в секциях по видам спорта и в бассейне.

Детальный анализ структуры физической культуры личности показал, что 48% студентов первого курса нравится посещать занятия по физической культуре, они занимаются с удовольствием, 32% - посещают занятия только для получения оценки, 20% - не любят физическую культуру и предпочитают ей не заниматься. 69% студентов сдавали нормативы ВФСК ГТО на соответствующей степени, 4% готовятся к сдаче, 28% не хотят учувствовать в сдаче норм ГТО.

На втором курсе сложилась следующая ситуация: 34% студентов нравится посещать занятия по физической культуре, занимаются с удовольствием, 47% посещают занятия только для получения оценки, 17% не любят физическую культуру и предпочитают ей не заниматься. 26% студентов уже сдавали нормативы ВФСК ГТО, 39% готовятся к сдаче, 34% не хотят учувствовать в сдаче норм ГТО.

На 3-ем курсе 100% студентов с удовольствием посещали занятия по физической культуре, а 61% студентов сдавали нормативы ВФСК ГТО. Среди студентов третьего курса было выявлено 11 % обучающихся с высоким уровнем сформированности физической культуры личности (это самый лучший результат среди всех обследованных курсов). Он отражает

глубокое понимание и убежденность в практической необходимости использования физической культуры, ее социально-ду-

ховных ценностей для формирования всесторонне и гармонически развитой личности.

Для 4-го курса характерно некоторое изменение физической культуры личности, связанное, на наш взгляд, с подготовкой к аттестационным испытаниям. Так, только 36% студентов нравится посещать занятия по физической культуре, 50% не хотят участвовать в сдаче нормативов ВФСК ГТО. Число лиц с высоким уровнем сформированности физической культуры личности снизилось до 5%. Возможно, данный факт связан с переоценкой ценностей, студенты не считали физическую культуру необходимым элементом профессионально-прикладной подготовки.

Таким образом, для физической культуры личности студентов Тюменского колледжа производственных и социальных технологий, обучающихся по специальности «Компьютерные системы и комплексы», характерна волнообразная динамика уровня с оптимумом на третьем курсе.

Список литературы

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. 2-е изд. М., 2012.
2. Гонтарь О. П. Развитие физической культуры личности студента // Педагогика и психология, теория и методика обучения. С. 81–85. URL: <https://cyberleninka.ru>
3. Пискарева А. Г. Профессионально-прикладная физическая культура личности студентов экономического профиля: реалии и перспективы. URL: <http://www.adygnet.ru>
4. Соловьев Г. М., Кашин С. Н., Шульженко А. В. Технологическая сущность физической культуры личности // Философия права. 2015. № 1 (68). С. 89–94.
5. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. М., 1976.
6. Чермит К. Д., Эбзеев М. М., Хакунов Н. Х. [и др.]. Семантика и взаимосвязь понятий «физическая культура личности», «профессионально-прикладная физическая культура личности», «профессионально-прикладная физическая подготовка» // Ученые записки. 2007. № 6 (28). С. 93–98.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

П. В. Соловьев

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Представлен анализ динамики подготовленности лыжников высокой квалификации в годичном макроцикле спортивной подготовки.

Ключевые слова: лыжные гонки, соревнования, тренировочный процесс, спортивное мастерство, спортивная форма

Современный спорт коренным образом изменил представления о возможностях адаптации человека к физическим нагрузкам. Положительные эффекты адаптации, определяющие повышение работоспособности организма, реализуются лишь при рациональном дозировании и адекватном подборе физических нагрузок [1].

1. Контроль над соревновательным воздействием: результаты, оценка эффективности. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена. Так, например, некоторые специалисты считают, что спортсмен находится в состоянии спортивной формы до тех пор, пока колебания его результатов в соревнованиях лежат в зоне 2-3%. Холодов Ж. К [5,6].

2. Контроль над тренировочными воздействиями. Заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

3. Контроль над состоянием подготовленности: - оценка специальной физической подготовленности; - оценка технико-тактической подготовленности; - оценка психологического состояния.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, но определенные факторы не позволяют ему показать высокие результаты [2].

Вследствие этого, **актуальность работы** заключается в исследовании качества подготовленности лыжника-гонщика.

Объект исследования: Тренировочный процесс лыжников гонщиков группы высшего спортивного мастерства.

Предмет исследования: Анализ подготовленности лыжника-гонщика в годичном макроцикле.

Гипотеза исследования: мы предположили, что рассматриваемые в исследовании подходы к спортивной подготовке обеспечивают необходимую динамику подготовленности спортсмена лыжника-гонщика в годичном цикле и не требуют принципиальных коррекций.

Цель исследования: проанализировать и оценить динамику подготовленности лыжника-гонщика в аспекте решения задач на этапах подготовки в годичном цикле.

Задачи исследования:

1) описать стратегию подготовки лыжника-гонщика и задачи каждого этапа подготовки;

2) определить критерии подготовленности и зафиксировать подготовленность спортсмена на каждом этапе годичного макроцикла;

3) сделать анализ изменения каждого компонента подготовленности спортсмена-лыжника на этапах годичного цикла в сравнении с другими компонентами и с позиции достижения заданного результата.

Педагогическое наблюдение на базе сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам, с мая 2023 года по апрель 2024 года. В эксперименте приняли участие лыжники-гонщики (мастера спорта). Проводились контрольные испытания.

Метод контрольных испытаний проводился с целью определения уровня универсализма лыжников-гонщиков. Испытания проводились в четыре этапа. Первый этап (сентябрь 2023 г. – начало октября 2023 г.). Второй этап (октябрь 2023 г. – декабрь 2023 г.). Третий этап (январь 2023 – март 2024 г.). Четвёртый этап (апрель – начало июня 2024 г.) были проведены следующие испытания:

1. Уровень общей физической подготовленности оценивался контрольными упражнениями для определения взрывной силы (прыжок в длину с места, бег 30м со старта, бег 30м с хода) и скоростно-силовых способностей (бег 100м со старта, сгибание туловища - количество за 30с, отжимания на параллельных брусьях - количество за 20 с, прыжки в шаге на 100м).

2. Для определения анаэробной подготовленности использовался тест МАМ, максимальной напряжённости «до отказа», на специализированном тренажёре Concept 2 (SkiErg).

Исследование проводилось, на базе сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам, с мая 2023 года по апрель 2024 года. В данном исследовании приняли участие 5 человек, в тренировочный процесс которых был внедрен экспериментальный комплекс упражнений, направленный на повышение силовых способностей лыжников-гонщиков.

Исследование проходило в три этапа:

I этап (сентябрь 2023 г. – начало октября 2024 г.): выбор темы исследования, оценка противоречий в системе многолетней подготовки и формулировка проблемы исследования.

II этап (октябрь 2023 г. – декабрь 2023 г.): определение методологии: подбор методов исследования, планирование практической части и подбор испытуемых, проведение пробных тестирований.

III этап (январь 2023 – март 2024 г.): проведение практической части исследования и первичный анализ с возможной коррекцией методик.

IV этап (апрель – начало июня 2024 г.): проведение анализа полученных результатов, подготовка отчёта об исследовании, апробация результатов.

В ходе исследования были проведены контрольные испытания для оценки определенных физических качеств лыжников-гонщиков.

Гипотезу о разности между выборками как связанными, так и не связанными проверяли по W-критерию Уилкоксона, так как в работе представлены небольшие группы испытуемых.

Результаты исследования получились следующие.

Для наглядности, результаты контрольных испытаний, полученные в группах до, и после проведения эксперимента, представлены в диаграммах, таблицах.

Тесты для выявления скоростно-силовых качеств:

1. Сгибание туловища из и.п. лежа на спине максимально возможное количество раз за 30 с;
2. Сгибание – разгибание рук в упоре на параллельных брусьях 20 с.

Изменения, зафиксированные в ходе исследования, являются статистически значимыми ($p < 0,05$).

Результаты контрольных упражнений для выявления скоростных и скоростно-силовых качеств лыжников в начале и по окончании исследования.

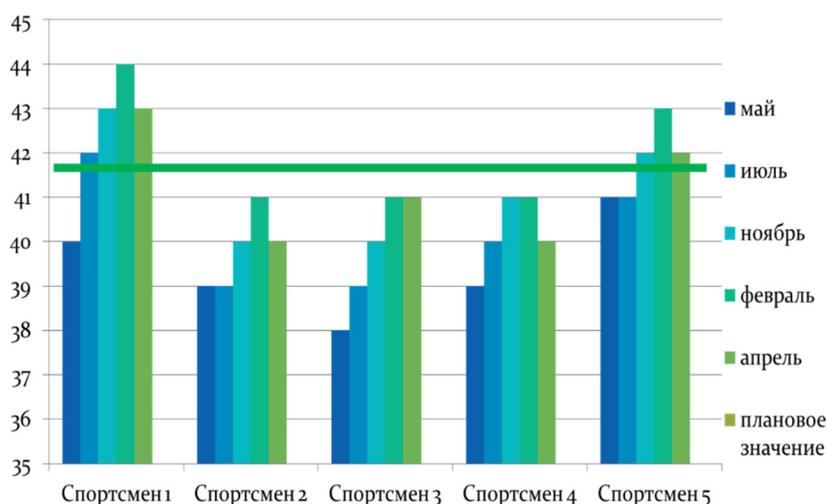


Рис. 1. Изменение результатов выполнения контрольного испытания «Сгибание – разгибание рук в упоре на параллельных брусьях» (20 с)

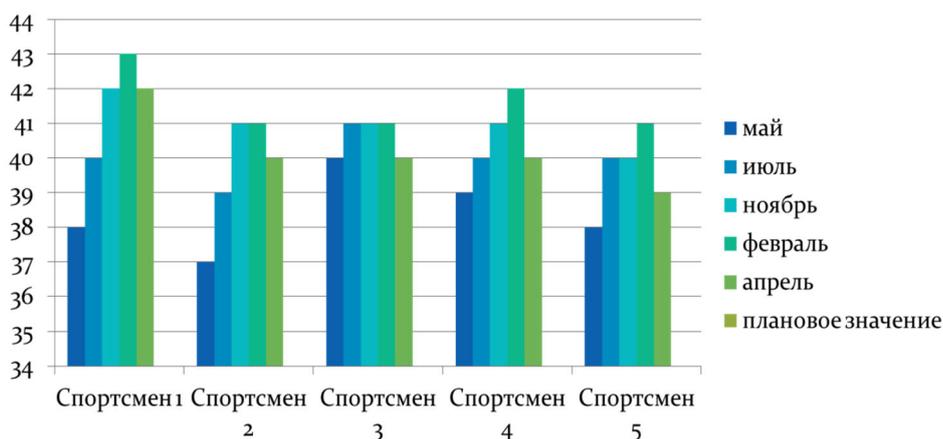


Рис. 2. Изменение результатов выполнения контрольного испытания «Сгибание – разгибание туловища из положения лежа» (30 с)

Таблица 2

Результаты тестов на определение скоростно-силовых возможностей у лыжников-гонщиков бег 100 м

Спортсмены	май	июль	ноябрь	февраль	апрель
Спортсмен 1., время, с	12,80	12,5	12,6	12,3	12,3
Спортсмен 2., время, с	13,70	13,4	13,6	12,9	12,8
Спортсмен 3., время, с	13,35	13,2	13,1	12,8	12,8
Спортсмен 4., время, с	14,00	13,6	13,7	13,5	13,2
Спортсмен 5., время, с	13,30	13,1	13,0	12,8	12,7

В данном тесте, большинство спортсменов показали результаты, в целом, незначительно отличающиеся друг от друга, что демонстрирует достойный уровень скоростных способностей.

Результаты контрольного упражнения прыжок в шаге в начале и по окончании исследования. Исходя из полученных данных спортсмены 2, 4, 5, менее подготовлены или предрасположены к скоростно-силовой работе, как в начале исследования, хотя по итогам второго контрольного тестирования их результаты значительно улучшились. Спортсмены 1, 3 проявили достаточно высокий уровень скоростно-силовых возможностей как вначале так в конце подготовительного периода. Изменения, зафиксированные в ходе исследования, являются статистически значимыми ($p < 0,05$).

Таблица 3

Результаты контрольного упражнения прыжок в шаге 100 м

Спортсмены	май	июль	ноябрь	февраль	апрель
Спортсмен 1., кол-во шагов/ Время, с	45/20,4	43/20,2	42/20,1	40/19,9	39/19,8
Спортсмен 2., кол-во шагов/ Время, с	46/23,6	44/22,5	43/21,9	41/21,5	41/21,4
Спортсмен 3., кол-во шагов/ Время, с	44/24,3	44/23,9	42/21,8	40/20,6	40/20,5
Спортсмен 4., кол-во шагов/ Время, с	47/26,1	47/25,8	46/25,2	46/24,9	45/24,7
Спортсмен 5., кол-во шагов/ Время, с	45/27,2	43/26,1	42/25,6	41/25,2	41/25,0

Спортсмен 1 показал значительно лучшие результаты, из чего следует, что его уровень скоростно-силовых возможностей выше, чем у других членов команды. Учитывается количество шагов и время выполнения упражнения. Отклонение в сторону уменьшения количества шагов и затраченного времени оценивается как большее проявление скоростно-силовых возможностей. Если спортсмен затрачивает больше шагов и времени, то можно сказать, что его скоростно-силовые качества развиты в меньшей степени.

Изменения, зафиксированные в ходе исследования, являются статистически значимыми ($p < 0,05$).

Таблица 4

**Результаты тестов на определение взрывной силы
у лыжников-гонщиков бег 30 м**

Спортсмены	май	июль	ноябрь	февраль	апрель
Спортсмен 1., время, с	4,32	4,28	3,97	3,9	4,1
Спортсмен 2., время, с	4,47	4,3	4,35	4,03	4,0
Спортсмен 3., время, с	4,22	4,12	4,15	4,0	4,1
Спортсмен 4., время, с	4,33	4,28	4,19	4,17	4,05
Спортсмен 5., время, с	4,19	3,9	4,02	3,8	3,74

Результаты тестов на определение взрывной силы у лыжников-гонщиков в начале и по окончании исследования. Из табл. 3 видно, что лыжники 1,3. показали более высокие результаты как вначале, так и по окончании исследования, что на наш взгляд говорит о более высоком уровне развития взрывной силы нижних конечностей и, скорее всего, их генетической предрасположенности к работе скоростно-силового характера. В начале исследования спортсмены 2,4,5 в этих же тестах продемонстрировали не высокий уровень скоростно-силовых способностей, что на данном этапе эксперимента возможно из-за ряда причин: композиция мышечных волокон, утомление, период акклиматизации, адаптация к интенсивному тренировочному режиму и др.

Изменения, зафиксированные в ходе исследования, являются статистически значимыми ($p < 0,05$).

Результаты тестирования направленного на определения анаэробной подготовленности использовался тест МАМ, максимальной напряжённости «до отказа», на специализированном тренажёре Concept 2 (SkiErg) [4].

Изменения, зафиксированные в ходе исследования, являются статистически значимыми ($p < 0,05$).

Из-за отстранения от международных соревнований лыжники из России и Беларуси не могут выступить на Кубке мира по лыжам,

поэтому действующие олимпийские чемпионы и призеры соревновались на внутренней арене. Статус и конкуренция сильно возросла.

Таблица 5

Результаты тестирования, направленного на определения анаэробной подготовленности использовался тест МАМ

Спортсмена	Максимальная мощность, Вт	Относительная максимальная мощность, Вт/кг
Спортсмен 1	532	8.0
Спортсмен 2	525	7,8
Спортсмен 3	520	7,7
Спортсмен 4	540	8,3
Спортсмен 5	530	7,9

На протяжении всего соревновательного сезона мужчины молодежной сборной Российской Федерации по лыжным гонкам боролись за награды различного достоинства, была замечена положительная динамика результатов, за счет этих показателей 4 из 5 спортсменов удалось закрепиться в основной сборной команде России.

Таблица 6

Результаты соревнований Кубок России сезон 2021-22/2022-23

Спортсмены, виды гонок	2021–2022 гг. место	2022–2023 гг. место
Спортсмен 1, Спринт/дистанции	22/10	4/4
Спортсмен 2, Спринт/дистанции	12/30	11/15
Спортсмен 3, Спринт/дистанции	10/25	6/20
Спортсмен 4, Спринт/дистанции	20/13	18/7
Спортсмен 5, Спринт/дистанции	13/17	6/5

Таким образом, проведённое исследование и полученные данные говорят, что рассматриваемые подходы к спортивной подготовке обеспечивают необходимую динамику подготовленности спортсмена лыжника-гонщика в годичном цикле и не требуют принципиальных коррекций.

Список литературы

1. Агишев А. А., Васютина И. М. Аналитический обзор технических средств тренировки лыжников // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 2.

2. Бавыкин Е. А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки // ТиПФК. 2014. № 2.

3. Грушин А. А., Нагейкина С. В., Приходько Е. Н. Скоростно-силовая подготовка в циклических видах спорта с проявлением выносливости (на примере лыжных гонок) // Вестник спортивной науки. 2018. № 2.

4. Евстратов В. Д., Чукарин Г. П., Грушин Д. В. Применение специальных средств. Тренировка лыжника-гонщика в подготовительном периоде М. : Физкультура и спорт, 2014. 89 с.

5. Чемоданов А. С., Елаева Е. Е. Влияние нагрузок аэробной направленности на уровень физической работоспособности лыжников в различные сезоны года // Science Time. 2015. № 4 (16).

6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов. 5-е изд. М. : Академия, 2014. 480 с.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

К. К. Тихомолов¹, А. А. Локтев²

*^{1,2}Пензенский артиллерийский инженерный институт (филиал)
Военной академии материально-технического обеспечения
имени генерала армии А. В. Хрулева, г. Пенза, Россия*

Аннотация. Представлена информация о ведении психофизиологической подготовки в современных условиях в Вооруженных силах Российской Федерации, ее значении и используемых методах, для реализации подготовки военнослужащих.

Ключевые слова: военнослужащий, психологическая подготовка, тренировка, боевая подготовка

В данный момент психофизиология является одним из важным аспектом в армии, предназначенного для повышения и поддержания высокого уровня боевой подготовки, а также обеспечения необходимого морально-психологического состояния военнослужащего.

Актуальность данной проблемы заключается в том, что во всех видах деятельности военнослужащего она играет большую роль. Без должной подготовки невозможно представить: успешные ведения боевых действий, выполнения служебных и учебно-боевых задач, а также сохранения психического и физического здоровья военнослужащих и благоприятной обстановки в воинских коллективах.

Целью данной работы является: рассмотреть основные пути реализации общей и специальной физической подготовки военнослужащих и методах совершенствования морально-психологических качеств, особенностей управления процессом физической подготовки.

Военно-профессиональная деятельность – это степень готовности у военнослужащих комплекса качеств, отвечающих требованиям воинского труда. Эта деятельность содержит множество компонентов и из них можно выделить два следующих основных вида: деятельность в боевых условиях (боевая деятельность) и деятельность в обычных (мирных) условиях. Раскроем сущность психофизиологической подготовки военнослужащих подробнее.

Боевая деятельность – деятельность осуществляемая, непосредственно в боевых условиях и направлена на уничтожение противника. Следует отметить, что боевая деятельность специфична по своим целям и задачам, условиям, средствам, трудностям, психологическому содержанию. Она имеет свои психологические закономерности, определенную структуру, цели, мотивы, способы, через которые на ее оказывают влияние ряд факторов, таких как: военно-политический, военно-технический, идеологический, руководство коллективом, проводимая в бою воспитательная работа, боевая и психологическая подготовка личного состава. Понятие психологическая подготовка включает в себя формирование у личного состава психологической устойчивости, т. е. таких психологических качеств, которые позволяют выполнять боевые задачи в сложных условиях, сопровождающихся опасностью для жизни и фактором внезапности. На психологическое содержание и структуру боевой деятельности влияет то что в бою решаются сложные задачи, связанные с различными родами опасности, огромными разрушениями, потерями в людях и технике, различного рода лишениями и неудобствами. Ведение боя сопряжено с повышением моральной ответственности за точное исполнение обязанностей, требует крайнего психического и физического напряжения всех военнослужащих [1].

Условия военной деятельности многообразны, но есть необходимость остановиться на наиболее значимых из них, сопровождающихся высоким нервно-эмоциональным напряжением военнослужащих:

-Испытание лишений и трудностей, воздействие больших физических нагрузок, связанных с профессиональной деятельностью, которые нарушают установившийся жизненный режим;

-Работа в условиях нервно-психического напряжения в связи с интенсивной умственной деятельностью;

-Условия эмоционального напряжения в результате выполнения необычной, ответственной, трудоемкой работы в условиях дефицита времени;

-Работа в условиях воздействия эмоциональных факторов, связанных с массовыми стихийными бедствиями, паникой;

-Непривычные условия действий ночью, или в условиях ограниченной видимости;

-Выполнение задач при неблагоприятных условиях внешней среды и профессиональной деятельности;

-Воздействие перегрузок и физической усталости;

-Деятельность при воздействии неблагоприятных факторов обитаемости (шумов различной интенсивности, электромагнитных полей, проникающей радиации, ионизирующих излучений и т. д.) [2].

Главным источником напряженности, отрицательно влияющим на психику военнослужащих, является угроза жизни и здоровью. По опыту ведения боевых действий, в ходе боев приводили к тому, что у большинства военнослужащих наблюдались: растерянность, изменение цвета лица, нервное напряжение, излишняя жестикауляция, изменение интонации речи. Многие офицеры были суетливы и свои профессиональные обязанности выполняли нечетко, это было связано с тем, что не возможно на 100% подготовить военнослужащих к изменяющимся и внезапным ситуациям в бою [3].

Учебно-боевая деятельность при подготовке военнослужащих к выполнению боевых задач, без моделирования поведения в условиях угрозы для жизни не создает достаточной внутренней мотивации, необходимой для успешного овладения воинской специальностью. Кроме этого, при внезапном в ведение в условия опасности, при учебно-боевой деятельности, у военнослужащих вырабатывается модель психической устойчивости и поведения в экстремальных опасных для жизни условия. Происходит, адаптация к реальным условиям, что способствует снижению психической напряженности в процессе профессиональной деятельности, повышению уверенности в собственных силах и успешному выполнению задач военной службы. Успешность действий военнослужащего во многом зависит от того, насколько сформированы у него психические образы соответствуют реальной действитель-

ности. В этих условиях можно широко использовать методы, позволяющие закрепить образную основу модели боя посредством закаливания необходимых профессионально важных качеств путем:

1. Использования различных средств имитации (учебные взрывчатые вещества, имитаторы ядерного взрыва, учебные рецептуры отравляющих веществ, имитационные гранаты и фугасы, взрывпакеты, дымовые шашки, ракеты (сигнальные), огнесмеси, холостые патроны и т.д.).

2. Трансляции записей шумовых эффектов боя (выстрелы танков, орудий, разрывы снарядов, мин, звуковых низколетящих самолетов и т.д.).

3. Создание пожаров, макетов поврежденной техники, всевозможных инженерных заграждений и препятствий, применяемых внезапно (имитационные минные поля, проволочные и мало заметные ограждения, рвы, ловушки, завалы, баррикады, разрушенные участки дорог и мостов).

4. Организация реального противодействия противника (подготовленная группа личного состава, двухсторонняя игра силами двух взводов и др.).

5. Упражнения и тренировки на специальных тренажерах, учебных полях, на аэродромах;

6. Физические и спортивные упражнения по преодолению специальных полос препятствий, заграждений, завалов, водных рубежей и так далее;

7. Специальные спортивные игры и состязания;

8. Психологические упражнения для целенаправленного развития познавательных, эмоциональных и волевых качеств;

9. Психологический тренинг по сплочению коллектива, формированию совместимости, коллективизма, взаимозаменяемости.

Рассмотрим более подробно, как происходит психологическая подготовка с помощью физической подготовки военнослужащих

В Наставлении по физической подготовке в ВС РФ (НФП-2023) содержатся указания по организации физической подготовки военнослужащих в краткие сроки (15–20 дней) к действиям в особых условиях. Указано, что физическая подготовка проводится с учетом характера и особенностей боевой деятельности подразделений в условиях, приближенных к боевой обстановке. В учебные занятия должны включаться физические упражнения и действия, способствующие развитию специальной выносливости и форми-

рующие навыки, необходимые для выполнения боевых приемов и действий. [4]. Критерием определения физической готовности являются комплексы специальных упражнений, включающие элементы, имитирующие боевую деятельность, сопряженную с выполнением нормативов, дающих основание для определения степени подготовленности военнослужащих к боевой деятельности. Принимая во внимание эффективность такого раздела физической подготовки как рукопашный бой отмечается положительное воздействие по повышению уровня психологической подготовленности. На занятия данным разделом есть необходимость создания обстановки максимально приближенной к боевой. Такую обстановку можно создать в специально оборудованном зале с использованием средств имитации факторов современного боя [5].

Говоря о значении физических упражнений для совершенствования психологической подготовки военнослужащих, следует четко понимать их место во всей системе профессионального обучения. Задачи, решаемые с помощью физических упражнений на занятиях по физической подготовке, должны быть тесно связаны с задачами психологической подготовки, средствами и методами других дисциплин учебного плана. Эти задачи, как и их объем, должны меняться в зависимости от этапа подготовки, уровня развития физических и психических качеств, от особенностей предстоящего этапа профессиональной подготовки. Усилиями только одной физической подготовки необходимого результата психической готовности, достичь невозможно. Подбором определенных упражнений, эффективно развить психические и морально-волевые качества у военнослужащих на занятиях по физической подготовке сложно. Важно методически правильное оформление занятий, вариативный подход к требованиям выполнения упражнений, последовательность и компоновка их выполнения [6]. Возможностей для применения физических упражнений в психологической подготовке много, и этому необходимо уделять больше времени, поэтому важно определить какие психические качества, каким образом и у какого военнослужащего необходимо развивать. Физические упражнения могут применяться как в целях общей, так и специальной психологической подготовки. Они должны обеспечивать формирование и совершенствование морально-волевых качеств, необходимых для действий военнослужащего в бою независимо от его воинской специальности. В интересах психологической подготовки может использоваться практически

весь набор физических упражнений, которые описаны в (НФП-2023). Но для этого необходимо соблюдение следующих требований при проведении занятий: -Усложнение учебных задач, которые должен решить занимающийся при выполнении уже разученных упражнений; -Приобретение опыта работы в состоянии нервно-психического напряжения с элементами оправданного риска; -Выполнение физических упражнений при воздействии факторов, характерных для учебно-боевой деятельности и экстремальных ситуаций; -Овладение широким кругом навыков действий в экстремальных ситуациях [7].

Основным путем реализации идеальной направленности подготовки военнослужащих служит решение задач психологической подготовки. Недостаточно лишь знания методов моделирования психологических факторов боя воздействующих на военнослужащих. Необходима умелая организаторская работа командиров, штабов и органов воспитательной работы, которые должны активно внедрять обоснованные и проверенные на практике приемы психологической подготовки, помогать офицерскому составу в разработке новых методов воздействия на подчиненных, проявлять заботу о совершенствовании материальной базы, с учетом требований психологической подготовки. При этом обязательно должна учитываться специфика боевой деятельности различных специалистов. Психологическую подготовку организуют и проводят командиры (начальники) в едином комплексе мероприятий по выполнению плана боевой подготовки и повседневной жизнедеятельности с учетом рекомендаций психолога [8].

Список литературы

1. Ростунов А. Г., Куцыбович Л. А, Елях Г. В. Психологическая подготовка к службе в армии. Минск : Народная Авеста, 1986.
2. Анцупов А. Я., Бондаренко В. Н., Буянов В. И. [и др.]. Военная психология и педагогика : учеб. пособие / под общ. ред. В. Ф. Кулакова; М-во обороны РФ, Гл. упр. воспитат. работы Вооруж. Сил РФ. М. : Совершенство, 1998.
3. Манохин И. А. Занятия по физической подготовке как средство формирования психоэмоциональной устойчивости курсантов – будущих специалистов аэродромных служб к действиям в экстремальных условиях // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : сб. ст. по материалам V Междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5. URL: <https://sibac.info> (дата обращения: 05.10.2024).

4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации : утв. Приказом Министра обороны РФ от 20.04.2023. URL: <https://www.garant.ru> (дата обращения: 10.09.2024).

5. Марищук В. Л., Кукса И. И. Педагогические качества офицера-специалиста по физической подготовке и пути их формирования. Лекция. Воен. ин-т физ. культуры. Ленинград, 1976. 21 с.

6. Психология и педагогика. Военная психология / под ред. А. Г. Маклакова. СПб. : Питер, 2004. 463 с.

7. Барабанщиков А. В., Глоточкин А. Д., Феденко И. Ф. [и др.]. Психология воинского коллектива. М. : Воениздат, 1967.

8. Марищук Л. П. Психолого-педагогические аспекты физической подготовки. Л. : ВДКИФК, 1985. 147 с.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

***К. Р. Тренгулов¹, Ю. Б. Шерыхалина²,
С. Г. Новинская³, А. С. Громилина⁴***

^{1,2,3,4}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Посвящена основам здорового образа жизни студентов. Массовость легкой атлетики заключается в разнообразии входящих в нее упражнений, а также в том, что не нужно использовать какое-то сложное оборудование. Именно поэтому легкая атлетика популярна во многих странах мира. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека огромно. Человеку достаточно совершать элементарные физические нагрузки, чтобы укрепить свое здоровье и всегда оставаться в форме. Из здоровья каждого жителя страны складывается здоровье нации.

Ключевые слова: легкая атлетика, здоровье, бег, ходьба, спорт, студенты

Если обратиться к истории легкой атлетики, то можно удостовериться, что зачатки этого вида спорта приходят к нам из древности. Древний человек должен был быстро бегать, чтоб догнать добычу, метко бросать камни или копья, чтоб поразить животных или врагов.

Считается, что спорт начал свое развитие в Древней Греции. С греческого «атлетика» переводится как «борьба», «упражнение». Тех, кто состязался в силе и ловкости называли атлетами. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр [1].

Начало же современной легкой атлетики относят к третьему-четвертому десятилетию XIX века, когда в Англии прошли первые соревнования в колледже города Регби. Затем в конце XIX века во многих странах стали появляться различные клубы, лиги и пр. [2].

Первым же официальным международным соревнованием по легкой атлетике считают розыгрыш олимпийских наград в Афинах в 1896г. С этого времени данный вид спорта прочно занял позиции в программе последующих Олимпийских игр. И если первое олимпийское появление легкой атлетики состояло всего лишь из 12 видов, то сейчас их более 40. Интересен и тот факт, сначала на легкоатлетические арены Олимпиад выходили одни мужчины. Только в 1928 г. в Амстердаме в Олимпиаде приняли участие женщины. И во всех пяти видах программы они установили мировые рекорды!

Сейчас занятия легкой атлетикой включили в себя ходьбу, бег, прыжки, метания. Этим видом спорта занимаются многие десятки тысяч людей. Кто-то - как спортсмен, кто-то – как любитель. Занятия легкой атлетикой доступны для каждого. Как правило, тренировки по этому виду спорта можно проводить на свежем воздухе, например, в парке, на стадионе и даже в лесу. Массовость легкой атлетики заключается в разнообразии входящих в нее упражнений, а также то, что не нужно использовать какое-то сложное оборудование. Именно поэтому легкая атлетика популярна во многих странах мира. И недаром ее называют Королевой спорта.

Занятия легкой атлетикой с детства приучают человека к здоровому образу жизни, к режиму. Являясь составляющей частью государственной системы физического воспитания, легкая атлетика включена в учебные программы учащихся и средней школы, и техникумов, и высших учебных заведений, а также в тренировочные планы всех видов спорта. В деятельности различных спортивных клубов и обществ секции по легкой атлетике занимают ведущее место [3].

Наиболее простое и доступное упражнение – это оздоровительный бег. Им занимаются сотни миллионов людей разного возраста на нашей планете. Воздействие на организм человека оздоровительного бега огромно. Он вырабатывает выносливость, помогает снять отрицательные эмоции, понижает риск миокарда, избавляет от бессонницы, помогает снизить лишний вес, повышает

сопротивляемость организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.

На данный момент большинство студентов занимаются спортом в вузах, но там они удовлетворяют лишь 35% общей суточной двигательной потребности. Многие исследователи подчеркивают, что физическое воспитание в вузе недостаточно хорошо развито, и оно требует дальнейшего развития и совершенствования.

Изучая исследования значительного количества авторов по данной проблеме, было выявлено, что систематические занятия легкой атлетикой положительно сказываются на физическом и психологическом здоровье студентов.

Движение тела оказывает прямое благотворное влияние на физическое состояние людей. На самом деле, чтобы поддерживать организм в хорошем состоянии, необходимо ежедневно выполнять минимальную дозу физических упражнений.

Двигательная активность очень важна для здоровья студентов. Таким образом, уровень здоровья тесно связан с двигательной активностью студентов. Именно поэтому, уроки физической культуры приобретают огромную значимость для укрепления и поддержания хорошего здоровья студентов. Многие исследования показывают, что студенты, которые ведут активный и подвижный образ жизни, которые занимаются легкой атлетикой имеют хорошую память, хорошие мыслительные способности, такие студенты эмоционально устойчивы и сдержаны, а также имеют большую уверенность в себе и своих силах. Именно поэтому занятия легкой атлетикой положительно сказывается на здоровье студентов [4].

Как уже было отмечено, легкая атлетика - это вид спорта, который охватывает множество дисциплин, таких как: бег, ходьба, прыжки, метание, толкание ядра. Бег - это идеальное занятие почти для всех, как для молодых, так и пожилых. Он прост в исполнении, так как не требует никакого оборудования и опыта. Бег имеет множества преимуществ. Ни для кого не секрет, что бег очень полезен для нашего здоровья. Так, ученый А. Крестовников выявил, что у бегунов процент кислорода, который усваивает организм при небольшом ускорении дыхания, увеличивается практически в два раза, что в свою очередь улучшает питание тканей кислородом, а на саму работу дыхательного аппарата кислорода расходуется меньше.

Занятие легкой атлетикой не только оказывает положительное воздействие на организм, но и очень полезна для психологиче-

ского функционирования. Существует множество исследований, которые показывают четкую связь между физическими упражнениями и психологическими расстройствами, такими как тревога или депрессия. Фактически, в настоящее время практика физической активности представляет собой психотерапевтический инструмент в лечении различных психологических проблем. Однако польза физических упражнений для психического состояния не ограничивается лечением психопатологий. Таким образом, легкая атлетика положительно влияет на психическое состояние студентов уменьшая тревоги и депрессивные состояния [5].

Таким образом, мы можем сделать вывод, что занятие легкой атлетикой положительно сказывается на физическом здоровье студентов. Студенты, которые занимаются легкой атлетикой имеют хорошую память, высокую мыслительную активность, у таких студентов риск сердечных заболеваний уменьшается. Занятие спортом улучшают работу сердца. Легкая атлетика хорошо влияет на обмен веществ, а также помогает с похудением. Физическая активность также хорошо влияет на психологическое состояние студентов. Они приобретают большую уверенность в себе, а также снижается риск появления депрессивного состояния и стресса у студентов.

Список литературы

1. Кузнецов В. В. Олимпийские кольца «королевы спорта». М. : Советская Россия, 1979. 144 с.
2. Малков Е. А. Подружись с «королевой спорта». М. : Просвещение, 2007. 51 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие. М. : Academia, 2003. 461 с.
4. Гейцин К. А. Ни дня без физкультуры. М. : Физкультура в школе, 2009. 41 с.
5. Захарина А. Н., Голубина О. А. Влияние занятий легкой атлетикой на организм студента // Международный студенческий научный вестник. 2022. № 6.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 15–18 ЛЕТ

***К. Р. Тренгулов¹, А. К. Шагалин²,
А. П. Съедугин³, В. И. Пронин⁴***

^{1,2,3,4}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматривается развитие физических качеств футболистов 15–18 лет. Доказывается необходимость развития физических качеств футболистов, а также описываются методы воспитания мышечной силы и скоростно-силовых качеств футболистов.

Ключевые слова: футбол, футболисты, спорт, физическая подготовка, упражнения

Современный спорт отличается острейшей борьбой, высоким уровнем спортивных достижений, невиданным ростом физических возможностей человека. Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсменов. Игра в футбол требует проявления силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени.

На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на предыдущих этапах. Завершение формирования организма позволяет в значительной степени приблизить подготовку футболистов юношей к подготовке взрослых игроков. Однако функциональные возможности юношей составляют примерно лишь 70–80% возможностей взрослого [1].

Занятия по физической подготовке и в этом возрасте должны проходить эмоционально и интересно. Возросший уровень развития функций и систем организма позволяет сделать акцент на развитие таких качеств, как выносливость, сила. В то же время в связи со снижением у юных футболистов прироста показателей быстроты, ловкости, гибкости, необходимо продолжать совершенствование этих качеств за счет подбора адекватных средств.

На этом этапе в качестве основных средств воспитания ловкости тоже применяют упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, из подвижных и спортивных игр. Но сложность этих упражнений более высока, а содержание постоянно меняется за счет введения новых элементов. Например, элементами новизны в ударах по мячу ногой могут быть: резаные удары внутренней и внешней частями подъема, передачи мяча под удар на более высокой скорости, увеличение расстояния до цели, усложнение траектории мяча (летающего, падающего, прыгающего) и т.п [2].

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата юных футболи-

стов, воспитание умения проявлять основные мышечные усилия, а также формирование способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях [3].

Все более значительное место следует отводить силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на группы мышцы, структурно важных для проявления усилий в футбольной деятельности [4].

В занятиях с группами 17–18 лет не должна прекращаться работа над укреплением мускулатуры всего тела.

К основным методам воспитания мышечной силы для юношей этой возрастной категории относятся:

А - метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего веса;

В - метод однократного и повторного выполнения силового упражнения с отягощениями околопредельного и предельного весов (метод максимальных усилий);

С - метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий);

Д - метод повторного выполнения статического силового упражнения.

Основным методом является метод «А» [3, 4].

Уже с 15 лет ежедневно в течение получаса необходимо заниматься атлетической подготовкой с легкими гантелями и набивными мячами. Упражнения направлены главным образом на развитие силы мышц ног, туловища и рук. Силовая подготовка должна стать непременной частью каждого занятия по общей физической подготовке. В этом случае силовую работу следует планировать в конец занятия. В ходе тренировок не следует пренебрегать отработкой приемов физической (силовой) борьбы за мяч. Хорошая игра для этого – упражнение один на один в течение 45 секунд с взятием малых ворот. Этот вид упражнения не только дает возможность отработать приемы силовой борьбы, но и помогает вырабатывать анаэробную выносливость [1, 3].

На этом этапе уделяется большое внимание развитию групп мышц несущих основную нагрузку.

Для развития различных силовых и скоростно-силовых качеств применяют различные упражнения и методы. Например, овладеть спортивным дриблингом или сильным резаным ударом весьма трудно без достаточного развития скоростно-силовых качеств. Поэтому важной задачей является воспитание скоростно-

силовых качеств у юных футболистов. Оно осуществляется главным образом путем применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимума преимущественно за счет увеличения скорости сокращения мышц [4].

К таким упражнениям относятся бег на короткие дистанции, прыжки, метания, упражнения с отягощениями относительно небольшого веса. Целесообразно использовать физические упражнения, структура которых близка к технике выполнения упражнений свойственных футболу. Следует сочетать воспитание быстроты и силы с совершенствованием в технике, используя сопряженный метод тренировки [5].

К основным методам воспитания скоростно-силовых качеств относятся:

- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения;

- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего весов;

- метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Наибольший эффект при воспитании скоростно-силовых качеств юных футболистов может дать комплексное использование методов максимальных усилий (штанга большого и предельного весов), повторного поднимания штанги при умеренных и небольших весах отягощения [3].

Физическая подготовка в функциональной готовности футболистов занимает ключевое значение. Связано это с тем, что в современном футболе представляют собой совместность высокой технической, тактической, физической и специально-физической подготовок. Игра становится более скоростно-силовой, ведётся на высоких скоростях, уменьшается время на принятие решения, поэтому приходится выполнять те или иные технические, тактические действия в короткий промежуток времени. Выросли требования к тактической подготовке, современная игра требует от футболистов быстро переходить от одной схемы игры к другой. Это всё повышает значение физической подготовленности игроков, быстрота выполнения простых и сложных игровых действий, быстрота реакции мышления, взрывной силы, координации движения, стартовой скорости, скорости передвижения по полю [3].

Список литературы

1. Нистратов Е. Д. Функциональная подготовленность юных футболистов 15–16 лет в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. 2000. № 5. С. 37–38.
2. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Четвертый этап (16–17 лет). М. : Олимпия, 2008. 166 с.
3. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М. : Олимпия, 2006. 221 с.
4. Григорьев С. К., Золотарев А. П., Лавриченко В. В. Планирование процесса физической подготовки на разных этапах годичного тренировочного цикла футболистов 17–19 лет на основе блокового метода // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 1. С. 50–55.
5. Лалаков Г. С., Козин В. В., Ушаков А. Г. Исследование влияния тренировочных микроциклов различной направленности у футболистов 16–18 лет : сб. материалов Всерос. науч.-прак. конференции. М. : ТВТ Дивизион, 2012. С. 35–42.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ХОРЕОГРАФИИ

А. В. Филатов¹, Ю. И. Тихонова²

^{1,2}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматривается организация физического воспитания детей младшего школьного возраста посредством хореографии. Танцевальные упражнения как одно из средств физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: танцевальные упражнения, творческое развитие школьников, физическое воспитание, хореографическая деятельность

Цель: улучшение качества физического воспитания и гармоничного развития детей младшего школьного возраста через музыкально-ритмические упражнения и танцевальную деятельность.

Задачи:

1. Всестороннее развитие личности ребенка: физические, психические и нравственные качества;
2. Разработать систему работы по физическому воспитанию с применением музыкально ритмической гимнастики и танцевальной деятельности.

Актуальность: обстоятельства заставляют искать новые подходы и определять такие средства физического воспитания, которые, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создают стойкий интерес у детей к двигательной деятельности и положительно влияют на формирование осанки. К таким средствам целесообразно отнести танцевально-хореографические упражнения, которые не только развивают двигательную сферу, но и оказывают достаточно широкий спектр воздействия на личность ребёнка в целом.

Новизна: использование танцевальных элементов в организованной учебной деятельности по физической культуре для качественного развития физического воспитания.

Именно сейчас, на новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы физического и художественно-творческого развития подрастающего поколения. В обществе возрастает потребность в высокоинтеллектуальных физических и творческих личностях, способных самостоятельно решать возникающие трудности, принимать нестандартные решения и воплощать их в жизнь. Всё это требует разработки новых методов воспитания подрастающего поколения и влечёт за собой нетрадиционных подходов к физическому воспитанию – как основе дальнейшего совершенствования личности.

Одной из актуальнейших проблем современного общества является формирование и развитие личности, интегрированной в современное общество и способной преобразовать и совершенствовать окружающую действительность. Оптимальным вариантом реализации физического и эстетического воспитания является хореографическая деятельность.

Посредством танцевально-двигательного опыта совершенствуются физические качества детей дошкольного возраста (сила, быстрота, гибкость и др.), а также могут быть сформированы следующие адаптивные свойства личности:

- психические функции – внимание, память, воображение и способность к фантазии;
- процессы психической регуляции;
- тип межличностного взаимодействия;
- самосознание и его компоненты.

Использование элементов хореографии в учебно-организованной деятельности по физической культуре позволяют ребёнку

развивать творческие способности, формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность движений. У детей укрепляется здоровье, укрепляются мышцы, улучшается работа органов дыхания, кровообращения, а также в процессе занятий дети избавляются от стеснительности, зажатости и комплексов. В танцевальной деятельности дети самоутверждаются, проявляют индивидуальность, получая результат своего творчества.

Используя в своей работе эту тему, передо мной было поставлено ряд задач:

1. Создать соответствующие условия;
2. Соответствовать требованиям ФГОС по физической культуре;
3. Привлечь родителей к работе по оздоровлению детей и их физическому развитию.

В учебно-организованной деятельности по физической культуре в младшем школьном возрасте используют элементы хореографии (комплексы ритмической гимнастики, гимнастические упражнения на полу и др.), которые оказывают серьезнейшее воздействие на формирование правильной осанки, развитие силы мышц, их эластичность и подвижность суставно-связочного аппарата. Выразительные средства хореографии присутствуют во многих подвижных и мало подвижных играх: движения рук, ног, головы, туловища, мимика лица, жесты, которые фиксируются в танцевальных позах.

В вводной части используют сюжет (явления природы, путешествия, волшебство, лесные животные, птицы и др.), где дети, под музыкальное сопровождение, обыгрывая выполняют обязательную ходьбу, бег и подскоки с движениями рук и соответствующей мимикой.

Воспитание физически развитых детей – основная цель учителя по физической культуре и для этого он должен использовать все возможные средства и методы воспитания. Одним из таких методов работы с детьми является ритмическая гимнастика, которую часто используют в основной части учебно-организованной деятельности, заменяя ей общеразвивающие упражнения. Сам комплекс ритмической гимнастики состоит из набора общеразвивающих упражнений на самые разные группы мышц. И практически каждое движение можно рассматривать как движение на развитие координации. А так как в младшем школьном возраст по функциональным возможностям детей, характеру генетического развития

двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных, именно в этот период работу по формированию координационных движений нужно проводить более интенсивно. И, кроме того занятия должны быть не только полезны, но и занимательны, иначе желаемого результата можно и не достичь.

Огромным успехом пользуются у детей ролевые подвижные игры, где изображается образ животных, птиц или эмоциональное состояние героев через жесты и мимику в сопровождении соответствующей музыки.

В заключительной части урока применяются хореографические пантомимы (показ движениями распускание букетов цветов, полет и приземление снежинок, горение свечи и т.д.), релаксация (на берегу моря, на цветочной полянке, в волшебном лесу и др.), гимнастические упражнения на растяжку мышц спины и ног («свечка», «коробочка», «мостик» и др.).

Физкультурно-спортивный праздник, одна из форм активного отдыха детей, включает разнообразные виды физических упражнений (гимнастика, подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения) с элементами хореографии. При подготовке и проведении таких физкультурно-спортивных праздников дети получают возможность проявлять активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств.

Важнейший итог праздника - радость от участия, победы, общения, совместной деятельности. Подвижные игры с элементами хореографии, комплексы ритмической гимнастики (аэробики), флэш-мобы и др. составляющие содержание любого физкультурно-спортивного праздника, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности, адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоническому физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых, творческих и дружеских качеств.

Украшением любого праздника является сюрпризный момент. Чаще всего в качестве сюрпризного момента использую неожиданное появление детей младшего школьного возраста в роли сказочных персонажей, которые проводят танцевальную разминку или танцевальные игры.

Тематические праздники, направленные к личным достижениям, к спортивным событиям нашей страны и в мире, праздники-развлечения, с целью создания хорошего настроения от игр («На необитаемом острове», «Поединок рыцарей» и др.), фольклорные по тематике и содержанию, праздники, формирующие здоровый образ жизни и другие, составляются на доступном детям материале с использованием народных, сюжетных, танцевальных игр, музыкального сопровождения, хороводных плясок и т.д.

Современные условия деятельности школьных учреждений выдвигают взаимодействие с семьёй на одно из ведущих мест. Родителям приходится нелегко из-за нехватки времени, занятости, недостаточности компетентности в вопросах педагогики и психологии, но полноценное воспитание школьника происходит в условиях одновременного влияния семьи и школы.

К сожалению, существует такая проблема, как незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей. Это происходит из-за:

- недостаточности знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
- нежелание или нехватка времени родителей организовывать двигательную деятельность с детьми;
- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

Была поставлена следующая цель: повысить педагогическую компетентность и стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни через взаимодействия школы и семьи в вопросах физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Исходя из цели, были определены и задачи моей работы как учителя по физической культуре:

1. Дать родителям представление о значимости совместной двигательной деятельности с детьми;
2. расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей;
3. способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
4. заинтересовать родителей идеей вести здоровый образ жизни в семье.

Применяются такие формы работы с родителями:

- индивидуальная работа с родителями и их детьми по выявлению, профилактике и коррекции различных отклонений;

- совместные детско-родительские встречи в различных формах: учебно-организованная деятельность по физической культуре, игровые упражнения, досуговые, спортивные мероприятия, дни открытых дверей и т.д.;
- родительские собрания;
- выставка нестандартного оборудования по физической культуре, стенгазет «Моя спортивная семья» и т.д.;
- изготовление атрибутов и реквизитов для танцевальных композиций.

Таким образом, установление доверительных отношений с родителями плавно ведет к совместному исследованию и формированию гармонически развитой личности ребенка.

Заключение

За время своей педагогической деятельности я понял, что наилучший воспитательный результат получается, когда он связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом ребенка. У детей, удачно справившихся с каким-либо заданием на уроке физической культуры, появляется уверенность в собственных силах и желание достигать хороших результатов. Осознание этого помогло мне в свое время сделать для себя исходной точкой работы с детьми основной принцип обучения и воспитания – в каждом ребенке есть физические и творческие способности, которые необходимо найти и развить. Именно этим я и занимаюсь, связывая два раздела – физическую культуру и хореографическое искусство.

Список литературы

1. Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6–7 лет. М. : ФИС. 1984, 185 с.
2. Вавилова Е. Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6–7 лет // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе : сб. науч. тр. М., 1980. С. 15–26.
3. Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей. Киев : Здоровье, 1983. 183 с.
4. Горшкова Е. В. О музыкально-двигательном творчестве в танце. Дошкольное воспитание. М. : Просвещение, 1991. 74 с.
5. Дворкин А. С., Чернышенко Ю. К. Возрастные особенности развития психических процессов детей 3–6 лет средствами физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. № 2. С. 36–41.
6. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры. М. : Просвещение, 2003. 162 с.
7. Тарасова Н. Б. Мир движений мальчиков и девочек : метод. пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. СПб. : Детство Пресс, 2001. 69 с.

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В ТАКТИКЕ НАПАДЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНЫХ КОМАНД

И. С. Чекмарев¹, Д. И. Нестеровский²

^{1,2}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассмотрены креативные подходы к реализации командной тактики игры в нападении в современном баскетболе. Показаны варианты построения атакующих тактических действий, базирующихся на использовании новых стратегических идей. Приведен анализ их эффективности на примере соревновательной деятельности сильнейших клубных и сборных команд мирового баскетбола.

Ключевые слова: баскетбол, командные системы нападения, тактическая подготовка, стартовая пятерка

Стратегия и методы нападения в баскетболе строятся на принципе разделения игроков по ролям или позициям. Меняя комбинации, перераспределяя обязанности игроков и предлагая нестандартные ходы, тренеры стремятся заставить соперника врасплох и получить определенное преимущество. Однако, при всем тактическом многообразии методов, непостоянности и изменчивости нападения в баскетболе, можно выделить две основные группы: стратегии, основанные на быстром нападении и стратегии, основанные на позиционных атаках [2].

Быстрое нападение означает, что команда на высокой скорости переходит от защиты к нападению, совершая атаку по кольцу в течении, примерно, 8-10 секунд. Принятие решений каждым игроком, как правило, составляет несколько секунд. При этом важно понимать, что в быстром нападении, решения игроков основываются не на рефлексах и интуиции, а на небольших комбинациях, отточенных на тренировках.

Позиционное же нападение направлено на тщательную подготовку броска в зависимости от действий в защите и стиля игры противоположной команды. Все действия и передвижения «санкционированы» только в рамках конкретной комбинации. Но это и так многим известно. Важной особенностью, на которую стоит обратить внимание, это то, как меняются привычные методы нападения, когда внедряются новшества в стратегическую составляющую атаки.

1. «Маленькая пятерка». Стратегическая инновация, появившаяся не так давно, и довольно часто практикуемая в НБА [1]. Суть её заключается в следующем: вместо привычной стратегии использования трех «маленьких» и двух «больших», тренер выпускает на площадку 5 «маленьких» игроков. Конечно, такая пятерка будет уступать в защитных действиях на своей половине площадки, например, на подборе и особенно при игре 1 в 1 против центрового, но у неё есть свои преимущества. Рациональность использования данной пятерки заключается в том, что большинство игроков на площадке обладают хорошим и стабильным дальним броском, а также, благодаря антропометрическим особенностям повышается скорость передвижения такой пятерки, что влечет за собой растягивание защиты и, как следствие, более быстрое нападение и набор очков за счет значительного количества трехочковых бросков. Ниже приведены клубы НБА, чаще всего практикующие «маленькие» пятерки и динамика изменения результатов команды.

Хьюстон Рокетс образца сезона 2017-2018. Первая команда, которая начала намеренно использовать «маленькую» пятерку при наличии в составе центровых. Состав пятерки был следующим: Крис Пол, Джеймс Харден, Тревор Ариза, Эрик Гордон и Пи Джей Такер. Вся пятерка обладает хорошим броском и высокими скоростными качествами, примечательно, что обязанности по опеке центровых выполнял Пи Джей Такер, рост которого составляет 198 см. Для сравнения, рост среднестатистического центрового НБА составляет 211 см. В таблице приведена сравнительная характеристика Хьюстон Рокетс с «маленькой пятеркой» и других команд, не использующих данную стратегию в плей-офф 2018 г.

Таблица 1

**Частота использования дальних бросков
в игровой деятельности команд НБА**

Команда	Количество выполненных 3-очковых бросков (ср. зн.)
Хьюстон Рокетс	39,8
Филадельфия 76	29,3
Милуоки Бакс	25,7

**Сравнительный анализ эффективности
атакующих действий команд НБА**

Команда	Количество выполненных 3-очковых бросков (ср. зн.)	Броски с игры (забитые/выполненные)	Очки за игру
Голден Стейт Уорриорз	32,9	42,9/87,0	119,3
Вашингтон Уи- зардс	26,5	40,1/87,6	108,1
Лос-Анджелес Клипперс	23,4	36,4/77,0	97,7
Милуоки Бакс	21,8	34,8/78,5	93,2

Еще одна команда, своим примером показавшая эффективность «маленькой» пятерки, – Голден Стейт Уорриорз. У данной команды долгая история, включающая в себя разные «маленькие» составы в определенные промежутки времени, но нас интересует чемпионский состав сезона 2016-2017. В «маленькую» пятерку Голдей Стейт входили: Стефен Карри, Клей Томпсон, Кевин Дюрэнт, Андре Игудала и Дреймонд Грин. Как и в случае с Хьюстон Рокетс, обязанности центрового выполнял быстрый и подвижный Грин с ростом 198 см.

Важно отметить, что такая пятерка, наряду с максимальным уровнем «звездности» игроков, дала результаты, существенно превышающие ожидания.

Ниже приведена статистика эффективности данной пятерки в сравнении с другими командами.

2. Состав с «бросающими большими» [1]. Тенденции последних лет в баскетболе явно дают понять, что баскетбол сильно изменился. На данный момент у центрового игрока больше ценится не физическая сила и умение играть под кольцом, а стабильный дальний бросок. Но при этом, очевидно, что «большой» должен обладать соответствующими антропометрическими данными. С таким набором качеств у «большого» игрока команда получает широкий простор для действий в атаке.

Рассмотрим частоту использования и эффективность «больших» игроков в современных командах [3].

Для сравнения возьмем центровых игроков команд: Бостон Селтикс образца сезона 2023-2024, сборной США на ОИ-2024, сборной Франции на ОИ-2024.

Таблица 3

Результативность «больших» игроков в современном баскетболе

Команда/игрок	Сыгранные минуты (последние 5 матчей)	Количество выполненных 3-очковых бросков (ср. зн.)	Вклад в результат команды (+/-)
Бостон Селтикс – Кристапс Порзингис	19,8	3,4	13
Бостон Селтикс – Люк Корнет	6,7	0	-3,2
США – Джоэл Эмбид	16,5	2,2	8,2
США – Бэм Адебайо	16,1	1,4	5,3
Франция – Виктор Вембаньяма	29,5	6,3	-5
Франция – Руди Гоберт	13,2	0	12

Из таблицы видно, что современные условия и уровень развития баскетбола требует от тренеров чаще использовать разносторонних центровых, нежели классических. Впрочем, это даёт необходимые результаты.

3. «Подвижные большие». Стратегическое новшество, которое опять-таки следует современным тенденциям «быстрого баскетбола» [1]. В условиях, когда необходимы быстрые атаки, а «маленькой» пятеркой играть не представляется возможным, или у команды соперника довольно подвижные игроки, последнее время предпочтения на площадке отдаются атлетичным и подвижным центровым/тяжелым форвардам. Яркий пример, Руди Гоберт, игрок сборной Франции. Рассмотрим статистику использования игрока во время турнира на ОИ-2024 (рис. 1) [3].

Из диаграммы видно, что игрок проводил больше времени на площадке, когда команда соперника была аутсайдером (Япония) или, когда у команды соперников классический состав, не использующий быструю или «маленькую» пятерку. В играх же против довольно сильных команд, с подвижным и разносторонне развитым составом (Германия, Канада), Гоберта сажали на скамейку запасных практически на всю игру, отдавая предпочтения Виктору Вембаньяме и Гершону Ябуселе.



Рис. 1. Показатели использования центрального Руди Гоберта (Франция) в турнире ОИ-2024

Таким образом, можно сказать, что баскетбол еще далек от того, чтобы переходить на принципиально новую стратегическую модель управления командой, но к существующим тренерским стратегиям периодически добавляются новые, креативные способы получить определенное преимущество в постоянно изменяющихся условиях самой умной игры с мячом.

Список литературы

1. Книга тренеров NBA: техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола / пер. с англ. Н. А. Андрианова, А. А. Рудницкой. М. : Изд-во «Э», 2017. 368 с.
2. Нестеровский Д. И. Теория и методика баскетбола : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования. 6-е изд., перераб. М. : Академия, 2014. 352 с.
3. 2024 Olympic Games: Men's Basketball Stats Leaders. URL: <https://www.landofbasketball.com>

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 16–17 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Н. А. Чулин¹, Ю. И. Тихонова²

^{1,2}*Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

Аннотация. Представлены данные об изменениях показателей скоростной выносливости у мальчиков 16–17 лет при дополнительных занятиях легкой атлетикой во внеурочное время.

Ключевые слова: развитие скоростной выносливости, урок физической культуры, легкая атлетика, старшие школьники

Занятия легкой атлетикой особенно важны для развития у школьников такого важного физического качества, как выносливость, причем как общей выносливости, так и скоростной выносливости. Более высоких результатов в упражнениях циклического характера достигает тот, кто сможет поддерживать заданную скорость передвижения дольше, чем другой. В этом и выражается суть скоростной выносливости.

От того, насколько успешно будет развиваться это качество у конкретного человека в процессе занятий физической культурой и спортом во многом зависит насколько будет успешна его физкультурно-спортивная деятельность в целом [4].

Для качественного развития скоростной выносливости важно найти подходящую методику для школьников старших классов, чтобы развивать все их физические качества.

Упражнения легкой атлетики отлично подходят для развития как общей, так и скоростной выносливости, имея в основе подготовки базовые упражнения для развития аэробных способностей, поэтому данные методы, а именно медленный длительный бег, темповый кроссовый бег и длительный десяти километровый кроссовый бег в переменном темпе, используются в связке со средствами для их развития. Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения, широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности.

Среди средств физического воспитания подростков, средства легкой атлетики (виды бега, прыжков и метаний) занимают одно из главных мест. Это объясняет их доступностью, динамичностью, эмоциональностью и естественностью [1].

Для определения эффективности влияния легкой атлетики на развитие скоростной выносливости был проведен педагогический эксперимент на базе средней общеобразовательной школы № 99

города Новосибирска, с октября 2020 года по март 2021 года. В эксперименте приняли участие 2 группы школьников 16-17 лет. В исследовании использовали данные 12-ти мальчиков каждой группы примерно одного уровня подготовки.

Ученики 11 классов посещали легкую атлетику в школе во внеурочное время. Обе группы, контрольная и экспериментальная занимались по одной схеме занятий по программе обучения. Занятия проходили 3 раза в неделю после уроков, каждое длительно-стью 90 минут. Эксперимент заключался в том, что экспериментальная группа на занятиях по легкой атлетике выполняла наш разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие скоростной выносливости у мальчиков 16-17 лет.

До и после эксперимента проводилось тестирование для определения уровня развития скоростной выносливости у школьников 16-17 лет. В качестве тестов использовались следующие упражнения:

1. Бег 150м. Тест измерялся в точности до 0,01 секунды.
2. Бег 300м. Тест измерялся в точности до 0,01 секунды.
3. Бег 10 x10м. Тест измерялся в точности до 0,01 секунды.

Тесты проводились на одном физкультурном занятии и в том порядке, в каком они перечислены, каждый тест выполнялся после полного восстановления.

В течении нашего педагогического эксперимента контрольная группа занималась по одной схеме занятий по программе обучения предусмотренной на основе учебника для О/У В.И. Ляха. Экспериментальная группа занималась так же по стандартной программе обучения, но на занятиях по легкой атлетике выполняла наш разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие скоростной выносливости у школьников 16-17 лет.

Комплекс упражнений состоял из беговых упражнений, которые выполнялись с помощью комбинирования методов непрерывного длительного бега, повторного и интервального. Данные комплексы состояли из следующих упражнений:

1. Челночный бег.
2. 7 раз по 50 метров.
3. Бег со сменой ритма.
4. Интервальный бег.
5. Силовые упражнения на ноги в сочетании с бегом на ускорение.
6. Челночный бег с ускорением по отрезкам в разном темпе.
7. Интервальные ускорения с коротким отдыхом.

Упражнения данного комплекса чередовались на каждом занятии. Использовались 1, 2 или 3 упражнения на одном занятии, чтобы на их выполнение уходило не более 15 минут. Упражнения выполнялись преимущественно в основной части занятия. Сами упражнения имеют множество вариаций в исполнении, а изменение временных промежутков, темпа, времени, величины отрезков и так далее, способствуют развитию скоростной выносливости. Так же с ростом тренированности учеников паузы отдыха между повторениями упражнений сокращались, а интенсивность увеличивалась. Такой режим тренировочных упражнений так же способствует развитию скоростной выносливости.

После эксперимента тестирование показало следующие результаты (рис. 1,2,3):

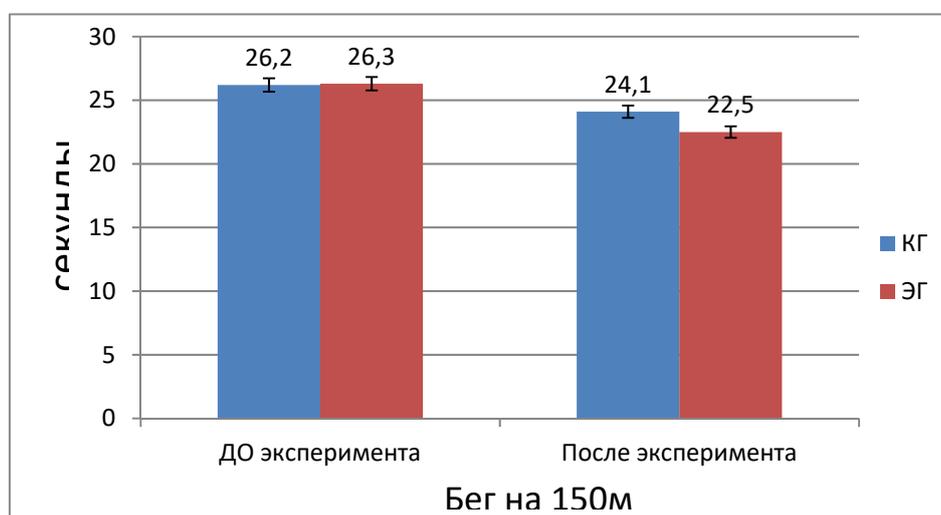


Рис. 1. Результаты контрольных тестов в беге на 150м в КГ и ЭГ за весь эксперимент

В показателе бега на 150м мальчики экспериментальной группы опережают контрольную группу на 1,6 сек.

В показателе бега 10x10м мальчики экспериментальной группы опережают контрольную группу на 1,93 сек.

По рисункам видно, что показатели скоростной выносливости улучшились в двух группах, так как обе группы занимались на протяжении 5 месяцев эксперимента. Но все же есть различия в показателях и результаты тестов экспериментальной группы лучше, чем контрольной группы. Так в контрольной группе в тесте на 150м показатель увеличился с 26,2 секунд до 24,1 секунды, то есть на 2,1 секунды. В экспериментальной группе показатель уве-

личился с 26,3 секунд до 22,5, то есть на 3,8 секунды, что больше, чем КГ на 1,6 сек.

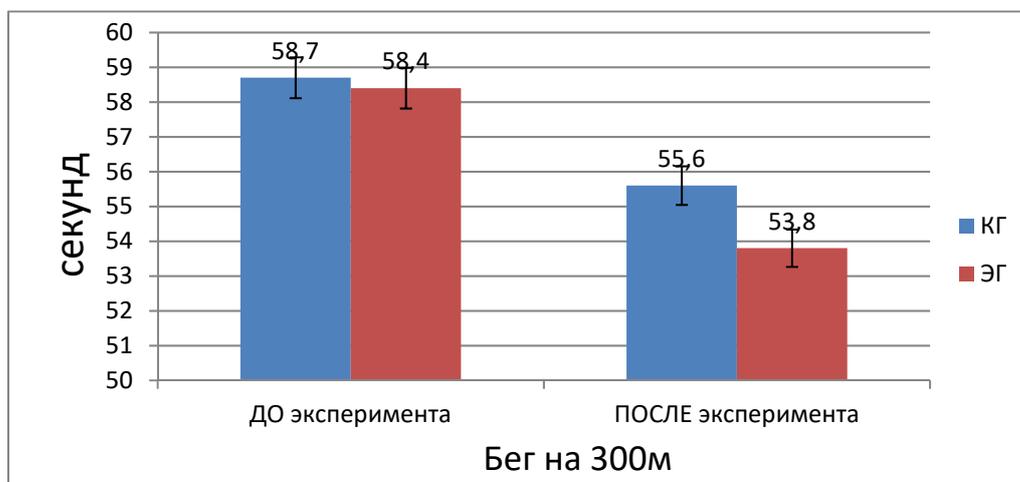


Рис. 2. Результаты контрольных тестов в беге на 300м в КГ и ЭГ за весь эксперимент

В показателе бега на 300м мальчики экспериментальной группы опережают контрольную группу на 1,8 сек.

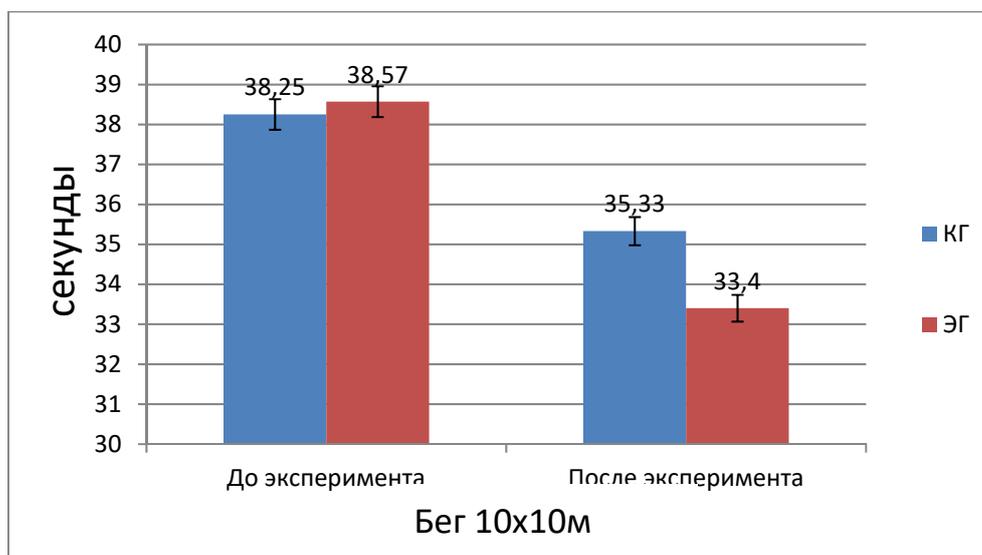


Рис. 3. Результаты контрольных тестов в беге 10x10м в КГ и ЭГ за весь эксперимент

В показателе бега на 300м в контрольной группе показатель увеличился с 58,7 секунд до 55,6 секунд, то есть улучшился на 3,1 секунду. В экспериментальной группе показатель улучшился с 58,4 секунд до 53,8 секунд, то есть на 4,6 секунд, что превосходит показатель КГ на 1,8 секунды.

В показателе бега 10х10м в контрольной группе показатель увеличился с 38,25 секунд до 35,33 секунд, то есть улучшился на 2,92 секунды. В экспериментальной группе показатель улучшился с 38,57 секунд до 33,4 секунд, то есть на 5,17 секунд, что превосходит показатель КГ на 1,93 секунд.

Данные результаты показывают, что наша методика с использованием подобранных упражнений комбинированным методом на занятиях по легкой атлетике в процессе развития скоростной выносливости у школьников работает. Если продолжать использовать этот комплекс упражнений, внося корректировки и совершенствуя, можно успешно продолжать развивать скоростную выносливость у школьников старших классов.

Список литературы

1. Давыдова Е. М. Развитие физических качеств на уроке легкой атлетики: V класс // Физическая культура в школе. 2013. № 6. С. 7–12.
2. Кулькова И. В. Физические качества – важная составляющая формирования двигательных умений и навыков // Физическая культура в школе. 2015. № 4. С. 45–52.
3. Никитушкин В. Г. Легкая атлетика в школе: учеб. пособие. Воронеж: Истоки, 2007. 609 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru> (дата обращения: 16.06.2024).
4. Пахомова Е. А. Влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств. 2018. С. 4. URL: <https://multiurok.ru> (дата обращения: 20.06.2024).
5. Абзалов Р. Р. Особенности скоростной выносливости, умственной деятельности и сократительной способности сердца спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 6. С. 42–44.
6. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2002. С. 63–69.

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ КУРСАНТОВ ПЕНЗЕНСКОГО АРТИЛЛЕРИЙСКОГО ИНЖЕНЕРНОГО ИНСТИТУТА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

И. Е. Шидловский

*Пензенский артиллерийский инженерный институт (филиал)
Военной академии материально-технического обеспечения
имени генерала армии А. В. Хрулева, г. Пенза, Россия*

Аннотация. Посвящена одной из наиболее эффективных форм практических занятий по физической подготовке. Предложены варианты комплексных тренировок, как наиболее эффективных способов проведения занятий для усвоения пройденной темы по физической подготовке с курсантами Пензенского артиллерийского инженерного института на начальном этапе обучения.

Ключевые слова: комплексные занятия, упражнения, качества, двигательные навыки

Курсанты первого курса обучения вынуждены разучивать целый ряд упражнений, приемов и действий, осваивать программу физической подготовки впервые и в ограниченный срок. Поэтому содержание, планирование и методика комплексных занятий для этой категории военнослужащих имеет свои особенности. Они вытекают из необходимости последовательного решения задач физической подготовки молодых военнослужащих: во-первых, развития разностороннего уровня физической подготовленности, во-вторых, формирования жизненно важных прикладных навыков, в-третьих, обеспечения успешного выполнения военно-профессиональных обязанностей в сложных условиях учебно-боевой деятельности.

Занятия по физической подготовке с курсантами предлагается проводить комплексно в составе подразделений в соответствии с программой обучения в три этапа. В учебных группах при проведении комплексных занятий следует применять одновременный способ их организации для всего личного состава, за исключением тех случаев, когда учебно-материальная база по физической подготовке или содержание упражнения не позволяют применить этот способ. Для этого используется групповой способ, когда одно отделение, например, метает гранаты, второе – совершенствует приемы рукопашного боя с оружием, третье – технику преодоления участков единой полосы препятствий. Смена учебных мест проведения занятий отделениями происходит через 12–13 минут.

Содержанием физической подготовки на этапе первоначального обучения (1,5–2 месяца) должны быть комплексные занятия с включением в каждое из них легкоатлетических, гимнастических упражнений. Такой способ подбора упражнений позволяет проводить занятия с высокой интенсивностью, плотностью и в короткие сроки, а также значительно улучшить физическое состояние обучаемых и сплотить коллектив подразделения.

В дальнейшем комплексные занятия целесообразно проводить с концентрированным освоением тем: ускоренного передвижения (зимой – лыжной подготовки), преодоления препятствий и метания гранат, рукопашного боя, так как для формирования относительно новых навыков у военнослужащих раздельное обучение более эффективно, чем на комплексных занятиях.

В первые два месяца обучения основной целью занятий является развитие у военнослужащих базового уровня общей физической подготовленности, причем через каждые две недели обучения дистанция бега должна увеличиваться и к окончанию второго месяца обучения составлять около пяти километров. В выполнении упражнений на развитие силы и быстроты должно увеличиваться количество повторений и подходов. В течение третьего и четвертого месяца обучения занятия должны проводиться с высокой плотностью и большими физическими нагрузками. До 70 % учебного времени должно выделяться на военно-прикладную и специальную подготовку военнослужащих. Для повышения активности обучаемых на занятиях необходимо применять соревновательный метод, периодически заканчивая занятия эстафетами и спортивными играми по упрощенным правилам.

В период непосредственной подготовки к экзаменам или зачётам (за 1–1,5 месяца) вновь необходимо проводить комплексные занятия, включая в каждое из них ранее изученные упражнения, приемы и действия из различных тем физической подготовки.

Наибольшая эффективность комплексных занятий достигается чередованием их вариантов (первый – включает бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места, комплексы вольных упражнений, упражнения на гимнастических снарядах, силовые упражнения, поднятие и переноску тяжестей; второй (дополнительно к первому) – метание гранат и спортивные игры (гандбол, баскетбол, футбол); содержание третьего аналогично второму варианту, но вместо прыжков в длину включается преодоление элементов единой полосы препятствий; четвертый включает весь объем программы легкоатлетических, гимнастических упражнений, преодоление отдельных участков единой полосы препятствий и спортивные игры (рис. 1).

Результаты контрольных занятий, проведенных с военнослужащими после проведения таких вариантов комплексных занятий, свидетельствуют о повышении уровня развития физиче-

ских качеств и успешном овладении военнотружущими двигательными навыками. Прежде всего, быстро повышается уровень разносторонней физической подготовленности обучаемых, развиваются отдельные физические качества (сила, силовая выносливость, быстрота, общая выносливость, ловкость). Успех в развитии физических качеств и формировании двигательных навыков у военнотружущих достигается воздействием на организм относительно несложных, но разнохарактерных по виду деятельности и эффективных упражнений.

Увеличение объема изучаемых упражнений в каждом последующем варианте осуществляется за счет сокращения времени на выполнение ранее изученных упражнений (рис. 2).

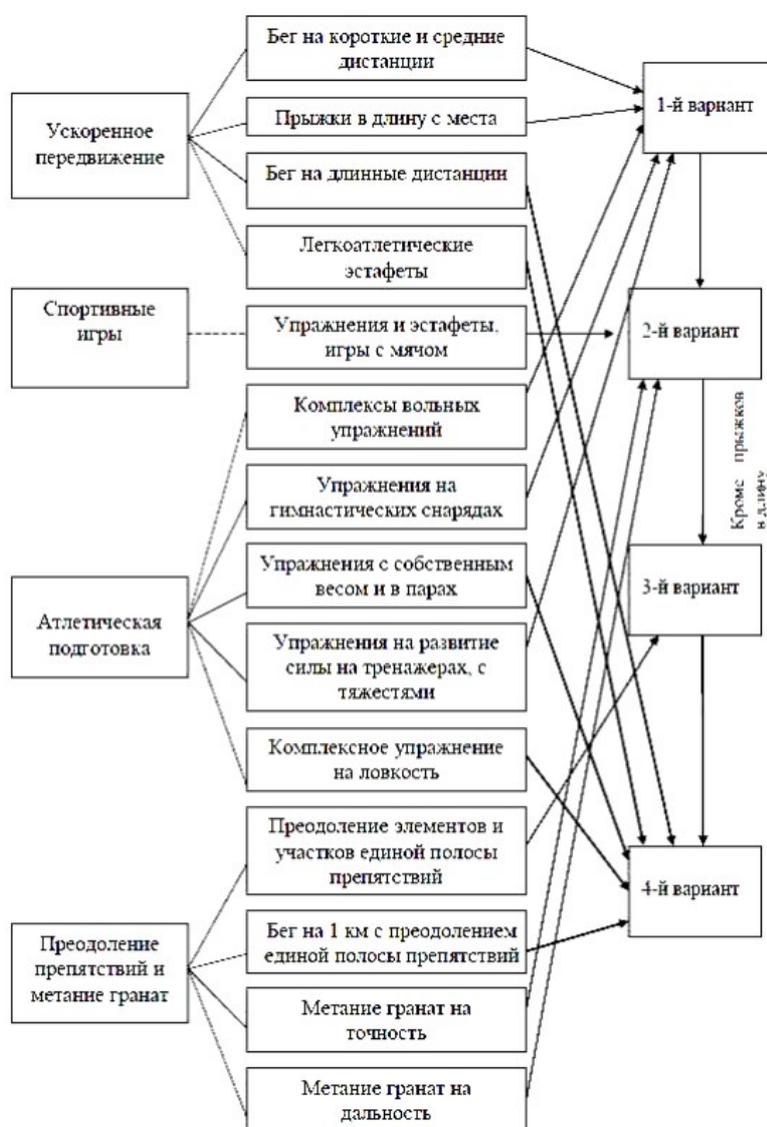


Рис. 1. Способы объединения физических упражнений в различные по форме комплексы для тем и вариантов комплексных занятий по упражнениям с разносторонней направленностью

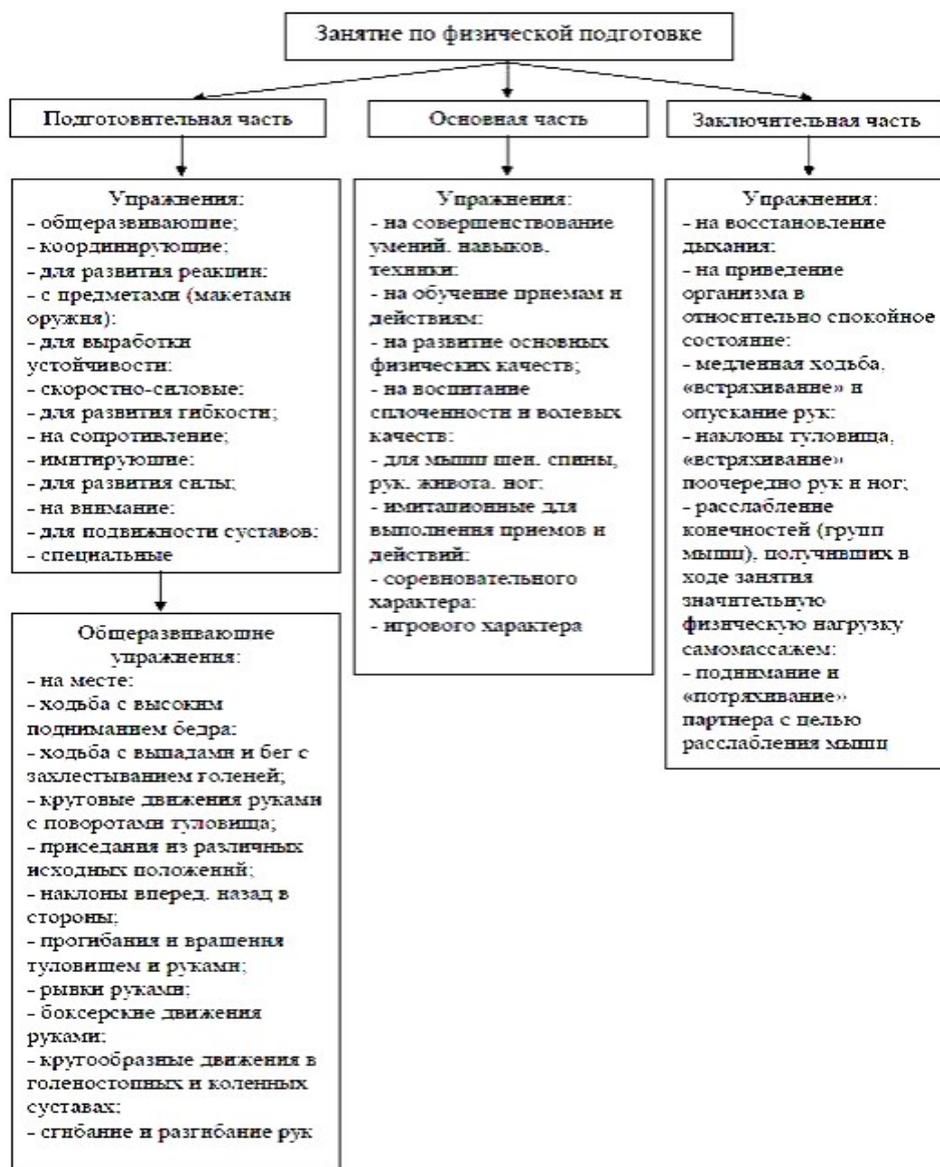


Рис. 2. Занятия по физической подготовке

В результате длительного воздействия этих упражнений и последовательного повышения нагрузки на обучаемых от занятия к занятию наиболее прочно формируются временные связи в центральной нервной системе, улучшающие координацию деятельности мышц и внутренних органов, а также более стойкие и глубокие биохимические и морфологические изменения в организме.

Наиболее положительные изменения происходят еще и потому, что на таких комплексных занятиях приходится чаще, чем на занятиях по одной теме, переключаться с одного характера деятельности на другой, а это требует больших затрат энергии у обучаемых. Эти занятия приносят большой успех и пользу военнослужащим с высоким исходным уровнем физической подготовленности.

ности, позволяют им буквально за несколько комплексных занятий в должной мере овладеть техникой изучаемых упражнений.

При длительном перерыве в проведении таких вариантов комплексных занятий преподавателю придется вновь затрачивать время на разучивание упражнений, вместо тренировки в их выполнении с высокой интенсивностью (даже несложные, на первый взгляд, упражнения будут требовать предварительного их разучивания).

Комплексные занятия, проводимые по темам (ускоренное передвижение, атлетическая подготовка, спортивные игры, преодоление препятствий и метание гранат) с концентрированным прохождением материала, показывают, что каждая тема в период ее проведения, позволяет эффективно развивать у обучаемых характерные физические качества и навыки. Так, занятия по атлетической подготовке значительно повышают у военнослужащих силу и силовую выносливость, а также подготовленность обучаемых к успешному выполнению упражнений на гимнастических снарядах (подтягивание, подъем переворотом на перекладине и др.). Однако времени, отведенного на атлетическую подготовку, как правило, явно недостаточно для формирования прочных навыков в выполнении разучиваемых упражнений. Приобретенное преимущество в развитии определенных групп мышц на занятиях по атлетической подготовке утрачивается в дальнейшем на занятиях по другим темам физической подготовки, так как направленность занятий изменяется.

Наименее выраженный эффект в изменениях уровня подготовленности обучаемых достигается тогда, когда темы физической подготовки на комплексных занятиях чередуются через одно занятие. Причиной этого являются большие перерывы между некоторыми темами. И разученные, например, гимнастические упражнения на снарядах, комплексное упражнение на ловкость, легкоатлетические упражнения, требующие координации, повторяемые лишь через 10 дней, приводят к затуханию следовых явлений (связей) в центральной нервной системе, оставляемых предыдущими занятиями.

Характер и величина изменений в уровне подготовленности обучаемых зависят от разумного и разнообразного комплексирования физических упражнений, а эффективность практических учебных занятий повышается благодаря правильному и целесообразному применению комплексных занятий.

Кроме того, комплексные занятия способствуют не только повышению уровня физического состояния обучаемых, но и положительно влияют на формирование у них двигательных навыков по темам, не используемым на комплексных занятиях (военно-прикладному плаванию, лыжной подготовке).

Повышение уровня физического состояния и эффективность разучивания ряда физических упражнений, приемов и действий обеспечивается при проведении комплексных занятий в начале и конце каждого полугодия обучения.

На заключительном этапе каждого полугодия обучения содержание комплексных занятий должны составлять все контрольные физические упражнения для военнослужащих той или иной специальности, в соответствии с требованиями наставления по физической подготовке. При этом занятия должны проводиться с тренировочной направленностью и высокой интенсивностью с целью достижения наиболее возможных положительных результатов в выполнении упражнений, приемов и действий.

На первоначальном этапе обучения наиболее эффективны фронтальный и групповой способы организации занятий (при изучении упражнений на 3–4 местах). Их применение позволяет не только успешно осваивать упражнения по разделениям и в целом, но и решать задачи сплочения подразделения (каждое действие выполняется по единой команде). Руководителю занятий хорошо видны общие недостатки в выполнении упражнений, отлично и слабо подготовленные военнослужащие. Паузы между подходами можно использовать для устранения ошибок, объяснения очередного задания, его образцового показа с указанием способов страховки и само страховки.

Таким образом на этапе совершенствования достаточно высоких профессиональных навыков и умений, требования к структуре физической тренированности военных специалистов меняются. На передний план выходит задача поддержания высокой работоспособности и сохранения ее в напряженных (экстремальных) условиях деятельности, когда следует проявить максимум физических и психических усилий. Степень развития специальных физических качеств, способствующих овладению навыками управления военной техникой и вооружением на этапе первоначального обучения, с ростом профессиональной выучки перестает играть свою положительную роль. В процессе профессионального становления многие навыки автоматизируются и уменьшается «физиоло-

гическая цена» действий по управлению военной техникой и вооружением. Менее опытному специалисту нужен более высокий уровень развития физических качеств, чтобы сохранить достаточный запас сил и справиться с заданием.

Список литературы

1. Астафьев К. А. Проблемы развития основных физических качеств у курсантов на начальном этапе обучения в военном инженерном вузе // Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. Тамбов : Изд-во Тамбовского гос. ун-та им. Г. Р. Державина, 2006. С. 31–36.

2. Бугаков А. И., Васильев А. В., Бугаковевелев А. С. Спортивная деятельность в формировании физической культуры студентов // Физическая культура как вид культуры : межвуз. сб. науч. тр. Воронеж, 2003. С. 221.

3. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М. : Физкультура и спорт, 1985. 176 с.

4. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник. М. : Высш. шк., 2013. 342 с.

5. Кшевин В. С. Физическая подготовка : учеб. пособие. М. : ИМЦ ГУК МВД России, 2003. 288 с.

6. Фадеев О. В. Развитие физических качеств у курсантов военных учебных заведений // Молодой ученый. 2011. № 12 (35). С. 220–221.

7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2003. 480 с.

МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Е. А. Шуняева¹, Ю. Н. Дедекина², Д. Б. Шуняев³

*^{1,2}Мордовский государственный педагогический университет
имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия*

*³Мордовский государственный университет имени Н. П. Огарева,
г. Саранск, Россия*

Аннотация. Рассматриваются основные аспекты психологической поддержки спортсменов в период подготовки к соревнованиям. Анализируются ключевые моменты работы с эмоциями, стрессом, мотивацией и саморегуляцией. Представлена роль тренера как одного из мощных факторов, влияющих на показатели спортивных результатов воспитанников.

Ключевые слова: тренер, соревновательная деятельность, психологическая подготовка, психическое состояние, саморегуляция, психологическое обеспечение

Проблема психологического обеспечения спортсмена в спорте достаточно актуально в наше время. Основные аспекты психологической подготовки играют чаще ключевую роль, ведь именно она позволяет спортсменам показать весь свой потенциал, выступая на соревнованиях и достигая все больших успехов в своей деятельности. Это касается не только самого процесса подготовки, но и вопросов саморегуляции, самодисциплины, уровня мотивации и способов преодоления стресс-факторов внешней и внутренней среды.

Психологическое обеспечение включает в себя много задач и методов, что стимулирует и повышает качество процесса работы над многими аспектами психологической подготовки: мотивацией, психологической регуляцией эмоциями и чувствами, управление стрессом и многое другое. Это не весь спектр воздействия, потому что существует дополнительные и обязательные процессы психологического обеспечения каждого спортсмена – разработка индивидуального плана работы, а именно программы, и тесная работа непосредственно с командой (тренер, психолог и другие специалисты).

Чтобы перейти к выявлению основных аспектов обеспечения психологической подготовки, выясним, что же собой представляет психологическое обеспечения в спорте? В первую очередь – это ряд проводимых друг за другом комплекс мероприятий по укреплению, сохранению и восстановлению психологического здоровья и своевременному оказанию психологической помощи спортсмену. Из данного определения можно сформировать цель психологического обеспечения спортсменов – улучшение психологической готовности к тренировкам и соревнованиям, а также повышение профессионального успеха и результативности в спортивной деятельности [2; 3].

Рассматривая информацию выше, делаем вывод о том, что психологическое обеспечение решает следующие важные задачи:

– разработка индивидуального плана подготовки для спортсмена к соревнованиям. Это могут быть техники, предложенные психологом для регуляции психического состояния;

- оказание помощи спортсмену (при необходимости) в преодолении стресса перед стартом или соревнованиями;
- выработка уверенности в себе и мотивацию;
- воспитание индивидуальных правил поведения на испытываемые эмоции до и в момент старта;
- оказание поддержки в достижении целей, в моменты неудачных стартов;
- развитие способности к самоанализу и стремление к саморазвитию.

Как показывает практика, не только физическая подготовка играет важную роль в достижении высоких спортивных результатов, но и психологическая. Существует много видов аспектов, которые играют важную роль в достижении высоких результатов в спорте. Однако, мы выявили основные из них, которые могут влиять на спортивные успехи значительнее остальных.

Во-первых, ментальная подготовка. Она включает в себя концентрацию, уверенность в себе, психологическую устойчивость и готовность к соревновательному периоду. Этот аспект важен в связи с тем, что если спортсмен не способен контролировать свои эмоции и реакции на неожиданные ситуации в соревнованиях, то это ведет к проигрышу чаще, чем недостаточная физическая подготовленность.

Во-вторых, мотивация. Этот аспект также важен, как предыдущий. При правильной эксплуатации этого аспекта, спортсмен способен преодолевать трудности, проявить упорство в соревновательной борьбе и достичь поставленных целей.

В-третьих, саморегуляция. Тренер и психолог не всегда имеют возможность быстро отреагировать на эмоциональное состояние спортсмена. Поэтому так важна способность со стороны спортсмена к их контролю. Вместе с этим, важно помнить, что агрессия, стрессовые ситуации и другие психологические состояния очень легко выбивают из состояния боевой готовности и также легко могут лишить высоких спортивных результатов. В этой связи важна способность к контролю своих реакций на события соревновательной деятельности.

В-четвертых, самоэффективность. Уверенность в себе и своих силах – ключ успеха в спорте. Вера спортсмена в свою способность к достижению поставленной цели, преодоление любых препятствий на пути к успеху – должностные обязанности, в первую очередь, перед самим собой, а после перед тренером и психологом.

Исходя из изложенного материала, становится понятно, насколько важную роль играют эти аспекты в успешном старте на соревнованиях. Именно поэтому психологическое обеспечение и тренировки являются неотъемлемой частью подготовительного периода.

Общеизвестно, что система подготовки спортсмена включает в себя 3 основных периода: тренировочный, соревновательный и восстановительный. Чтобы показывать хорошие и стабильные результаты, спортсменам приходится много и упорно тренироваться. Поэтому так важно уделять достаточное время на изучение и применение психологических методик и техник непосредственно на тренировках с целью их использования на предстоящих выступлениях.

В связи с этим, мы можем выстроить логическую последовательность методов психологической поддержки и мотивации спортсменов, способствующих возвращению в норму его психики и контроля психологически сложно контролируемых состояний.

На первое место следует поставить проведение психологом индивидуальных консультаций. Задача психолога разобраться в эмоциях и чувствах спортсмена, установить цели и задачи плана психологического обеспечения для достижения запланированного спортивного результата.

На втором – групповые тренинги, которые направлены на развитие мотивации. Основная цель таких тренингов – взаимомотивация спортсменов. Так же действенно будет использование различных кейсов задач на определенные психологические аспекты.

На третьем – поддержка тренера и психолога, мотивация. Понимание спортсменом того, что о его проблемах слышали и готовы оказать помощь (очень важно).

Четвертое место – оказание поддержки в постановки целей и работа с установками. Психолог сопутствует определению целей спортсмена, помогает поставить реально достижимые на этот момент задачи, исходя из уровня подготовленности спортсмена. А также составить план для дальнейшей их реализации.

Пятое место – ментальная тренировка. Работа с мыслями спортсмена и его визуализацией. Работа направлена на улучшение концентрации, уверенности и фокусировки на важной цели и задачи.

Шестое место у тренировок по релаксации и стрессоустойчивости. Психолог ведет работу со спортсменом на сохранение спокойного состояния в экстремальных ситуациях соревновательной деятельности. Это могут быть техники на дыхание или медитации [4].

Однако, иногда этого может быть недостаточно. Соревновательная деятельность полна неожиданных ситуаций. Спортсмен может подвергнуться «предстартовой лихорадке» или «апатии». В этом случае он остается один на один с этими эмоциями и начинает испытывать стресс и тревогу. Как спортсмен должен поступить в этот момент? Мы выявили некоторую последовательность выполнения правил: во-первых, следует выровнять глубину и частоту дыхания. Оно должно быть глубоким, ровным и спокойным; во-вторых, следует прослушать любимые песни или успокаивающую музыку, чтобы успокоить сердце. Это не только поможет его успокоить, но и поднимет мотивацию и настроение на предстоящий старт; в-третьих, следует сосредоточиться на процессе выступления и не думать о его результате. То есть, спортсмен должен визуализировать свой успешный старт, ведь работа над собой важнее.

Следует отметить более важный момент психологического обеспечения спортсмена – это процесс разработки индивидуальной программы подготовки. Почему программа, как часть психологического обеспечения наиболее важна? Это обосновывается следующим рядом причин:

1) Работа с давлением: соревнования всегда сопровождаются ожиданиями со стороны болельщиков, тренеров и самих себя, а также давлением со стороны судей. Разработанный план действий поможет спортсмену сохранить хладнокровие, чтобы выбрать наиболее положительно сказывающийся на результат вариант действия;

2) Управление стрессом: программа дает возможность представить свои тревожные мысли в момент старта и тогда спортсмен поймет, как он может научиться справляться со своими эмоциями, при этом снизив уровень страха и тревожности в пользу спокойной реакции на окружающие стресс-факторы;

3) Улучшение концентрации: концентрация и фокусировка не разлучны со спортом высших достижений. Программа поможет спортсмену развить навык управления своим вниманием, не обращать его на отвлекающие мысли, чтобы сосредоточиться на поставленной задаче;

4) Мотивация и уверенность: программа строит позитивное отношение спортсмена к самому себе, своим способностям и продержит мотивацию весь соревновательный период.

Важно отметить, что цели и задачи психологического обеспечения должны полностью соответствовать целям и задачам фи-

зической, технической и тактической подготовки. Сформулировав конкретные цели и задачи, перед определением средств обучения и воспитания тренер должен провести диагностирование и определить уровень спортивного мастерства каждого члена спортивной группы в психологическом аспекте.

Поскольку тренер – это один из мощных факторов, которые влияют на успешность, результативность деятельности спортсменов, поэтому на каком бы этапе спортивного пути не находился спортсмен, тренеру всегда необходимо ставить перед спортсменом далекие цели, которые в дальнейшем должны осуществляться через серию промежуточных [2].

Для того, чтобы сформировать у воспитанника устойчивую мотивацию достижения успеха, психологу и тренеру обязательно надо уделять внимание его самоактуализации и совершенствованию себя через спорт. Так же нельзя оставлять без внимания ценностный факт, что если спортсмен осознает то, для чего он добивается высоких результатов, получает награды, какую пользу он несет для себя, родных и страны в целом, у него в значительной степени уже будет сформировано желание добиваться высоких результатов. Необходимо учитывать и то, что все спортсмены индивидуальны и достижение нужного уровня мотивации у спортсменов – одна из труднейших задач. Поэтому, тренер должен знать самые разные методы подхода, как к отдельному спортсмену, так и к команде в целом [1].

Подводя итог сказанному выше, можно сделать вывод, что психическое обеспечение спортсменов играет ключевую роль в достижении высоких спортивных результатов. Индивидуальный подбор методик и техник, организация сбалансированного тренировочного процесса тренером и психологом – это 80 % успеха выступления (старта) спортсмена на соревнованиях, остальные 20 % – его адаптация и концентрация.

Список литературы

1. Юрина Ю. В. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям // Молодой ученый. 2021. № 42 (384). С. 168–171.

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 институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2003. 450 с.

4. Коломейцев Ю. А. Социальная психология спорта : учеб.-метод. пособие. Минск : Белорус. гос. пед. ун-т им. Максима Танка, 2004. 292 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ СРЕДСТВАМИ НАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

О. В. Юречко¹, В. А. Демаков²

¹*Амурский государственный университет, г. Благовещенск, Россия*

²*Хоккейный клуб «Смена», г. Благовещенск, Россия*

Аннотация. Проблема развития скоростных способностей у занимающихся хоккеем не теряет своей значимости. Изучаются возможности применения упражнений направленного воздействия, интегрированных в круговую тренировку, обеспечивая совершенствование скоростных способностей юных хоккеистов. Цель научного поиска направлена на улучшение показателей скоростных способностей хоккеистов 10–12 лет. В качестве диагностического инструментария использовались как эмпирические, так и инструментальные методы исследования. Педагогический эксперимент показал целесообразность предлагаемых средств и методов организации учебно-тренировочного процесса с юными хоккеистами.

Ключевые слова: юные хоккеисты, скоростные способности, круговая тренировка, упражнения направленного воздействия

Среди других видов спорта хоккей очень популярен среди детей и подростков, не исключение и Амурская область, где количество занимающихся увеличивается из года в год. Учитывая инновации, происходящие в хоккее, обусловленные динамичностью взаимодействий на площадке и как следствие повышением быстроты перемещений необходимо делать акценты на скоростной подготовке юных хоккеистов.

Достаточная скоростная подготовленность хоккеиста с учетом возрастных особенностей во многом определяет его успешность в соревновательной деятельности [1].

Скоростные способности с успехом можно развивать, используя организационно-методическую форму – круговую тренировку. Включая в содержание занятий упражнения, развивающие основные компоненты быстроты (реакции на сигнал, на увеличение скорости мышечных сокращений, количества одиночных дви-

жений, выполняемых в единицу времени, возможности скоростного передвижения тела или его частей в пространстве), можно достигать заданного результата.

Данные положения позволили сформулировать цель нашей работы: совершенствование скоростных способностей юных хоккеистов 10-12 лет на основе использования упражнений направленного воздействия реализуемых методом круговой тренировки.

С целью обоснования целесообразности совершенствования скоростных способностей у юных хоккеистов нами была дана дифференциация двигательных действий команд разного уровня спортивной подготовленности в условиях соревнований. Просматривались игры турнира уровня соревнований Дальневосточного Федерального округа. Методом наблюдения с обязательным протоколированием и последующим анализом установлено, что хоккейные команды, занявшие призовые места (1-4) проявляли в своем двигательном арсенале больше скоростно-силовых и скоростных моторных действий. Быстрота двигательной реакции (определяемая при вбрасывании) существенно отличалась у игроков команд-лидеров. На протяжении всех игровых периодов анализировались показатели скоростной выносливости. Результаты свидетельствуют, что у команд фаворитов эффективность скоростных действий на протяжении всех игровых отрезков соревновательного времени не претерпевает существенных изменений и остается достаточно стабильной. Процент успешных двигательных действий, базирующихся на скоростной выносливости обуславливающих результативность у команд выступавших не столько удачно значительно ниже. К началу третьего периода, и особенно к концу матча показатели скоростной выносливости у них существенно ухудшаются.

Кроме этого, социологическое исследование (в виде опроса тренеров-преподавателей по хоккею $n=28$) позволил установить, что есть изъяны в применении метода круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе юных хоккеистов. Относительно рассматриваемой проблемы большинство респондентов были заинтересованы в ее обсуждении (рис. 1).

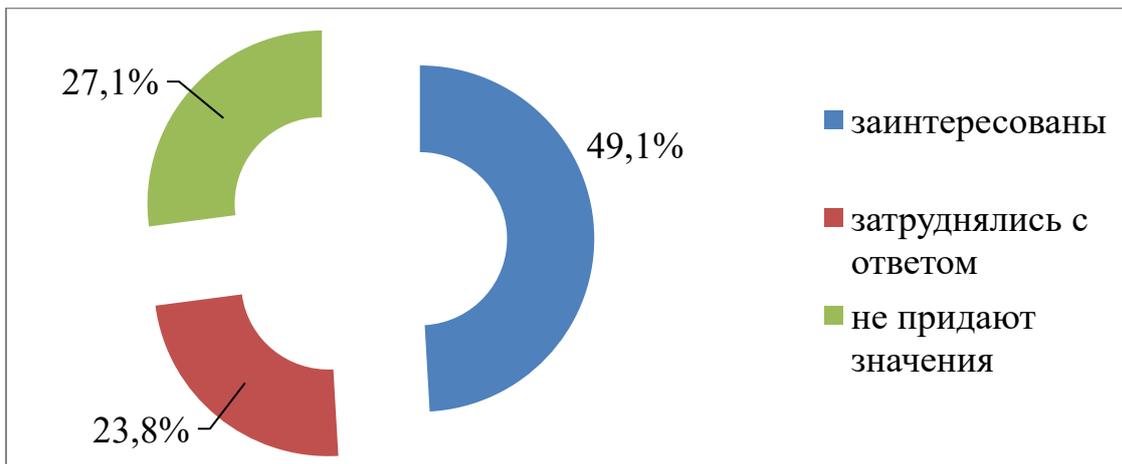


Рис. 1. Результаты опроса о значимости развития скоростных способностей юных хоккеистов

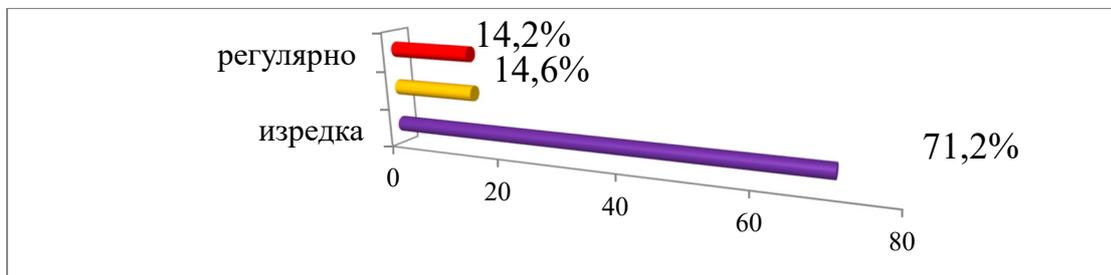


Рис. 2. Результаты опроса использования организационно-методической формы – круговая тренировка в совершенствовании скоростных способностей юных

Интерпретируя полученные в ходе работы данные обнаружено, что в своем подавляющем большинстве участвующие в опросе тренеры не выделяют в учебно-тренировочном процессе упражнения направленного воздействия. Это касается и скоростных способностей.

Базируясь на предварительных выводах, сделанных на предыдущих этапах работы, нами были составлены комплексы упражнений направленного воздействия, интегрированных в круговую тренировку. Основной акцент делался на совершенствование скоростных способностей юных хоккеистов 10-12 лет. Выбор средств и методов опирался на основные положения теории и методики спортивной тренировки, где в качестве основного было многократное повторение двигательных актов с максимальной скоростью с учетом динамики восстановительных процессов. Запланированная в годичном цикле система занятий, включающая круговую тренировку, направленную на совершенствование ско-

ростных способностей юных хоккеистов предполагала организацию тренировочного процесса, как в условиях спортивного зала, так и на ледовой арене (рис. 3,4).

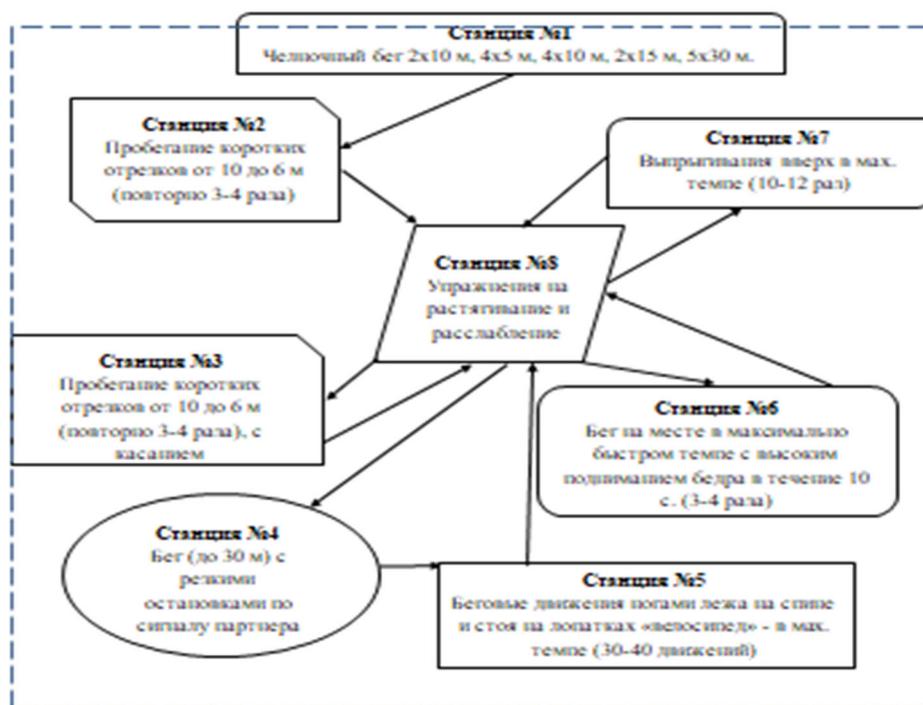


Рис. 3. Примерная схема тренировки в спортивном зале (на основе круговой организации занятия)

При проведении тренировки в круговом формате, в зависимости от направленности упражнения на тот или иной компонент быстроты (реакции, одиночного движения, целостного двигательного акта) задавался определенный регламент времени выполнения задания, продолжительность отдыха и объем нагрузки. Повышение показателей нагрузки происходило постепенно за счет увеличения числа повторений и уменьшение времени на тот же объем движений. Один из вариантов круговой тренировки в спортивном зале или площадке представлен на рисунке 3.

В случае организации занятий вне льда (стандартная спортивная площадка, в зависимости от сезона) использовали тренажерные устройства, упражнение по своей биомеханической структуре идентичные специфике соревновательных действий в хоккее с шайбой.

Опираясь на специфику соревновательной деятельности в хоккее, тренировка на льду на основе метода круговой тренировки осуществлялась на базе специальных средств (физических упражнений) комплексного направленного воздействия (рис. 4).

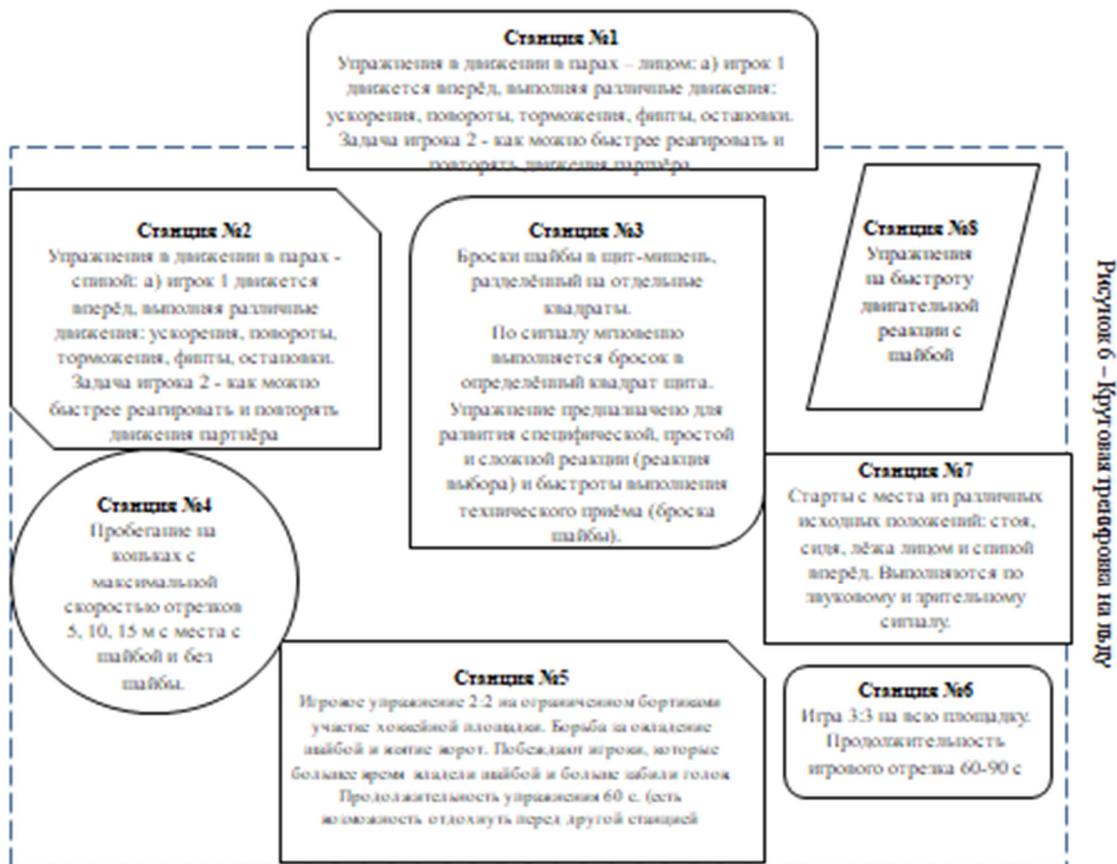


Рис. 4. Примерная схема тренировки на ледовой площадке (на основе круговой организации занятия)

В содержание тренировки включали упражнения, комплексно влияющие все специфические компоненты скоростных способностей: быстроту двигательной реакции [2], на совершенствование стартового разгона и поддержание скорости передвижения на ледовой площадке (на разных временных отрезках), быстроты выполнения маневров на коньках (с клюшкой и шайбой, а так же без них), «увертываний». Особое внимание уделяли выполнению заданий на быстроту в рамках технико-тактических действий, благоприятно влияющих на приращение скоростных характеристик юных хоккеистов.

Комплексы упражнений направленного воздействия, реализуемые в форме круговой организации занятий, дополнялись упражнениями скоростного характера, которые отрабатывались занимающимися в первой половине тренировки. В общем объеме это составляло от 25 до 45 минут, в зависимости от решаемых задач и этапа подготовки. В соревновательном периоде регламентированная тренировочная деятельность была ограничена календарным

планом соревнований, поэтому компенсировалась соревновательными играми. В условиях соревнований (турнирными играми) демонстрация скоростных способностей является максимальной. Учитывая это, на совершенствование скоростных способностей отводилось от 13% до 16% в общем объеме тренировочных нагрузок в форме упражнений комплексного характера. Их направленность решала задачи скоростной подготовки и обеспечивала технико-тактическую готовность.

Апробируя массив методического материала, последовательно реализованного в практической работе, имеющего целью совершенствования скоростных способностей юных хоккеистов 10-12 лет мы выстроили педагогический эксперимент. В нем были задействованы юные хоккеисты 10-12 лет, занимающиеся в секции по хоккею в команде «Смена», г. Благовещенск.

После проведения сравнительного эксперимента (с учетом определения контрольной и экспериментальных групп по 12 человек в каждой и не имеющих достоверных различий по все необходимым для научного эксперимента критериям) произошли достоверные изменения в данных экспериментальной группы.

Эти показатели характеризовали скоростные способности юных спортсменов. Юные хоккеисты экспериментальной группы во всех исследуемых тестах достоверно превосходили контрольную группу ($P < 0,05$). Наиболее заметен прирост результата в группе, на которую был направлен экспериментальный фактор в тесте на быстроту простой реакции и беге на коньках лицом вперед (13,3%). В челночном беге на коньках (6x9 м) динамика составила 14,1%. Способность сделать обводку пяти стоек с последующим броском в ворота в экспериментальной группе повысилась на 10,6%, при ($P < 0,05$).

Полученные данные, дают нам основание утверждать, что использование специальных упражнений направленного воздействия, реализуемых методом круговой тренировки, обеспечивают существенные положительные результаты. Это свидетельствует о целесообразности использования специальных упражнений в совершенствовании скоростных способностей у юных хоккеистов. Улучшение показателей скоростных способностей юных хоккеистов обеспечивалось разносторонностью воздействия физических упражнений с учетом специфики хоккея, а также оптимальным сочетанием специального подобранных средств направленного воздействия, применением индивидуальных заданий, которые воз-

можно давать при реализации метода круговой тренировки. Резюмируя выше изложенное, можно сделать вывод об эффективности реализации представленного содержания учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов 10-12 лет, направленного на совершенствование их скоростных способностей.

Список литературы

1. Брызгалов Г. В. Эффективность методики скоростной подготовки юных хоккеистов на основе учета сензитивности в развитии физических качеств : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Тула, 2012. 23 с.

2. Юречко О. В. Совершенствование быстроты двигательной реакции у юных легкоатлетов средствами подвижных игр и специальных упражнений // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2016. С. 479–483.

ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ И ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ

А. И. Юрина¹, С. В. Чистякова², К. К. Скоросов³

¹ *ГАПОУ ПО УОР Пензенской области, г. Пенза, Россия*

^{2,3} *Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

Аннотация. На основании анализа научно-методической литературы, выдвинуто предположение, что систематическое применение тренажерных устройств и технических приспособлений в тренировочном процессе будет способствовать более эффективному формированию скоростно-координационных способностей шорт-трековиков.

Ключевые слова: шорт-трек, двигательные способности, степ-платформа, «дорожка скорости и координации», координационные способности, скоростные способности

Растущий уровень спортивных результатов в шорт-треке, требует поиск путей оптимизации тренировочного процесса. Однако, работа в этом направлении, должна проводиться не только по отношению к шорт-трековикам высокой квалификации, но и для спортсменов более низкой квалификации (как будущего резерва), следует разрабатывать и адаптировать новые подходы

и технологии с целью рационализации тренировочного процесса [1, 2].

В системе спортивной подготовки шорт-трековика важную роль играет физическая подготовка, поэтому перед тренером стоит серьезная задача развития двигательных способностей. Для этого тренеру необходимо подобрать средства для физической подготовки, соответствующие возрасту и полу.

Ряд специалистов [3,4] разделяют все двигательные способности на две очень большие группы - «кондиционные» (проявление обусловлено морфологическими и биохимическими перестройками в мышцах) и координационные (проявление обусловлено свойствами ЦНС - механизмами регулирования и управления двигательными действиями).

Как показали исследования [1], традиционные средства, используемые специалистами в тренировке начинающих спортсменов, не способны обеспечить должного уровня развития двигательных способностей на этапе начальной подготовки. Узкоспециализированные средства и форсированное воспитание двигательных способностей, таких как силовых и скоростных, в ущерб координационным, не способствуют всесторонней физической подготовленности. В тоже время, общепринятые средства физической подготовки не является эффективными для достижения необходимого уровня таких координационных способностей, как способность к статическому и динамическому равновесию, ритмизации, дифференцированию параметров двигательного действия, ориентированию в усложненных условиях, развития статокINETической устойчивости, являющихся важными для шорт-трековиков, особенно, на этапе начальной подготовки.

При составлении программ, направленных на повышение координационных способностей, необходимо принимать во внимание [4] одно из следующих положений - программа воспитания координационных способностей должна быть тесно связана с воспитанием других двигательных способностей.

Рассматривая взаимосвязь координационных способностей наряду с другими способностями, В. И. Лях (2006) [2] пишет, что в большей мере она прослеживается со скоростными и силовыми способностями, чем с выносливостью и гибкостью.

Одним из наиболее прогрессивных направлений в совершенствовании методики развития двигательных способностей спортсменов является сопряженный метод, на основе использования тре-

нажерных устройств и технических приспособлений. (И. П. Ратов, Г. И. Попов, А. А. Логинов, Б.В. Шмонин, 2007) [5]. Научные работы, выполненные в этом направлении [1, 4], показали очень высокую эффективность сопряженного метода воспитания скоростных, силовых и координационных способностей у юных спортсменов в различных видах спорта. Однако, в доступной нам научно-методической литературе, мы не нашли работ раскрывающих технологии сопряженного метода воспитания двигательных-координационных способностей, с использованием тренажерных устройств и технических приспособлений, у шорт-трековиков на этапе начальной подготовки.

Следовательно, в теории и методике физической подготовки юных шорт-трековиков возникает противоречие между традиционными подходами в воспитании скоростных, силовых, координационных способностей и современными взглядами специалистов на подготовку спортсменов, требующими внедрения новейших технологий воспитания двигательных-координационных способностей с использованием тренажерных устройств и технических приспособлений.

В федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт – дисциплина шорт-трек» (от 16.11.2022 № 995) подчеркивается особая важность оптимального воспитания двигательных способностей у шорт-трековиков на этапе начальной подготовки.

В результате анализа научно-методической литературы [6] выявлено, что на возраст 8-10 лет (первый и второй год начальной подготовки в шорт-треке) приходится наиболее «чувствительный» период развития скоростных и координационных способностей. В этот период у детей значительно уменьшается время простой двигательной реакции, время одиночного двигательного действия и возрастает темп движений. Дети в этот период способны осваивать фундаментальные двигательные навыки. Формируются основы сложного в координационном плане навыка, каким является бег на коньках.

В различных видах спорта для воспитания и совершенствования двигательных способностей используют тренажерные устройства и технические приспособления, такие как: степ-платформа; «дорожка скорости и координации»; неустойчивая поверхность «BOSU»; стропа (слэклайн или стропохождение); барьеры, петели TRX.

В качестве дополнительных средств подготовки шорт-трековиков 8-10 лет, на наш взгляд, необходимо применять упражнения на степ-платформе и «дорожки скорости и координации», оказывающее эффективное сопряженное воздействие на воспитание скоростно-координационных двигательных способностей.

Исходя из выше сказанного, нами выдвинуто предположение, что систематическое применение упражнений на степ-платформе и «дорожки скорости и координации», на основе сопряженного метода, в тренировочном процессе, будет способствовать более эффективному формированию скоростно-координационных двигательных способностей у шорт-трековиков 8-10 лет.

Так как, научного обоснования методики использования упражнений на степ-платформе и «дорожки скорости и координации» в тренировочном процессе шорт-трековиков в опубликованной литературе до настоящего времени не имеется, мы определили направление нашей работы: обосновать средства и методику использования упражнений на степ-платформе и «дорожки скорости и координации» в тренировочном процессе шорт-трековиков 8-10 лет. Для этого нам надо решить следующие задачи:

- систематизация тренировочных средств, основанных на использовании упражнений на степ-платформе и «дорожки скорости и координации» (создание фонда тренировочных средств);

- создание доступной визуализированной версии фонда тренировочных средств;

- выявить влияние упражнений на степ-платформе и «дорожки скорости и координации» на скоростные и координационные двигательные способности шорт-трековиков 8-10 лет.

- разработка методических рекомендаций по применению в тренировочном процессе шорт-трековиков комплексов специальных упражнений на степ-платформе и «дорожки скорости и координации».

Список литературы

1. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М. : Спорт, 2019. 656 с.

2. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М. : Дивизион, 2006. 90 с.

3. Сулейманов И. И. Основы воспитания координационных способностей. Омск : ОГИФК, 1986. 89 с.

4. Иссурин В. Б., Лях В. И. Координационные способности спортсменов. М. : Спорт, 2019. 208 с.

5. Ратов И. П., Попов Г. И., Логинов А. А., Шмонин Б. В. Биомеханические технологии подготовки спортсменов : монография. М. : Физическая культура и спорт, 2007. 120 с.

6. Германов Г. Н., Машошина И. В., Васенин Г. А. Темпы прироста показателей физического развития, функциональной и двигательной подготовленности школьников в различные периоды возрастного развития // Культура физическая и здоровье 2014. № 4 (51). С. 81–86.

СЕКЦИЯ «ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ИСКУССТВЕННО СОЗДАНЫХ УСЛОВИЯХ

Е. П. Бирюков¹, В. М. Скуднов²

^{1,2}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Метод восстановления, основанный на использовании специализированного тренажерного стенда, демонстрирует высокую эффективность при ортопедических и неврологических расстройствах.

Ключевые слова: ортопедические расстройства, специализированный тренажерный стенд, метод, эффективность, реабилитация, тренировка, двигательная реабилитация, контроль нагрузки

В условиях стремительного развития медицины и ортопедии, значимость методов восстановления после травм, заболеваний или хирургических вмешательств становится все более очевидной. Одним из наиболее действенных подходов к реабилитации пациентов является использование специализированных тренажерных стендов. Эти устройства позволяют выполнять целенаправленные упражнения для различных групп мышц и суставов, что способствует заметному улучшению функционального состояния организма и ускоряет возвращение пациентов к активной жизни.

Специализированные тренажерные комплексы для двигательной реабилитации представляют собой высокотехнологичные устройства, предназначенные для комплексной оценки здоровья пациентов. Они включают функции для оценки равновесия, проведения реабилитационных мероприятий и тренировок, направленных на восстановление двигательных функций. Ключевым преимуществом этих устройств является возможность точного контроля нагрузки и подходов к восстановлению, что обеспечивает максимальную эффективность в процессе реабилитации.

Специализированные тренажеры обладают множеством преимуществ, которые делают их незаменимыми в реабилитационной медицине. К ним относятся:

1. Точный контроль нагрузки: Специализированные тренажеры позволяют точно регулировать нагрузку, что способствует более эффективному восстановлению.

2. Индивидуальный подход: Учитывая уникальные потребности каждого пациента, тренажеры могут быть адаптированы под конкретные нужды, что делает реабилитацию более персонализированной.

3. Мотивация: Использование тренажеров значительно повышает мотивацию пациентов, так как они могут видеть результаты своих усилий и отслеживать прогресс.

4. Эффективность: Исследования подтверждают, что специализированные тренажеры способствуют более быстрому восстановлению и улучшению качества жизни.

5. Безопасность: Эти устройства разработаны с учетом минимизации риска травм, обеспечивая безопасность пациентов во время тренировок.

Согласно исследованиям, проведенным в лаборатории биомеханики Федерального Научного Центра института физической культуры и спорта в Москве, специализированные тренажеры продемонстрировали свою эффективность в восстановлении после различных травм и заболеваний. Данная методика может быть успешно применена на разных этапах реабилитации, включая восстановление после инсульта, артритов, травм позвоночника, спортивных травм и других патологий.

Оценка состояния пациентов на специализированном тренажерном стенде осуществляется на основе различных медико-биологических показателей, что позволяет разрабатывать индивидуальные программы восстановления и эффективно контролировать прогресс. Кроме того, использование тренажеров стимулирует мотивацию пациентов, так как они могут наблюдать за результатами своих усилий и улучшением физического состояния.

Использование тренажеров может значительно повысить мотивацию пациентов в процессе реабилитации по нескольким причинам:

1. Видимый прогресс: Пациенты могут наблюдать за своими результатами, что побуждает их продолжать тренировки.

2. Персонализация: Тренажеры могут быть настроены под индивидуальные нужды пациента, что делает реабилитацию более целенаправленной.

3. Контроль над процессом: Пациенты чувствуют себя увереннее, когда могут контролировать свою программу тренировок.

4. Социальная поддержка: Групповые занятия на тренажерах способствуют общению и поддержке между пациентами.

5. Улучшение качества жизни: Наблюдение за прогрессом может повысить самооценку и общее качество жизни пациентов.

Таким образом, использование тренажеров значительно повышает мотивацию пациентов, что способствует более активному участию в реабилитации и достижению лучших результатов.

Тем не менее, важно учитывать индивидуальные особенности каждого пациента и консультироваться с квалифицированными специалистами. Только при профессиональном подходе и разработке индивидуальных тренировочных программ можно достичь оптимальных результатов в реабилитации пациентов с ортопедическими и неврологическими нарушениями.

Методика восстановления с использованием специализированных тренажеров может быть эффективно применена при различных заболеваниях и на разных этапах реабилитации, включая:

1. Последствия инсульта: Тренажеры способствуют восстановлению утраченных двигательных функций после инсульта.

2. Артрит: Упражнения на тренажерах помогают уменьшить болевые ощущения и улучшить подвижность суставов у пациентов с артритом.

3. Травмы позвоночника: Тренажеры могут использоваться для укрепления мышц спины и восстановления подвижности после травм позвоночника.

4. Спортивные травмы: Упражнения на тренажерах помогают восстановить силу и гибкость после спортивных травм.

5. Другие патологии: Методика может быть применена для восстановления после различных травм и заболеваний, включая повреждения нервной системы, мышечные травмы и другие расстройства.

Важно отметить, что для каждого пациента необходим индивидуальный подход и консультация с квалифицированными специалистами для разработки оптимальной программы восстановления.

В заключение, методика восстановления, основанная на использовании специализированного тренажерного стенда, является эффективным инструментом в реабилитации пациентов с ортопедическими и неврологическими нарушениями. Ее применение может значительно улучшить качество жизни пациентов и вернуть им здоровую двигательную функцию. В этом контексте специализированные тренажеры выступают как мощный инструмент, обладающий большим потенциалом для дальнейших исследований и применения в области реабилитационной медицины.

Список литературы

1. Бобрицкий Н. Г., Монич А. И. Ортопедическая реабилитация: современные подходы и методики. М. : Медицинское информационное агентство, 2017.
2. Смирнов А. В., Иванова Е. И. Реабилитация больных с неврологическими нарушениями : метод. рекомендации. СПб. : Питер, 2018.
3. Ковалев А. Н., Григорьева Т. А. Тренажерные комплексы для восстановления двигательных функций: современные технологии и методики применения. М. : Физкультура и спорт, 2019.
4. Разумова О. А., Петров Д. С. Тренажерная реабилитация в ортопедии и неврологии : практ. руководство. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2020.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ВАКУУМ-ВАСКУЛЯРНАЯ ТЕРАПИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕФОРМАЦИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У ПОДРОСТКОВ 12–16 ЛЕТ

Ю. В. Зайцева¹, А. В. Речкалов²

^{1,2}Курганский государственный университет, г. Курган, Россия

Аннотация. Представлены результаты исследования функционального состояния опорно-двигательного аппарата у подростков 12–16 лет, страдающих сколиотической болезнью, в процессе комплексной реабилитации. Установлено, что применение лечебной физической культуры в сочетании с вакуум-васкулярной терапией позволяет существенно улучшить состояние осанки в сагиттальной и фронтальной плоскости, а также повысить статическую и динамическую выносливость мышц туловища.

Ключевые слова: сколиотическая болезнь, вакуум-васкулярная терапия, латерофлексия, плечевой индекс

Сколиотическая болезнь встречается у 2–9% детей и подростков в возрасте до 16 лет. Отмечено, что при отсутствии лечения прогрессирование сколиоза наблюдается в 50% случаев. На формирование неправильной осанки существенное влияние оказывает плохое физическое развитие, сниженная двигательная активность, порочное положение тела в положении стоя и сидя [1, 2].

Основными средствами адаптивной физической культуры, которые применяются для коррекции деформаций позвоночника, являются корригирующая гимнастика, массаж, лечебное плавание [2].

Вакуум-васкулярная терапия (ВВТ) - это инновационный метод лечения деформаций позвоночника, основанный на создании вакуума в области мышц, которые в результате деформации атрофировались или изменили свой тонус. Метод позволяет улучшить кровообращение, укрепить мышцы и связки, нормализовать мышечный тонус и обеспечить коррекцию деформаций позвоночника [3].

Целью данного исследования стало изучение функционального состояния опорно-двигательного аппарата у детей и подростков, страдающих сколиотической болезнью, в процессе комплексной реабилитации с применением средств адаптивной физической культуры.

В связи с этим были определены следующие задачи:

1. Разработать и апробировать комплекс корригирующей гимнастики при деформациях позвоночника у детей и подростков.
2. Исследовать функциональное состояние опорно-двигательного аппарата у детей и подростков, страдающих сколиотической болезнью
3. Оценить эффективность комплексного применения лечебной гимнастики и вакуум-васкулярной терапии в коррекции деформации позвоночника у детей и подростков.

В исследовании приняли участие 11 подростков в возрасте 12-16 лет с диагнозом сколиотическая болезнь, который был подтвержден рентгенологически. Все обследуемые получили заключение врача-ортопеда и направление на курс занятий лечебной гимнастикой и вакуум-васкулярной терапии. Корригирующая поза каждому ребенку была назначена индивидуально врачом-ортопедом. Всего было проведено от 12 до 15 сеансов ВВТ в сочетании с лечебной физической культурой.

Для оценки морфологических характеристик позвоночника во фронтальной и сагиттальной плоскости использовались методы

латерофлексии (боковые наклоны), «ромб Машкова», наклон вперед и прогиб назад из положения стоя. Так же у подростков определялся плечевой индекс (процентное соотношение показателей ширины плеч и длины плечевой дуги).

Функциональное состояние мышечного корсета оценивалось при помощи становой динамометрии, а также в контрольных упражнениях «Удержание ног под углом 30° в положении лежа на спине», и «Удержание туловища прогнувшись в положении лежа на животе».

Результаты исследования были подвергнуты математической обработке с применением методов описательной статистики.

Таблица 1

Влияние лечебной гимнастики и вакуум-васкулярной терапии на морфофункциональное состояние позвоночника у подростков 12–16 лет ($n = 12$)

Показатели	до реабилитации	после реабилитации
1. Плечевой индекс, %	75 ± 2,6	84 ± 2,9*
2. Латерофлексия, см		
- влево	19 ± 2,7	21 ± 3,1
- вправо	17 ± 2,4	20 ± 2,8
3. Становая сила, кг	59 ± 3,1	68 ± 2,8*
4. Удержание ног в положении лежа на спине, с	33 ± 6,1	57 ± 7,1*
5. Удержание туловища прогнувшись в положении лежа на животе, с	70 ± 9,8	122 ± 12,4*

Примечание. * - различия достоверны по отношению к исходным показателям, $p < 0,05$.

Применение вакуум-васкулярной терапии в сочетании с лечебной физической культурой в комплексной реабилитации детей и подростков с деформациями позвоночника позволило добиться существенного улучшения как морфологических, так и функциональных показателей опорно-двигательного аппарата (табл. 1).

В ходе исследования выявлено достоверное увеличение плечевого индекса в среднем на 84% ($p < 0,05$). Однако ни у одного испытуемого данный показатель не достиг нормативных значений в 90-100%.

При оценке подвижности позвоночника во фронтальной плоскости методом латерофлексии (боковой наклон) была выявлена тенденция к увеличению показателя вправо и влево, соответственно на 12 и 13% ($p > 0,05$).

Также достоверное увеличение было выявлено по показателям статической выносливости мышц спины и брюшного пресса, соответственно на 80 и 84% ($p < 0,05$). Показатель становой динамометрии в динамике наблюдений увеличился с $59 \pm 3,1$ до $68 \pm 2,8$ кг. Средний прирост данного показателя составил 12%.

Анализ индивидуальных показателей свидетельствует о том, что у всех обследованных подростков показатель статической выносливости мышц живота увеличился в среднем в 2-2,5 раза. Этому способствовало включение в комплексную реабилитацию лечебной гимнастики с использованием симметричных, асимметричных упражнений, а также упражнений на формирование навыка правильной осанки в сочетании с вакуум-васкулярной терапией и элементами классического массажа. Все перечисленные средства зарекомендовали себя как эффективный способ укрепления мышечного корсета.

Таким образом, лечебная физическая культура и вакуум-васкулярная терапия являются эффективными методами комплексной реабилитации деформаций позвоночника у детей и подростков. Регулярные занятия лечебной гимнастикой и применение вакуум-васкулярной терапии позволяют улучшить состояние позвоночника, укрепить мышцы и связки, а также предотвратить дальнейшее развитие деформаций.

Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. В ходе исследования был разработан комплекс реабилитационных мероприятий с применением вакуум-васкулярной терапии и лечебной физической культуры с использованием упражнений для развития статической и динамической выносливости мышц туловища. Программа занятий, апробированная в ходе исследования, занимала 1 час 10 минут, и была направлена на активизацию внутренних резервов организма, коррекцию осанки и укрепление мышечного корсета.

2. Морфофункциональное состояние опорно-двигательного аппарата у детей со сколиотической болезнью существенно улучшилось, о чем свидетельствуют функциональные пробы, проведенные после выполнения процедур. Показатель плечевого индекса

са в динамике наблюдений увеличился с $75 \pm 1,9$ до $84 \pm 2,6$ % ($p < 0,05$). Также было выявлено существенное улучшение состояния осанки во фронтальной плоскости (методика «ромб» Машкова). Достоверно повысилась статическая выносливость мышц спины и брюшного пресса, соответственно на 80 и 84 % ($p < 0,05$), а также подвижность в поясничном отделе позвоночника в тесте «Наклон вперед».

3. Лечебная физическая культура с применением вакуум-васкулярной терапии оказала положительное влияние на морфофункциональное состояние опорно-двигательного аппарата у подростков 12-16 лет со сколиотической болезнью.

Список литературы

1. Абальмасова Е. А., Хаджаев Р. Р. Сколиоз: этиология, патогенез, семейные случаи, прогнозирование и лечение. Ташкент, 2003. 12 с.
2. Епифанов В. А., Епифанов А. В. Реабилитация в травматологии и ортопедии. 2-е изд., перераб. и доп. М. : ГЭОТАРМедиа, 2015. 319 с.
3. Михайличенко П. П., Иванова А. С., Камнацкая А. Л., Борецкая А. П. Вакуум-васкулярная терапия: применение в лечении и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и опорно-двигательной системы, в неврологии, реабилитации и косметологии : практ. руководство. СПб. : Наука и Техника, 2021. 352 с.

ВЫСТУПЛЕНИЯ СПЕЦОЛИМПИЙЦЕВ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ 2024 ГОДА

В. А. Ильин¹, А. В. Ильин²

^{1,2}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Дан анализ результатов выступления пловцов-инвалидов Пензенской области на Всероссийской Спартакиаде Специальной Олимпиады по плаванию и роллер-спорту, проходившей в г. Пензе с 27 мая по 1 июня 2024 г. и Всероссийском турнире по плаванию с международным участием «Победим вместе», прошедшем в г. Казани с 25 по 30 июня 2024 г. Оценивается степень подготовленности пловцов-инвалидов Пензенской области и рассматриваются возможные пути совершенствования системы их подготовки.

Ключевые слова: спортсмены-инвалиды, Специальная Олимпиада России, плавание, Всероссийская Спартакиада Специальной Олимпиады 2024 г., турнир по плаванию «Победим вместе», результаты, анализ, рекомендации

В 2024 году спортсмены-инвалиды Пензенской области приняли участие в двух Всероссийских соревнованиях проводимых по программе Специальной Олимпиады России.

Традиционно, основные соревнования по плаванию прошли в рамках Всероссийской спартакиады Специальной Олимпиады с 27 мая по 1 июня 2024 г. в бассейне ДВС «Сура» г. Пензы. На эти соревнования приехало более 400 спортсменов-инвалидов, тренеров, представителей команд и родителей из 37 регионов Российской Федерации. В соревнованиях участвовало 227 пловцов-инвалидов, из них 139 мужчин и 90 женщин. 22 спортсмена-инвалида соревновались в самой тяжелой – первой категории [1].

За команду Пензенской области выступало 22 пловца-инвалида (10 женщин и 12 мужчин), занимающихся в ГБОУ ДО «Спортивная школа по адаптивным видам Пензенской обл.» у тренеров Н.В. Пономаренко, С.В. Петруниной, В.А. Ильина и Ю.С. Пивоваровой.

28 мая в первый соревновательный день прошло дивизионирование для первой половины дистанций программы соревнований, а вечером, в СЗК «Дизель-Арена» состоялась торжественная церемония открытия Спартакиады, на которой присутствовали почетные гости: Министр физической культуры и спорта Пензенской обл. Е.А. Бочкарева, Заместитель генерального директора Специальной Олимпиады России П.В. Кукушкин, Олимпийские чемпионы Д. Саутин и И. Лукашин [1].

Во второй день соревнований прошли первые финалы. На дистанции 25 м вольным стилем среди женщин первое место в своем дивизионе заняла В. Миронова, тренирующаяся у Ю.С. Пивоваровой, второе место заняла У. Херенская (тренер В.А. Ильин), третьи места в своих дивизионах заняли: А. Спиридонова (тренер Ю.С. Пивоварова), Д. Сусина (тренер С.В. Петрунина), Н. Ильина и А. Золотарь тренирующихся у В.А. Ильина [2].

На дистанции 25 м на спине у мужчин (смешанная категория) золотые медали выиграли А. Фокин и Д. Кижикин, серебряные медали завоевали В. Селюков и Е. Шадчнев, все они тренируются у В.А. Ильина.

На дистанции 50 м баттерфляем, тренирующиеся у Н.В. Пономаренко Я. Яснева выиграла серебряную медаль, а И. Винокуров – бронзовую.

На дистанции 50 м вольным стилем В. Кудрявцева (тренер В.А. Ильин) выиграла серебряную медаль. Золотые медали в своих

дивизионах на этой дистанции выиграли Д. Кижикин (тренер В.А. Ильин), Б. Алюшев и А. Овчинников (тренер Н.В. Пономаренко); серебряные медали завоевали В.Селюков (тренер В.А. Ильин), Д. Кляпнев и Г. Сабиров (тренер Н.В. Пономаренко); бронзовые медали выиграли Е. Шадчнев (тренер В.А. Ильин), Е. Дудик (тренер Н.В. Пономаренко) [2].

На дистанции 100 м на спине И. Чикалина (тренер Н.В. Пономаренко) выиграла серебряную медаль. В эстафете 4x50 м вольным стилем мужская сборная команда Пензенской области в составе И. Винокурова, Д. Мухтина, И. Огнянова и Д. Кляпнева выиграла золотые медали [2].

В третий день соревнований проводилось дивизионирование на оставшихся дистанциях.

Во второй половине второго и третьего соревновательных дней в СЗК «Дизель-Арена» проводилась красочная церемония награждения победителей. Также для участников соревнований была организована анимационная программа и автобусная экскурсия по г. Пензе.

В заключительный день соревнований на дистанции 25 м на спине для 1 категории участников воспитанницы В.А. Ильина У. Херенская выиграла золотую медаль, а Н. Ильина – серебряную. Серебряную медаль в своем дивизионе также выиграла Д. Сусина (тренер С.В. Петрунина).

На дистанции 50 м брассом воспитанница Н.В. Пономаренко выиграла золотую медаль, также золотую медаль, но уже на дистанции 50 м на спине выиграла И. Чикалина (тренер Ю.С. Пивоварова). Среди мужчин на дистанции 50 м на спине золотую медаль выиграл Е. Дудик, серебряным призером стал И. Огнянов и бронзовыми призерами в своих дивизионах стали Г. Сабиров и Б. Айлүшев, все они тренируются у Н.В. Пономаренко.

На дистанции 100 вольным стилем золотую медаль выиграл И. Винокуров, серебряную Д. Мухтин и бронзовую Д. Кляпнев (тренер Н.В. Пономаренко).

В заключительной части соревновательного дня мужская сборная команда Пензенской области в составе Д. Кижикина, В. Селюкова, А. Фокина и Е. Шадчнева в эстафетном плавании 4x25 м вольным стилем и женская сборная в составе В. Кудрявцевой, Н. Груши, И. Чикалиной и Я. Ясневой в комбинированной эстафете 4x25 м выиграли серебряные медали [2].

Всего на этой Спартакиаде пловцами-инвалидами Пензенской области было завоевано 37 медалей, из них 12 золотых, 15 се-

ребряных и 10 бронзовых. При этом они технично преодолели свои дистанции не получив ни одного замечания по технике плавания, выполнения старта и поворотов.

С 25 по 30 июня 2024 г. двое наших пловцов принимали участие во Всероссийском турнире по плаванию с международным участием «Победим вместе», проходившем в г. Казани в бассейне «Буревестник» Деревни Универсиады. В нем приняло участие более 200 спортсменов-инвалидов с синдромом Дауна из 38 регионов Российской Федерации, а также команды из Италии, Казахстана и Киргизии [3,4]. Не смотря на очень жесткую конкурентную борьбу наши пловцы-инвалиды смогли завоевать 2 серебряных и 1 бронзовую медаль. В.Селюков выиграл серебряную медаль на дистанции 25 м на спине и бронзовую на дистанции 50 м вольным стилем. Н. Ильина выиграла серебряную медаль на дистанции 25 м вольным стилем.

Анализ результатов участия пловцов Пензенской области во Всероссийских Специальных Олимпийских соревнованиях показывает возросший, по сравнению с 2023 г., уровень их технической подготовки. Но, несмотря на это у них еще остается резерв для достижения более высоких результатов, для этого необходимо выделить для занятий ОФП и СФП оборудованный специализированными тренажерами зал «сухого плавания» и обеспечить возможность проводить учебно-тренировочные занятия (согласно установленным нормативам для групп подготовки) в удобное для пловцов-инвалидов время. Это позволит повысить у наших пловцов-инвалидов уровень развития основных физических качеств и скоростную выносливость. Также остается открытым вопрос об оплате командировочных расходов, связанных с участием в выездных на соревнованиях детей-инвалидов, спортсменов-инвалидов 1 группы и их сопровождающих.

Список литературы

1. Министерство физической культуры и спорта Пензенской области URL: <https://sport.pnzreg.ru> (дата обращения: 27.09.2024).

2. Итоговый протокол соревнований по плаванию Всероссийской спартакиады Специальной Олимпиады по плаванию и роллер-спорту (г. Пенза, 27 мая – 1 июня 2024 г.). URL: <file:///C:/Users/admin/Downloads/Плавание.pdf> (дата обращения: 27.09.2024).

3. Министерство физической культуры и спорта Пензенской области. URL: <https://sport.pnzreg.ru> (дата обращения: 27.09.2024).

4. Специальная Олимпиада России. URL: <https://specialolympics.ru> (дата обращения: 27.09.2024).

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С ОСТЕОАРТРОЗАМИ

А. Н. Суиндикова¹, В. А. Ильин², А. В. Ильин³

¹*Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия*

^{2,3}*Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

Аннотация. Дан анализ современных методик диагностирования пациентов с остеоартрозами, необходимых для разработки эффективных индивидуальных программ комплексной физической реабилитации данной нозологической группы.

Ключевые слова: остеоартроз, физическая реабилитация, анамнез, тестирование, опорно-двигательный статус, лечебная физическая культура, гидрореабилитация

Вступление. Основная причина первичного остеоартроза – повреждение суставного хряща вследствие систематических длительных нагрузок на суставы и постоянных микротравм.

Чаще всего он наблюдается у работников тяжелого не механизированного труда, спортсменов и людей с нарушениями обмена веществ или избыточной массой тела. В последние годы регистрируется увеличение количества случаев данной нозологии, как среди лиц среднего возраста, так и среди пожилых людей – более 80% имеют функциональные нарушения, а у 25% из них значительно снижено качество жизни [1, 2].

Дистрофический процесс остеоартрита часто осложняется вторичным синовитом, который усугубляет течение заболевания, усиливает выраженность суставных болей и функциональные нарушения пораженных суставов. Также, у лиц с данной нозологией все чаще встречаются патологии функционирования сердечно-сосудистой системы.

Клиническая картина остеоартроза характеризуется хроническим течением с периодическими обострениями и ремиссиями. Продолжительность и тяжесть острой фазы зависит от локализации поражения, анатомических изменений в месте поражения, сопутствующей патологии и причины заболевания.

Клиническое течение вторичного остеоартроза после некоторых видов артрита, внутрисуставных переломов, разрывов связок

или вследствие гормональных и метаболических отклонений проходит сложнее.

В связи с этим решающее значение имеет ранняя диагностика этого заболевания и разработка комплексной программы реабилитации. Именно разработка соответствующей программы физической реабилитации при заболеваниях суставов позволяет поддерживать и восстанавливать подвижность суставов и избегать последующей инвалидности.

Целью работы было изучение современных подходов к составлению комплексной программы реабилитации пациентов с остеоартрозом.

Методы исследования. Для оценки ортопедического и опорно-двигательного статуса пациента с остеоартрозом, используемого для разработки индивидуальной реабилитационной программы и контроля за её эффективность используют различные современные методы. При поступлении в больницу пациента с признаками остеоартроза у него, вначале необходимо собрать анамнез. Цель сбора анамнеза – получить как можно больше информации о возможных причинах, клинических особенностях симптомов и о ходе течения заболевания.

На первом этапе проводят обследование ортопедического состояния с использованием основных методов, таких как осмотр, пальпация, перкуссия, аускультация, измерение амплитуды движения в суставах, простая и локальная рентгенография. У всех лиц с данной патологией необходимо проводить сравнительные измерения длины конечности (относительной и абсолютной), осевой, круговой и суставной амплитуды движения, амплитуды пассивных движений.

Ортопедические заболевания не имеют четких границ патологических изменений. Болевой синдром, заставляющий пациентов обращаться к специалисту, обычно является поздним проявлением патологического состояния. Во время сбора анамнеза необходимо выяснить генетические факторы, родовые травмы, перенесенные инфекции и детские травмы. Обследование также может включать определение морфологических и функциональных изменений в результате дозированной нагрузки, анализ результатов лабораторных исследований и хирургического вмешательства (пункция, биопсия).

При изучении жалоб следует обращать внимание на время и характер начала заболевания, факторы, провоцирующие возник-

новение данной нозологии, характеристики боли, положение туловища во время ходьбы, сидения и лежания, психическое состояние и поведение пациента [1,2].

Тщательное и систематическое обследование помогает избежать многих диагностических ошибок. Во время осмотра выявляют аномалии формы и контура конечностей и частей тела. Аномалии оси конечности, угловые и ротационные деформации часто связаны с переломами, а аномалии оси всей конечности – с ортопедическими заболеваниями (например, косолапость, плоскостопие, сколиоз, кифоз).

Степень самообслуживания больного оценивают по пятибалльной шкале, где оценка «0 баллов» означает вынужденное положение конечности, полную неспособность к самообслуживанию и необходимость постоянного ухода, а оценка «5 баллов» – полное восстановление всех нарушенных функций, устранение имеющейся инвалидности и возможность вернуться к прежней работе.

Следующей целью после обследования пациентов с остеоартрозом является исследование сохранных двигательных функций. Для оценки состояния суставов нижних конечностей исследуют два вида подвижности суставов: активные и пассивные движения. Пассивные движения выполняются в результате приложения исследуемому силы руки при незначительной боли пациента. Активное движение в конкретном суставе осуществляется путем сокращения соответствующей группы мышц субъекта.

Оценка мышечной силы должна быть обязательным условием для дальнейшего обследования пациента: 0 баллов – нет активных движений; 1 балл – нет активных движений, рука обследуемого испытывает напряжение мышц; 2 балла – активные движения возможны при помощи обследуемого или в облегченном исходном положении; 3 балла – самостоятельные активные движения возможны, но при небольшом сопротивлении со стороны обследуемого; 4 балла – пациент способен выполнять самостоятельные активные движения, преодолевая даже небольшое сопротивление со стороны экзаменатора; 5 баллов – сила мышц поврежденной конечности равна силе мышц здоровой конечности.

Последний пункт-исследование функции нижних конечностей у пациентов с остеоартрозом в покое и во время ходьбы. Несущая способность определяется по результатам "раздельного" измерения массы тела. Обследуемого помещают на двое весов, а результаты измерений определяют как процент от массы тела,

или как абсолютную разницу. По полученным данным можно определить распределение нагрузки на конечности и коэффициент сопротивления (отношение абсолютных значений), который обычно равен единице [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Реабилитационные программы должны быть разработаны на основании данных, полученных в ходе анамнеза и результатов всех обследований. В фазе обострения остеоартроза и во время подострой фазы назначают физиотерапевтические процедуры с целью разгрузки пораженных суставов, расширения суставных щелей и уменьшения боли; улучшения крово- и лимфообращения и процессов питания в пораженных суставах; расслабления мышц, устранение контрактур и увеличение амплитуды движений; формирование временных компенсаций и повышение общего тонуса организма. С пациентами проводится утренняя гигиеническая гимнастика, занятия по ЛФК, волевые упражнения, выполняемые пять – шесть раз в день и гидрокинезотерапия.

На следующем этапе реабилитационные мероприятия проводятся с целью уменьшения атрофии мышц, укрепления опорно-двигательного аппарата пораженных суставов, нормализации функции суставов или для формирования устойчивых компенсаций, устранения нарушений осанки и укрепления организма в целом. В этот период уменьшаются воспаление и боль в пораженных суставах, улучшается общее состояние пациента. Занятия ЛФК в этот период имеют своей целью: укрепление пораженного отдела позвоночника и мышц туловища, восстановление правильного анатомо-физиологического положения пораженного участка, подвижности позвоночника и правильной осанки, подготовка пациента к повседневной жизни и работе.

Для снятия острых симптомов заболевания и облегчения боли используется лечебный массаж, который позволяет расслабить мышцы и уменьшить возникновение контрактур и атрофии мышц.

Эффективность физической реабилитации при заболеваниях суставов определяется показателями увеличения амплитуды движений и восстановления функций суставов и позвоночника, мышечной силы и выносливости.

Вывод. Итак, важным фактором перед началом составления комплексной реабилитационной программы для пациентов с остеоартрозом является сбор анамнеза и проведение инструментальных

методов исследования. При этом необходимо учитывать состояние подвижности пациента, продолжительность и период заболевания.

Список литературы

1. Физическая реабилитация : учеб. для студетов вузов / под общ. ред. С. Н. Попова. 3-е изд. Ростов н/Д. : Феникс, 2005. 608 с.
2. Саралинова Г. М. Лечебная физкультура : учеб. пособие. Бишкек : Изд-во КРСУ, 2018. 274 с.
3. Babov K., Balashova I., Bezverkhniuk T. Possible approaches to evaluating the effectiveness of rehabilitation services // Physical rehabilitation and recreational health technologies. 2023. № 8 (3). P.144–153.

ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ВЕТЕРАНОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ

*А. П. Съедугин¹, В. А. Ильин²,
О. И. Вершкова³, Е. В. Спивак⁴*

^{1,2,3,4}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются вопросы использования средств и методов волейбола в системе физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, включенных в систему комплексной реабилитации ветеранов специальной военной операции, в том числе и с посттравматическим стрессовым расстройством и членов их семей.

Ключевые слова: волейбол, программа занятий, реабилитация, адаптация, ветераны специальной военной операции, посттравматическое стрессовое расстройство, члены семьи участников специальной военной операции

Введение. Волейбол – это командная спортивная игра, в которой две команды пытаются отбить мяч через сетку на поле противника, таким образом, чтобы команда соперников не смогла его отправить обратно [1, 2]. Волейбол может помочь ветеранам СВО и членам их семей в улучшении физического состояния, координации движений, повышении энергии, а также содействовать социальной адаптации и психологической реабилитации [1, 3].

Для ветеранов СВО с нарушениями опорно-двигательного аппарата или ампутациями возможны адаптации правил игры в волейбол сидя. Для ветеранов СВО с посттравматическим стресс-

совым расстройством (ПТСР) волейбол может служить средством расслабления и отвлечения от негативных мыслей и эмоций [3]. Команды ветеранов СВО могут участвовать в соревнованиях различного уровня по волейболу, ветеранских лигах или турнирах для ветеранов.

Программа физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий средствами волейбола в системе физкультурно-спортивной реабилитации ветеранов СВО и членов их семей может применяться как дополнительная программа, направленная на организацию предоставления услуги по физкультурно-спортивной реабилитации средствами волейбола [1, 3].

Цель исследования – разработка программы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности средствами волейбола для ветеранов СВО и членов их семей.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, обобщение.

Результаты исследования и их обсуждение. Разработанная нами программа занятий с использованием средств волейбола направлена на улучшение физических качеств, когнитивных навыков, внимания, реакции, повышение самооценки и психологического комфорта, налаживание взаимодействия и коммуникации, а также социализацию и поддержку ветеранов СВО, членов их семей и семей погибших (умерших) ветеранов СВО.

Первый этап программы занятий рассчитан на 3 месяца. Продолжительность занятий в это период составляет 60-90 минут.

Контингент занимающихся: ветераны СВО и члены их семей.

Подходы работы с контингентом: индивидуальный подход к потребностям и возможностям каждого занимающегося, групповой подход при усвоении командных игр. Занятия проводятся три раза в неделю. В программу занятий входят общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, обучение технике и тактике игры в волейбол. Упражнения разработаны и подобраны на основе психо-физиологических характеристик эффективности использования для ветеранов СВО и членов их семей, которые помогают решать задачи их физкультурно-спортивной реабилитации. Тренировка включает развитие технических навыков (удары, передачи, блоки), тактического мышления (понимание игры, стратегии) и физической подготовки (скорость, выносливость). Занятия волейболом с ветеранами СВО и членами их семей выступают действенным инструментом в физкультурно-оздоровительной и спортивной реабилитации по нескольким причинам:

1. Они способствуют улучшению физического здоровья и общего самочувствия занимающихся. Из-за огранизованной двигательной активности, во время занятий волейболом, ветераны СВО могут улучшить свою мышечную силу, выносливость и координацию движений. Это особенно важно для тех, кто страдает от физических ограничений из-за полученных травм или других осложнений, полученных в результате ранений.

2. Занятия волейболом являются эффективным средством для снятия стресса, улучшения настроения и снижения уровня беспокойства участников СВО. Они помогают им отвлечься от негативных мыслей и способствуют повышению эмоционального благополучия. Кроме того, волейбол, как командная игра способствует формированию социальных связей и поддерживает позитивные отношения между участниками.

3. Участие в командной игре дает возможность ветеранам СВО и членам их семей интегрироваться в социальную среду, знакомиться с новыми людьми и строить позитивные отношения. Это способствует их социальной адаптации и поддерживает их чувство принадлежности к сообществу ветеранов СВО.

Ниже приводится пример спортивно-оздоровительного занятия по волейболу.

Тема: обучение базовым техническим приемам игры в волейбол.

Цель занятия: научить базовыми техническими приемам игры в волейбол. Продолжительность занятия: 60 минут.

Содержание занятия:

Вводная часть занятия (15 минут): общая разминка для подготовки мышц к физическим нагрузкам, упражнения на растяжку и развитие гибкости.

Основная часть занятия (35 минут): ознакомление с базовыми техническими приемами игры в волейбол: удары, приемы, блокировки. Технические упражнения по ударам и передаче мяча между игроками.

Упражнения на развитие координации и точности ударов. Занимающиеся выполняют упражнения для повышения технического мастерства под руководством тренера-преподавателя. Двусторонняя игра волейбол.

Заключительная часть (10 минут): специальная заминка для снижения интенсивности физических нагрузок и расслабления мышц. Дыхательные техники и упражнения на расслабление.

Задания для самоподготовки: Выполнить 20 ударов мяча из разных позиций на волейбольной площадке. Выполнить 20 передач мяча между игроками, сосредотачиваясь на точности и скорости выполнения передачи.

Вывод. Занятия волейболом для ветеранов СВО и членов их семей является важным компонентом их физической и спортивной реабилитации, поскольку они способствуют улучшению как физического, так и психологического состояния, уменьшают вероятность проявления последствий ПТСР, а также способствуют их социальной адаптации.

Список литературы

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / под ред. С. П. Евсеева. М. : Советский спорт, 2014. 298 с.
2. Булькина Л. В., Губа В. П. Волейбол : учебник. М. : Советский спорт, 2020. 418 с.
3. Малышева Т. А. Адаптивный спорт: Волейбол : учеб.-метод. пособие. Н. Новгород : Изд-во ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. 52 с.

Секция
«Подготовка и повышение квалификации
специалистов в сфере
физической культуры и спорта»

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ ЗАДАЧИ
СОБСТВЕННИКА ПРИ ОТКРЫТИИ ФИТНЕС-ЦЕНТРА

Т. Е. Ленская¹, Р. И. Ляпин²

^{1,2}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. У каждого собственника, независимо от вида деятельности, при планировании и открытии организации, оказывающей физкультурно-оздоровительные услуги, возникают систематизированные общие вопросы, которые следует рассмотреть детально. Даже если собственник открывает организацию с надежными партнерами, необходимо составить типовый договор и предусмотреть меру ответственности для каждого, но общие цели и задачи все равно подчиняются документам о праве собственности и договоренности о распределении прибыли. Практически, это основной момент споров между собственниками. В работе раскрыты способы, как продумать и свести к минимуму риски конфликтов уже на стадии оформления права собственности в организации, оказывающей образовательные, развлекательные или оздоровительные услуги и законодательно подпадающей под действие законодательства о фитнес-центрах.

Ключевые слова: собственность, право, фитнес-центр, услуги, организация

В настоящее время уже сложилась довольно большая практика по открытию спортивных студии, фитнес-клубов, хореографических кружков, оздоровительных организаций, которые законодательно подчиняются общему понятию «фитнес-центра». Следует сразу отметить, что место расположения никак не влияет на сам фитнес-центр, в большинстве случаев арендодатель сдает площадь на временной или долгосрочной основе арендатору, которым является собственник в виде фитнес-центра. Далее я детально поясню, что представляет собой фитнес-центр именно с организационно-правовой точки зрения, как выбрать форму собственности и что необходимо учесть при выборе банка и открытии расчетного счета.

Организационно-правовая форма это признаваемая законодательством той или иной страны форма хозяйствующего субъекта, которая фиксирует способ закрепления и использования имущества, а также правовое положение и цели деятельности. Какую организационную форму нужно выбрать для будущего спортивного клуба: ИП или ООО? Какие плюсы и минусы каждой из форм следует проанализировать?

Выбор организационной формы для спортивного клуба (фитнесс-центра) зависит от ряда факторов, включая характер деятельности, финансовые ресурсы, количество учредителей и их решение по долевному участию в бизнесе. В данном случае рассматриваются две организационные формы - ИП и ООО. ИП - это форма индивидуального предпринимательства, при которой учредитель и ответственный за ведение бизнеса - единственное физическое лицо. Основными преимуществами ИП являются возможность быстрого запуска бизнеса, удобство оформления документов и отсутствие необходимости в уставном капитале. Основным минусом является отсутствие юридического лица, что означает, что риск возложен на индивидуального предпринимателя, а не на компанию. ООО - это форма общества с ограниченной ответственностью, где участники имеют доли, которые соответствуют установленному размеру уставного капитала. Главными преимуществами ООО являются юридическое лицо, что означает, что риск возложен на компанию, а не на индивидуального предпринимателя, и легальность в своей деятельности. Основной минус состоит в том, что у одного лица не может быть более 50% доли в уставном капитале, что требует наличия нескольких учредителей и установленных кредитных условий. При выборе между ИП и ООО для спортивного клуба, следует учитывать особенности конкретного бизнеса, но, как правило, ООО предпочтительнее ИП ввиду лучшей защиты интересов учредителей и клиентов.

Какую форму собственности выбрать – первый вопрос, который задают себе все начинающие бизнесмены. Основной выбор всегда стоит между этими двумя формами собственности – индивидуальный предприниматель (ИП) или общество с ограниченной ответственностью (ООО).

ИП – это физическое лицо, чаще всего собственник, который в большинстве случаев всем и занимается. Но при этом он может нанимать сотрудников на работу. В ООО может быть группа собственников, в этом его основное отличие от ИП. Доли учредителей

могут быть распределены произвольно – это зависит от того, как они договорятся между собой и поделят уставной капитал. Минимальный размер уставного капитала – 10 тысяч рублей. Помимо денежных средств, можно внести имущество или ценные бумаги.

ООО привлекательно возможностью в будущем продавать доли в компании – даже если только один учредитель и один гендиректор. И продавать их можно целиком – вместе со всем сопутствующим, включая, например, бренд. Фактически можно продать готовый бизнес.

Плюсы и минусы выбора ИП для спортивного клуба: Плюсы: - Простота регистрации. - Низкие затраты на регистрацию и управление. - Отсутствие обязательства создания уставного капитала. - Фиксирование налоговой базы на едином налоге на вмененный доход. - Отсутствие необходимости в наемных работниках. Минусы: - Ограниченность деятельности и уменьшенные возможности для привлечения государственных и коммерческих грантов из-за отсутствия юридической структуры. - Отсутствие возможности приобрести недвижимость и имущество на имя ИП.

Плюсы и минусы выбора ООО для спортивного клуба: Плюсы: - Полная правовая и финансовая защита владельцев. - Возможность привлекать финансовые инвестиции и заемные средства. - Широкие возможности для развития бизнеса и расширения деятельности. - Возможность покупки недвижимости и имущества на имя ООО. Минусы: - Высокие затраты на регистрацию и управление. - Обязательство создания уставного капитала. - Обязательство проведения бухгалтерского учета и инвентаризации. - Обязательство нанимать персонал и выплачивать налог на заработную плату.

Относительно плюсов и минусов каждой формы организации, необходимо отметить, что выбор организационной формы зависит от ряда факторов, таких как размер и характер деятельности, количество участников, наличие собственных средств, потенциальная ответственность участников и других. В целом, минусы ИП могут быть связаны с тем, что он является единоличным предпринимателем и лично несет ответственность за долги организации. А минусы ООО могут быть связаны с наличием уставного капитала, требованиями к оформлению документов, необходимостью постоянного уведомления органов государственной власти и другими. Однако, плюсы каждой формы организации могут быть разными и могут обусловлены конкретными потребностями и особенностями деятельности организации.

Для того чтобы облечь свою деятельность в форму собственности, нужно пройти несколько этапов регистрации, и можно это сделать очень быстро. Для начала требуется посетить банк, чтобы зафиксировать электронную подпись и доказать, что перспективный собственник - реально существующее физическое лицо. Сейчас во многих банках появилась замечательная система: если посетитель открывает счет в банке, он за него бесплатно регистрируют любую форму собственности – ИП или ООО. Это занимает немного времени – максимум пять дней. Дальше можно начинать работать: уже есть счет, ИНН и все необходимое.

На что обратить внимание при выборе формы собственности.

- Следует подумать, какого размера планируемый бизнес? Если предполагается совсем небольшая студия, в которой собственник в одном лице тренер и администратор, или у собственника будет работать немного людей, следует выбирать ИП.

- Многие считают ИП более ответственным, потому что он отвечает всем своим имуществом, а ООО – только в пределах уставного фонда. Это не совсем так. Даже если ООО закрылось или реорганизовалось, к бывшим владельцам все равно можно предъявить иски. Ответственность не исчезает вместе с закрытием компании.

- Много зависит от того, есть ли у собственника компаньоны – зафиксировать партнерские отношения намного проще в ООО. Собственники вкладывают доли в уставной капитал, делят прибыль соответственно им.

- Масштабирование, открытие филиалов или продажа бизнеса – эти процессы тоже намного более понятны и удобны в рамках ООО. Собственник может продавать свои доли другим людям, не меняя и не закрывая компанию.

Какие есть особенности открытия ООО и как подступиться к ОКВЭД.

Если открывается ООО, деятельность подвержена кодированию в соответствии с ОКВЭД (общероссийским классификатором видов экономической деятельности). К этому нужно подойти серьезно. Во время пандемии, когда деятельность фитнес-центров была приостановлена, помощь от государства оказывалась исключительно по этим кодам. Если ОКВЭД не относится к списку пострадавших областей, то никакой помощи получить нельзя, даже если фактически ведется деятельность по этому направлению.

Государство понимает, чем занимаетесь конкретный собственник, исключительно по кодам ОКВЭД. По ним он может рассчитывать на льготы, субсидии, специальные режимы налогообложения. Чтобы выбрать коды ОКВЭД, следует воспользоваться специальным справочником: введите формулировку своей деятельности, изучите описание всех предложенных кодов и выберите подходящие.

Основной ОКВЭД – 93.13, деятельность фитнес-центров. Этот код включает деятельность клубов по фитнесу и бодибилдингу, но не включает индивидуальные занятия с тренерами и преподавателями. Стоит дополнить этот перечень в зависимости от того, чем еще собственник будет заниматься: организовывать мероприятия, проводить персональные тренировки, спортивные соревнования.

Важно, чтобы в перечень видов деятельности была внесена продажа продовольственных и непродовольственных товаров. Если собственник будет продавать бутилированную воду или фирменные футболки, это нужно тоже зафиксировать, потому что выручка, которая будет по ним проходить, относится уже не к деятельности фитнес-центров, а к сопутствующей ей, и она тоже будет кодированной.

Что следует делать параллельно, а что – последовательно

1. Определиться с формой собственности – ИП или ООО.
2. Выбрать банк, в котором будем открывать счет. Отправить туда все необходимые документы – список есть у каждого банка на сайте. Достаточно будет подготовить сканы или сделать фото на телефон.

3. Подождать пять дней, пока происходит регистрация и открытие счета банком. В это время компании формально еще нет, поэтому никаких официальных действий мы предпринимать нельзя. Поэтому пока не следует покупать оборудование в зал – нужно дождаться момента открытия расчетного счета, внести на него деньги и совершать покупки уже официально. В дополнение к расчетному счету желательно оформить бизнес-карту (некоторые банки это делают автоматически). Это облегчит все расчеты и внесение денег – картой можно пользоваться при любых операциях.

Любое ведение деятельности связано с коммерческими и личными рисками, поэтому, перед началом открытия организации, следует внимательно подумать о предполагаемой форме собственности, взвесить все возможные проблемы и учесть, что дол-

современно действующая организация, процветающая и стабильно приносящая прибыль, невозможна без соблюдения предварительных условий и договоренностей, часть из которых я постаралась раскрыть в предлагаемой работе.

Список литературы

1. Гражданский кодекс РФ (часть первая) № 51-ФЗ от 30.11.1994 (в ред. от 16.05.2023), ст. 48, 51, 87–94, 120, 121, 128, 129, 131, 132, 134, 135, 138, 139, 140, 142, 146, 147, 153, 154, 159, 161, 163, 165, 166, 173, 182, 183.

2. О бухгалтерском учете : федер. закон № 402-ФЗ от 06.12.2011 (в ред. от 12.12.2023), ст. 2, 3, 6–12, 14–18, 22, 23, 25–27, 29.

3. Об обществах с ограниченной ответственностью : федер. закон № 14-ФЗ от 08.02.1998 (в ред. 08.08.2024) ст. 2, 16, 18, 20–22, 24, 29–32, 34–38, 40, 46–52, 56, 57–58.

4. О государственной регистрации юридических лиц и индивидуальных предпринимателей : федер. закон № 129-ФЗ от 08.08.2001 (в ред. от 01.09.2024), ст. 1–3, 5, 6, 8, 10, 11, 13–18, 22, 25, 26.

5. Деревнина И. А. Хозяйственное право. Курс лекций : учеб. пособие. Рубцовск : Рубцовский индустриальный ин-т, 2015. 98 с.

6. Круглова Н. Ю. Хозяйственное право : учеб. пособие. 6-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2019. 883 с.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПРАВОПРИМЕНИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ ПРИ ПОДАЧЕ ИСКА К ФИТНЕС-ЦЕНТРУ

Т. Е. Ленская¹, Р. И. Ляпин²

^{1,2}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Организационно-правовые основы деятельности фитнес-центров предполагают также и возможное участие в качестве Ответчика в гражданском процессе. Представлена часто встречающаяся ситуация, когда фитнес-центр не желает возвращать потребителю деньги, оплаченные по договору возмездного оказания физкультурно-оздоровительных услуг при его досрочном расторжении. Следует обратить внимание, что данные действия потребителя основаны на законодательстве и будут едиными на всей территории Российской Федерации, однако без достаточного юридического опыта участия в процессах и переговорах не следует полагаться даже на такой подробный план, а заключить договор со специалистом, который обеспечит юридическую защиту. Ценность данной работы в том, что поэтапно раскрыта ответственность фитнес-центра как участника гражданских и гражданско-процессуальных отношений при предъявлении к нему иска. Методы исследования заключаются в изучении существующей судебной практики,

изучении мнений юристов и специалистов в области фитнеса. Представлен поэтапный план действий для взыскания денежных средств посредством обращения в суд за защитой прав.

Ключевые слова: договор, право, физкультурно-оздоровительные услуги, иск, фитнес-центр

На практике часто возникают ситуации, когда фитнес-центр, пользуясь неосведомлённостью потребителя, игнорирует его права, мотивируя свою позицию тем, что оказывает по договору физкультурно-оздоровительные услуги, и не принимает во внимание, что его гражданско-правовая ответственность не отличается от той, которая есть у других объектов гражданского права как ответчиков в гражданском процессе.

Приобретение абонемента в фитнес-центре, с точки зрения законодательства, не что иное, как договор возмездного оказания услуг. Из этого вытекает очень важное обстоятельство: будут применяться нормы Гражданского кодекса РФ и Закона РФ № 2300-1 от 07.02.1992 (в ред. от 08.08.2024) «О защите прав потребителей». Поэтому, важно, чтобы конкретный обратившийся за защитой человек понимал, что никакие иные условия, а также письменные и устные договоренности с перспективным ответчиком не являются приоритетными перед законом.

1 этап. Направление претензии фитнес-центру.

Ситуации, когда фитнес-центры не возвращают деньги при желании потребителя расторгнуть договор, случаются довольно часто. Заявитель может отказаться от исполнения договора и потребовать возврат уплаченных сумм. Данное требование он излагает в письменной претензии со всеми необходимыми реквизитами и подписью. По закону исполнитель должен удовлетворить требования в течение 10 дней с момента поступления требования от потребителя, согласно ст. 22 Закона РФ от 07.02.1992 № 2300-1 (ред. от 08.08.2024) "О защите прав потребителей". Согласно ст.28 того же закона, в случае, если он не удовлетворит притязания в срок, за каждый день просрочки будут взиматься пени в размере 3% от цены самой услуги.

2 этап. Иск к фитнес-центру о защите прав потребителей. Для начала определяется подсудность. Здесь возможно несколько вариантов:

- по месту нахождения ответчика, согласно ст. 28 ГПК РФ;
- суд по выбору истца, согласно ст. 29 ГПК РФ

- договорная подсудность, в том случае, если стороны заранее определили ее при заключении договора об оказании физкультурно-оздоровительных услуг, согласно ст. 32. ГПК РФ

Если цена иска составляет меньше 100 000 рублей – исковое заявление подается мировому судье, свыше – в районный суд, согласно ст. 23 ГПК РФ. По искам о защите прав потребителя не уплачивается госпошлина (ст. 333.36 НК РФ), соответственно, судебные расходы будут состоять только в оплате услуг представителя, нотариуса (при оформлении доверенности и возможном заверении копий) и прочих издержек, согласно ст. 88-89 ГПК РФ.

Потребитель, помимо основного долга, вправе требовать от исполнителя:

- компенсацию морального вреда (ст. 151 ГК РФ);
- неустойку за просрочку удовлетворения требования, согласно ст. 28 Закона РФ от 07.02.1992 N 2300-1 (ред. от 08.08.2024) "О защите прав потребителей";
- выплату штрафа за отказ от добровольного удовлетворения требований, согласно ст. 13 Закона РФ от 07.02.1992 N 2300-1 (ред. от 08.08.2024) "О защите прав потребителей";
- Судебные расходы (оплата услуг представителя), согласно ст. 100 ГПК РФ.

По закону истцу необходимо предоставить расчет цены иска, согласно ст. 91 ГПК РФ. При расчете цены иска в суд на фитнес-центр будет входить только основной долг и неустойка, а вот штраф, моральный вред и судебные расходы рассчитываются отдельно и не входят в цену иска. Цена иска должна быть корректной. Впрочем, все эти нюансы можно возложить на юриста. Участие профессионального адвоката в процессе повысит вероятность восстановления нарушенных прав. Отдельное внимание заслуживают приложения к иску. Одни важны для принятия самого иска судьей, другие имеют доказательственное значение. Представим перечень, который составлен исходя из судебной практики и личного опыта, и может быть продолжен согласно ст. 132 ГПК РФ:

- Копия исковых заявлений по числу лиц, участвующих в деле, уведомления к ним;
- Копия досудебной претензии;
- Расчет взыскиваемой суммы;
- Документы, подтверждающие основание ваших требований (договор возмездного оказания услуг, чек об уплате услуг и др.);
- Доверенность на представителя;

• Доказательства причинения морального вреда (практика показывает, что это необязательно, так как судья будет исходить из обстоятельств дела и характера причинения вреда, однако лучше заготовить доказательства нравственных и физических страданий). В целом, причинение таких страданий предполагается, другое дело, что размер такой компенсации может быть изменен.

Фитнес-центры, как перспективные ответчики, могут всячески давить на перенос сроков в досудебном урегулировании спора (т.е. продление абонемента и договора), но заявитель не обязан соглашаться, если у него пропал интерес к данным правоотношениям. По закону (ст. 450 ГК РФ, 782 ГК РФ) заявитель имеет право на односторонний немотивированный отказ от данных услуг, и контрагент не вправе требовать от него возмещение убытков в связи с отказом от обусловленной услуги. Взимаются исключительно фактически понесенные исполнителем затраты.

Мои суждения не голословны, а подкрепляются конкретной юридической практикой, и в моей практике не было отказа, если иск подан с учетом Закона РФ от 07.02.1992 N 2300-1 (ред. от 08.08.2024) "О защите прав потребителей".

Так как категория дел гражданско-правовая, а суды общей юрисдикции, в виду того, что один из участников - физическое лицо, то в иске к фитнес-центру важно доходчиво представить все важные факты, а необходимую правовую квалификацию судья подберет сам. Факты, имеющие значение:

- Факт заключения договора;
- Факт уплаты услуг по договору;
- Факт неиспользования услуг;
- Факт направления досудебной претензии;
- Факт о том, что фитнес-центр не возвращает деньги. Это

может быть ответ от конкретного юридического лица либо указание в иске об отсутствии ответа (и возврата денег) в установленный срок.

При вопросе, как вернуть деньги за услуги фитнес-центра, нужно учитывать, что закон не содержит предписания в отношении потребителя об обязательном досудебном порядке. Но практика уже сложилась таким образом, что лучше сначала предпринять попытку в добровольном порядке урегулировать спор. Если заявитель сразу обратится в суд, ему могут возратить иск. Однако при направлении претензии фитнес-центру с просьбой о добровольном удовлетворении требований в работу вступают нормы ст. 13 Зако-

на РФ «О защите прав потребителей», которые предписывают за несоблюдение в добровольном порядке удовлетворения требований потребителя исполнителю выплатить штраф в размере 50% от суммы, присужденной судом в пользу потребителя.

Так как каждый фитнес-центр заинтересован в рентабельности поставляемых услуг, он будет активно предлагать различные альтернативы. Поэтому и возникают ситуации, когда фитнес-центр не возвращает деньги.

Если потребитель понимает, что необходимость в посещении данного спортзала после принятия всех мер отпала, ему можно посоветовать отказываться от исполнения договора и обращаться к фитнес-центру с претензией о возврате уплаченных денежных средств за услугу.

В данной статье мною был предложен конкретный алгоритм действий при подаче искового заявления, который будет универсален на всей территории Российской Федерации. Далее будут действовать положения Гражданско-процессуального Кодекса РФ, в соответствии с которым судья будет рассматривать иск, заслушивать стороны по делу, изучать представленные документы и выносить на их основании решение. Важно, чтобы заявитель при обращении за защитой прав потребителей понимал, что ни один представитель никогда не укажет точный срок возврата денежных средств, оплаченных по договору и подлежащих взысканию при его расторжении. Данные обстоятельства полностью зависят от ответчика, т.е. фитнес-центра. Он может в любой момент согласиться с требованиями Истца и вернуть требования по иску в процессе, признав требования в полном объеме или заключив с истцом мировое соглашение о снижении цены иска. Но, может быть такая ситуация, когда фитнес-центр всячески будет затягивать вынесение решения, впоследствии предпринимать попытки отменить заочное решение (т.е. вынесенное без его участия при игнорировании судебных заседаний), а также обжаловать уже вынесенное решение в судах Апелляционной инстанции.

Поэтому, важно при консультировании заявителя, сборе документов и представительстве в процессе доводить до сведения сторон все обстоятельства по делу, предлагать оптимальные варианты решения сложившейся проблемы. В противном случае, возможен такой вариант развития событий, что заявитель никогда не вернет свои средств по договору, например, при банкротстве Ответчика. Все эти практические вопросы решаются путем перегово-

ров с участием опытного представителя, который на основании своей сложившейся практики обращения в суд может предугадать развитие событий на основании используемого законодательства.

Список литературы

1. Гражданский процессуальный кодекс Российской Федерации № 138-ФЗ от 14.11.2002 (в ред. от 01.09.2024).
2. О защите прав потребителей : Закон РФ № 2300-1 от 07.02.1992 (в ред. от 08.08.2024).
3. Викут М. А. Гражданский процесс : учебник. М. : Юрайт, 2018. 381 с.
4. Соловьева Г. А. Исковое заявление и оценки его реализации // Юриспруденция. Электронный вестник. 2018. № 67. С. 6–29.
5. Трофимов Я. В. Исковое заявление и его роль в ГПК // Вопросы цивилистической науки и современности. 2019. № 65. С. 25–68.

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ И ЭТИЧЕСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА

В. П. Логинов

*Пензенский артиллерийский инженерный институт (филиал)
Военной академии материально-технического обеспечения
имени генерала армии А. В. Хрулева, г. Пенза, Россия*

Аннотация. Представлены особенности социальной и этической ответственности в сфере физической культуры и массового спорта.

Ключевые слова: социальная ответственность, этическая ответственность

Особое состояние духа человека представляет собой социальную ответственность личности. Она определяет иерархическую ценность, ориентир и приоритет конкретного человека. Процесс взаимодействия людей в сфере физической культуры, массовом спорте.

Раскрытие индивида: духовное состояние, внутреннее спокойствие, на реальную окружающую действительность, и на внутреннее «Я» самого индивида в цельной, последовательной и гармоничной обращенности через спортивную деятельность. Жизнь

человека окружена противоречиями, которые связаны со свободой человека, и его ограниченностью.

Социальная и этическая ответственность являются широким понятием. Социальная ответственность включает в себя множество значений, относящихся к физической культуре и массовому спорту и подразделяется в зависимости от субъекта ответственных действий, на: индивидуальную (личную), групповую (коллективную). Распространяется на все виды социальной ответственности: материальную, моральную, нравственную, политическую, юридическую, профессиональную.

С.Л. Франк говорит о том, что социальная ответственность человека определяется как "накопление в себе сил и добра". И.А. Ильин утверждает, как "духовное делание". В.С. Соловьев "Работа со смыслами" ради самого индивида. Эммануил Кант определил социальную ответственность человека как «человек ответственен в своем лице за человечество. Так как возраст эволюции данной ответственности составляет более ста лет» так же Кант утверждает, что ответственность бывает как за прошлое, так и за будущее поведение. Для содержательной ответственности очень важно оценивать как свое поведение, предполагаемые действия и предвидеть само действие. Ильин И.А. сформировал позитивную и негативную ответственность «предварительной» и «последующей». Предварительная – это стремление человека к высотам: совершенствование, призвание обществом. И предстоящие - Человек уже знает о своей ответственности перед самим собой, перед другими людьми, еще не совершив поступка или какого либо действия. Сперанский В.И. рассматривает ответственность личности и в том числе социальную как общеметодологическое понятие.

Социальная ответственность включает в себя две подсистемы отношений. Первая группа представляет собой различные санкции за те действия, которые не соответствуют общепринятым нормам, интересам общества так и группы в нем. Во вторую группу подсистемы входят все внутренние урегулирования и системы поведения человека, индивида при осуществлении конкретной деятельности. Очень важно, с помощью позитивной ответственности за те или иные дела или поступки предупредить возникшую негативную ответственность, и, таким образом предотвратить нежелательные поступки, принятия неверного решения, или варианты нежелательного поведения. Человек не должен применять меры различного рода принуждения: общественного или государственного.

Регулируется поведение личности не только моральными, но и правовыми нормами, которая возрастает в связи с взрослением человека из года в год. Филатова Т.И. утверждает, что социальная ответственность выступает в единстве объективного и субъективного. В основе лежат волевые способности индивида.

Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. дают понятие ответственности как обязанность или необходимость отдавать отчет в своих действиях, поступках. Ответственного человека рассматривают с различных точек зрения: ответственный человек как несущий ответственность, в руководстве делами, в осуществлении какой - либо деятельности, облеченный конкретными правами и обязанностями; обладающий высоким развитым чувством долга, ревниво относится к своим обязанностям. Ответственно важный и очень серьезный. Человек обладает высоким чувством ответственности.

Социальная ответственность отдельного человека как личности, в структуре феномена, проявляет свою конкретность и предметность в осуществлении полезной деятельности для общества.

Аспект социальной и этической ответственности массового спорта заключается в социальной значимости массового спорта и проявляет себя как социально-ценные виды и результаты спортивной деятельности, направленные на развитие и укрепление человеческого потенциала и общества в целом.

Подводя итог, мы можем сказать, что государственной политика в области пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта является одним из важнейших факторов развития массового спорта с перспективами развития массового спорта в нашей стране.

Список литературы

1. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4.
2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2004. 240 с. URL: <https://lib.rucont.ru>

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРА В СОВРЕМЕННОМ НАУЧНОМ ЗНАНИИ

Д. Г. Седов¹, О. М. Седова², Е. А. Косолапова³

^{1,2,3}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Поднимается вопрос, каким образом можно обеспечить развитие профессиональной компетентности студента в процессе его подготовки к профессионально-педагогической деятельности.

Ключевые слова: компетентностный подход, педагог, творческое развитие, профессионально-педагогическая деятельность, личностные качества

Проблема профессионально-педагогической компетентности всегда была одним из важнейших в отечественной педагогической науке, но современный этап развития социальных институтов общества наполняет его новым содержанием. Проблема приобретает особую значимость в связи с процессом модернизации образования [1].

Разрешение этой проблемы в настоящее время может быть осуществлено по большей части в теоретическом аспекте, естественно, с учетом различных концептуальных подходов, педагогических систем и взглядов прошлого и настоящего. Поскольку развитие личности возможно только в условиях преемственности поколений, в условиях передачи культурных ценностей из поколения в поколение, педагог и должен предстать в этом уникальном процессе как надежное и устойчивое «звено» передачи исторического опыта и социокультурных ценностей нации. Его деятельность во многом обусловлена качественными характеристиками готовности педагога к проявлению профессионально – педагогической компетентности.

Компетентностный подход к трактовке понятия «профессионально-педагогическая компетентность» позволяет определить её как готовность выполнять профессионально-педагогические функции в соответствии с принятыми в социуме нормами и стандартами. Особенности современной социально-образовательной ситуации предъявляют новые требования к педагогическим кадрам. Компетентностное становление педагога в этой связи может быть понято как педагогическая теория и практика, направленная на свободное, гуманное ценностно-смысловое и творческое развитие [2].

Компетенция включает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним. Компетентность - овладение человеком соответствующей компетенцией, включающее его личностное отношение к ней и предмету деятельности.

Данные позиции позволяют сделать обобщенный вывод о том, что понятие «компетенция» выступает как заданное требование к профессиональной подготовке обучаемого; как сфера деятельности, в которой человек должен реализовать свои знания, умения, навыки, опыт и способности, то есть проявить компетентность.

Понятие «компетентность» рассматривается нами как состоявшаяся системная личностная характеристика, определяющая способность к осуществлению профессиональной деятельности.

Актуален вопрос о том, каким образом можно обеспечить развитие профессиональной компетентности студента в процессе его подготовки к профессионально-педагогической деятельности. В связи с этим профессионально-педагогическая деятельность в настоящее время обрела самостоятельную социальную значимость, и педагог профессионального обучения, как носитель культурно-исторических ценностей, должен обладать способностью, создавать новые позитивные культурные идеи, сохраняя при этом лучшие традиции или адаптируя их к изменяющимся социокультурным условиям.

Следовательно, несколько усложняются и задачи, стоящие перед высшими профессионально-педагогическими образовательными учреждениями, что, в свою очередь, требует пересмотра подходов к подготовке специалистов для системы образования. Следует отметить, что в теории и практике профессионально-педагогического образования накоплен интересный и многогранный опыт профессиональной подготовки педагогов профессионального обучения, обобщенный в научных трудах [3, 4].

Именно педагог профессионального обучения, является носителем системной культуры, которая включает в себя наряду с гражданской, профессионально-трудовой, экономической, экологической, патриотической, и коммуникативную культуру. В этих условиях особенно ярко проявляется роль педагога, который выполняет образовательную, воспитательную, развивающую, просветительскую, социальную и другие функции [5, 6].

Таким образом, с одной стороны, современное общество нуждается в педагогах, готовых выполнять профессионально обусловленные функции, а с другой стороны, в системе подготовки будущих педагогов профессионального обучения этому уделяется недостаточно внимания.

Для повышения профессионально-педагогической компетентности необходимо развивать профессиональные личностные качества, а именно: способность к коммуникации, гибкости, сотрудничеству, общительности.

Список литературы

1. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Компетентностный подход к модернизации профессионального образования // Высшее образование в России. 2005. № 4. С. 23–30.
2. Татур Ю. Г. Компетентность в структуре модели качества подготовки специалиста // Высшее образование сегодня. 2004. № 3. С. 20.
3. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера / предисл. Н. В. Кузьминой, А. Ц. Пуни, А. В. Тарасова. М. : Физкультура и спорт, 1981. 375 с.
4. Абрамова В. В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физкультуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тирасполь : Приднестровский гос. ун-т им. Т. Г. Шевченко, 2006. 19 с.
5. Введенский В. К. Моделирование профессиональной компетентности педагога // Педагогика. 2003. № 10. С. 51–55.
6. Гогунев Е. Н. Профессионально-психологическая компетентность специалиста по физической культуре // Теория и практика физической культуры. 2005. № 4. С. 42–45.

СПЕЦИФИКА ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

А. В. Симаков¹, Д. А. Чех²

^{1,2}Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Раскрыта специфика тренерской деятельности учителя физической культуры в средней общеобразовательной школе. И сформулированы отличия работы тренера в детско-юношеской спортивной школе от работы тренера-преподавателя в средней образовательной школе.

Ключевые слова: тренерская деятельность, урок физической культуры, физическая подготовка, педагогическая деятельность

По сравнению с классными занятиями большинства школьных педагогов работа учителя физической культуры сопряжена со значительными трудностями, которые проистекают из особенностей занятий физической культурой [1]:

1. Гораздо более обширная (по сравнению с классной комнатой) учебная площадь – зал (бассейн, площадка и т. д.).

2. Разнообразие и сложность обстановки при проведении занятий легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми, плаванием и др.

3. Многочисленный и связанный с риском при неправильном использовании инвентаря и оборудования.

4. Очень разный уровень физического развития и состояния здоровья, учащихся класса и необходимость предъявления одинаковых требований.

5. Одновременность занятий с мальчиками и девочками, имеющими разные физические возможности.

6. Требования высокой моторной плотности урока при большом числе учеников и необходимость руководить одновременно работой нескольких подгрупп на разных снарядах.

7. Ограниченность времени воздействия (45 мин) при большом интервале (2 раза в неделю).

К этому следует добавить наличие на уроках физкультуры (особенно в младших классах) шума от криков детей (во время эстафет, подвижных и спортивных игр), который значительно превышает допустимые 50–60 дБ, отличается прерывистостью звуков и высокими тонами, вызывая у учителя физической культуры психическое утомление.

Дополнительными факторами психического напряжения учителя являются также необходимость переключения с одной возрастной группы на другую (смена ролей, которые учитель, как актер, играет в разных классах, учитывая психологию детей разного возраста), большая нагрузка на речевой аппарат и голосовые связки (команда должна подаваться четко, громко – «командным голосом» – часто на фоне шума, создаваемого учащимися при выполнении упражнений). Особенно велика психическая напряженность у учителя, если он проводит урок с классом, находящимся с ним в конфликте, а также в случае, когда учитель проводит в день по 5–7 уроков.

Педагогическая деятельность представляет собой непрерывное решение педагогических задач. Решить их – значит найти адекватный данной педагогической ситуации способ достижения педагогической цели. Дело в том, что учитель имеет дело с постоянно меняющейся ситуацией обучения и воспитания, их отношением к учебному материалу, взаимоотношениями между учителем

и учащимися, а также между самими школьниками и т. д. Поэтому достижение цели одним раз и навсегда проверенным способом большей частью нереально. Нужно постоянно варьировать способы достижения цели [2].

В настоящее время на основе изучения литературы и деятельности лучших тренеров можно выделить следующие виды необходимых педагогических черт и умений тренера:

-Умение высокоэффективно обучать спортсменов (дидактические умения).

-Умение тренера выражать свои мысли и чувства с помощью слова, мимики и пантомимики, влияя, таким образом, на воспитанников.

-Умение чувствовать, воспринимать отношение спортсменов к тренировке и объяснениям тренера; их самочувствие и настроение.

-Стремление к творчеству, или академическая способность.

-Умение завоевать авторитет и опираться на него в своей работе.

-Умение легко вступать в контакты с другими людьми и в дальнейшем поддерживать с ними правильные отношения.

-Педагогический такт, умение требовательно и с уважением относиться к спортсменам

Организаторские умения:

Умение распределять внимание, быть наблюдательным Оптимизм и юмор педагога.

Умение проектировать будущее спортсмена, педагогические воображение Психомоторные умения Гностические умения.

Деятельность тренера существенно отличается к примеру от деятельности учителя физической культуры в СОШ, имея свою профессиональную специфику [3]. Выделим некоторые моменты:

1. Тренер в ДЮСШ имеет более выраженную специализацию спорта при сравнении с учителем физической культуры в СОШ.

2. Тренер в ДЮСШ более зависим от результата своего труда, так как он зависит от спортивных достижений обучающихся.

3. Тренер в ДЮСШ имеет нерегламентированный характер своей деятельности (он часто может работать в выходные и праздничные дни, в вечерне время и т.д.).

4. Тренер в ДЮСШ должен уметь заинтересовывать и привлекать новых лиц к занятиям спортом.

5. Тренер в ДЮСШ осуществляет реальный прогноз для роста результативности у обучающихся.

6. Тренер в ДЮСШ и его обучающиеся вынуждены постоянно концентрироваться на текущих и ближайших целях.

7. Тренер в ДЮСШ отвечает за сохранность здоровья обучающихся. В тренерско-преподавательской деятельности, при стремлении к максимальным достижениям, важно не растратить здоровье.

8. Тренер в ДЮСШ на протяжении своей профессиональной деятельности должен поддерживать хорошую спортивную форму, поскольку спорт, которым он занимается и он сам, создают мотивацию для привлечения новых лиц к занятиям, а также в состав педагогических умений тренера-преподавателя входит самостоятельный показ различных элементов при их разучивании.

Разница между тренером и тренером-преподавателем заключается в том, что первый осуществляет деятельность в области физкультуры и спорта, а второй осуществляет образовательную деятельность.

Тренерами, как правило, становятся те, у кого есть определенные достижения в спорте. Это могут быть грамоты, медали, благодарности и т.д. Конечно, можно и выучиться на тренера, закончив физкультурный вуз, но шансов попасть в большой спорт, чтобы готовить будущих спортсменов, гораздо меньше [2].

В отличие от тренера, тренер-преподаватель занимается физической подготовкой и развитием людей разных возрастных категорий, придерживаясь требований, назначенных государственными стандартами.

Следовательно, его круг деятельности намного шире. В любом случае, и тренер, и тренер-преподаватель обязаны знать:

- Физиологию;
- Психологию;
- Педагогику;
- Спортивную медицину.

Также необходимо постоянно самому быть в хорошей физической форме, чтобы демонстрировать технику на собственном примере.

- У тренера-преподавателя есть некоторые преимущества:
- Он не ездит в постоянные командировки;
- Он не будет бояться того, что воспитав хорошего спортсмена, его переманят другие или он бросит свое дело;

- У него нормированный рабочий день.

При всем при этом, тренер:

- может корректировать расписание тренировок так, как ему удобно;
- получает возможность заниматься любимым делом;
- получает эмоциональную отдачу от успехов своих подопечных;
- получает признание за достижение отличных результатов на соревнованиях.

Список литературы

1. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М. : Физкультура и спорт, 1981. 375 с.
2. Кузьмина Н. В. Психологическая структура деятельности учителя и формирование его личности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Л., 1965. 39 с.
4. Сластенин В. А. Педагогика : учеб. пособие. М. : Академия, 2007. 576 с.

Сведения об авторах

Алёнин Дмитрий Геннадьевич, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Аллакин Юрий Александрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Циклические виды спорта», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Бальзанников Алексей Борисович, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Беляев Федор Сергеевич, студент, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Беляева Вера Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Бирюков Евгений Петрович, студент, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Битков Максим Васильевич, начальник отдела Управления информационной политики и связей с общественностью, Отдел интернет-коммуникаций, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Большунов Александр Александрович, аспирант, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Бородавко Юрий Викторович, тренер ЦСП сборных команд России, г. Москва, Россия.

Бушев Кирилл Евгеньевич, студент, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Вершкова Ольга Ивановна, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Вольсков Илья Валерьевич, студент, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Галашина Ангелина Романова, студентка, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Горячева Юлия Александровна, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Гришаков Максим Алексеевич, магистрант, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Громилина Анна Сергеевна, студентка, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Дедекина Юлия Николаевна, студентка, Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Демаков Валерий Александрович, тренер-преподаватель АНОХ Хоккейный клуб «Смена», г. Благовещенск, Россия.

Демкина Наталья Геннадьевна, учитель физической культуры, МБОУ СОШ № 76, г. Пенза, Россия.

Зайцева Юлия Владимировна, студентка, Курганский государственный университет, г. Курган, Россия.

Звягинцева Ирина Андреевна, магистрант, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Ильин Алексей Валерьевич, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Ильин Валерий Алексеевич, кандидат педагогических наук, профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Ионова Ольга Владимировна, кандидат социологических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Каргапольцев Алексей Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая культура и спорт», Курганский государственный университет, г. Курган, Россия.

Карнюшкина Анна Николаевна, магистрант, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Керенцева Елена Павловна, магистрант, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Коган Егор Михайлович, магистрант, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Косолапова Екатерина Александровна, студентка, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Кочетков Денис Игоревич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая культура и спорт», Курганский государственный университет, г. Курган, Россия.

Крапчина Мария Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Гимнастика и спортивные игры», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Краснов Роман Борисович, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Лёвин Андрей Евгеньевич, преподаватель СПО кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Ленская Татьяна Евгеньевна, магистрант, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Логинов Владимир Петрович, преподаватель кафедры «Физическая подготовка», Пензенский артиллерийский инженерный институт (филиал) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия.

Логутова Ольга Александровна, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Локтев Андрей Александрович, преподаватель кафедры «Физическая подготовка», Пензенский артиллерийский инженерный институт (филиал) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия.

Лутков Александр Николаевич, кандидат педагогических наук, профессор кафедры «Циклические виды спорта», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Луткова Ирина Николаевна, доцент кафедры «Физическое воспитание», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Ляпин Рашид Ишмуратович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Гимнастика и спортивные игры», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Митрошин Егор Сергеевич, магистрант, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Можаров Александр Иванович, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Нестеровский Дмитрий Иванович, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой «Гимнастика и спортивные игры», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Никитченко Валерия Николаевна, студентка, Курганский государственный университет, г. Курган, Россия.

Новак Елена Станиславовна, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Новинская Светлана Геннадьевна, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Парамошкин Антон Романович, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Пастухов Дмитрий Александрович, магистрант, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Пермякова Ирина Сергеевна, студентка, Курганский государственный университет, г. Курган, Россия.

Пилипенко Валерия Сергеевна, магистрант, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Позднышева Елена Анатольевна, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Потапов Юрий Николаевич, старший преподаватель кафедры «Физическая подготовка», Пензенский артиллерийский инженерный институт (филиал) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия.

Пронин Вячеслав Игоревич, студент, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Речкалов Александр Викторович, доктор биологических наук, профессор кафедры «Физическая культура и спорт», Курганский государственный университет, г. Курган, Россия.

Речкалова Ольга Леонидовна, кандидат биологических наук, доцент кафедры «Физическая культура и спорт», Курганский государственный университет, г. Курган, Россия.

Сабанова Елена Викторовна, студентка, Курганский государственный университет, г. Курган, Россия.

Сазнов Даниил Александрович, студент, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Седов Дмитрий Германович, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Седова Ольга Михайловна, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Сизиков Сергей Александрович, магистрант, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Симаков Антон Викторович, старший преподаватель кафедры «Гимнастика и спортивные игры», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Скоросов Константин Константинович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Скуднов Вячеслав Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Советов Михаил Георгиевич, учебный мастер кафедры «Физическое воспитание», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Солдатов Владимир Александрович, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Соловьев Павел Владимирович, магистрант, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Спивак Елена Викторовна, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Суиндикова Алина Нуржановна, магистрант, Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия.

Съедугин Александр Петрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, Россия, Пенза.

Терехина Оксана Вячеславовна, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Тихомолов Кирилл Константинович, преподаватель кафедры «Физическая подготовка», Пензенский артиллерийский инженерный институт (филиал) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия.

Тихонова Юлия Ивановна, кандидат социологических наук, доцент кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Тренгулов Камиль Ряшитович, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Филатов Артем Владимирович, магистрант, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Чекмарев Илья Сергеевич, магистрант, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Чех Дмитрий Андреевич, магистрант, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Чистякова Светлана Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Циклические виды спорта», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Чулин Никита Александрович, магистрант, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Шагалин Алексей Константинович, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Шерыхалина Юлия Борисовна, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия.

Шидловский Игорь Евгеньевич, старший преподаватель кафедры «Физическая подготовка», Пензенский артиллерийский инженерный институт (филиал) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия.

Шуняев Денис Борисович, преподаватель Института национальной культуры, Мордовский государственный университет имени Н. П. Огарёва, г. Саранск, Россия.

Шуняева Елена Алексеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спортивные дисциплины», Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Юречко Ольга Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Психология и педагогика», Амурский государственный университет, г. Благовещенск, Россия.

Юрина Анна Игоревна, учащаяся Училища олимпийского резерва Пензенской области, г. Пенза, Россия.

Научное издание

**Актуальные проблемы
физического воспитания, спортивной тренировки
и адаптивной физической культуры**

г. Пенза, 25 октября 2024 г.

Под редакцией
Беляевой Веры Владимировны,
Тихонова Юрия Викторовича,
Дворяниновой Елены Валентиновны

Материалы представлены в авторской редакции

Корректор *Е. А. Дергунова*
Технический редактор *С. В. Денисова*
Компьютерная верстка *С. В. Денисовой*
Дизайн обложки *И. В. Шваревой*

Подписано в печать 2025.
Формат 60×84¹/₁₆. Усл. печ. л. 13,49.
Тираж . Заказ № .

Издательство ПГУ
440026, г. Пенза, ул. Красная, 40
Тел.: (8412) 66-60-49, 66-67-77; e-mail: iic@pnzgu.ru