МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

Институт физической культуры и спорта

Кафедра «Физическое воспитание»

Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью

Сборник научных статей по материалам
Всероссийской научно-практической конференции,
посвященной 80-летию Победы
в Великой Отечественной войне

г. Пенза, 23 апреля 2025 г.

Под редакцией:
кандидата педагогических наук Ю. В. Тихонова,
кандидата педагогических наук С. В. Петруниной,
кандидата педагогических наук С. М. Хабаровой

Пенза
Издательство ПГУ
2025

УДК 796/799
С56

С56 **Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью**: сб. науч. ст. по материалам Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию Победы в Великой Отечественной войне (г. Пенза, 23 апреля 2025 г.) / под ред.: канд. пед. наук Ю. В. Тихонова, канд. пед. наук С. В. Петруниной, канд. пед. наук С. М. Хабаровой. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2025. – 172 с.

ISBN 978-5-907935-61-7

Содержатся исследовательские материалы по истории, теории и методике физической культуры и спорта, а также теории и практике адаптивной физической культуры и спорта. Рассмотрены вопросы подготовки и повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Издание предназначено для работников в области физической культуры и спорта, студентов, преподавателей, научных работников, тренеров, инструкторов, спортсменов и учителей.

УДК 796/799

П р и к а з
о подготовке и проведении Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 80-летию Победы в Великой Отечественной войне, «Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью»
№ 536/о от 17.04.2025

ISBN 978-5-907935-61-7

© Пензенский государственный университет, 2025

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАДМИНТОНЕ: СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

Ю. А. Аллакин

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

Аннотация. Обоснованы теоретические и методические подходы повышения результативности в бадминтоне, связанные с физической подготовкой. В исследовании использовались анализ научных публикаций РИНЦ, Pubmed, Google.

Особое внимание уделено интеграции физической подготовки с технико-тактическими элементами, поскольку даже превосходное владение техникой не компенсирует недостаток физических кондиций, особенно в концовке матча. Успех выступлений на международном уровне зависит от оптимального сочетания скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности суставов, координации и ловкости. Кроме этого, важна индивидуализация нагрузок, что требует постоянного мониторинга физического состояния спортсмена. Исследования были проведены в основном на спортсменах массовых разрядов.

При организации физической подготовки только комплексный подход, учитывающий все перечисленные факторы, позволит бадминтонистам достигать высоких результатов на соревнованиях и минимизировать риск травм. Фрагментарность проведенных исследований подчеркивает важность дальнейших исследований, которые должны быть направлены на оптимизацию соотношения различных видов подготовки и разработку инновационных методик, адаптированных к индивидуальным особенностям спортсменов.

Ключевые слова: бадминтон, физическая подготовка, специальная выносливость, гибкость, координация

Основные факторы, влияющие на достижения спортсменов по бадминтону на международном уровне, включают сочетание физических, психологических, технических и тактических аспектов. Физическая сила, умственная концентрация, техническая компетентность и глубокое тактическое понимание необходимы для достижения успеха в этом виде спорта [1]. Глубокое понимание динамики матча, эмоциональное управление и адаптация к тактике соперника являются ключом к успеху [3, 14, 15].

При организации физической подготовки необходимо учитывать, что избыточный, так и недостаточный уровень развития отдельных физических качеств может отрицательно сказаться на результативности спортсмена, что обусловливает необходимость анализа требований к физической подготовленности в конкретном виде спорта и организации физической подготовки с учетом его специфики [2, 4, 9].

Особенность физических нагрузок в бадминтоне заключается в том, что он входит в тройку наиболее физически интенсивных игровых видов спорта, сочетая аэробные и анаэробные нагрузки. Средняя продолжительность игр 50 минут. За одну встречу из трех партий игрок совершает до 500 ударов ракеткой, пробегает 6–7 км короткими спринтерскими рывками по 8–10 м, пульс во время розыгрышей достигает 180–200 уд/мин. Эффективность игры напрямую зависит от развития скоростной выносливости, взрывной силы и координации, что требует научно обоснованной системы подготовки [5]. Длительное выдерживание нагрузки и контроля волана невозможно без физической подготовки. Физические способности влияют на тактику и ход игры. Проблема тренировки в бадминтоне заключается в том, что освоение технических элементов происходит на интенсивности значительно ниже, чем в игре. В условиях соревнований, несмотря на превосходство в технике и тактике, менее физически подготовленный спортсмен будет проигрывать матч, особенно это проявляется в концовке игры [5, 20].

Ключевыми физическими качествами бадминтониста являются: скоростная (анаэробная) выносливость, быстрота и скорость перемещений, гибкость, координация.

Скоростная (анаэробная) выносливость и взрывная сила мышц проявляется в способности многократно воспроизводить короткие (до 5 сек) высокоинтенсивные рывки с минимальным отдыхом. Это зависит от развития анаэробной алактатной мощности и эффективности аэробного восстановления.

Основные черты методики связаны с применением интервальных серии (например, 10–15 рывков по 10 м с отдыхом 20 сек); «Рваного бега» (например, кросс с ускорениями каждые 30–40 сек для имитации игрового ритма).

При организации физической подготовки необходимо помнить о развитии скорости перемещений и быстроты реакции на

действия соперника. При выполнении упражнений следует учитывать, что время скрытой реакции на удар соперника составляет 0.3–0.5 сек [5].

Ключевые упражнения: старт из позиции ожидания, приставные шаги вбок, выпады вперёд для удара у сетки.

Для изменения момента инерции с целью тренировки специфичности движения показали высокую эффективность упражнения, выполняемые с небольшим отягощением до 10 % от собственного веса. Во время тренировки работы ног в бадминтоне должен использоваться целостный подход с носимыми отягощениями и регулируемыми нагрузками. Используя данный подход с комбинацией многоволанной тренировки перед соревнованиями, позволило увеличить быстроту перемещений [7, 21, 22].

Упражнения для развития скорости перемещений включают всевозможные перемещения по корту (по жестам тренера или партнера) без волана с акцентом на скорость смены направления. Реактивные тренировки с визуальными сигналами (свисток, хлопок тренера, отбивание летящего волана, мяча и т.д.) позволяют развивать помимо скорости и реакцию предвидения. В последнее время особого внимания заслуживает перцептивно-когнитивная тренировка, ориентированная на визуальных подсказках, которая может улучшить навыки предвосхищения уже через 5–6 занятий [23]. При развития скорости перемещений важно учитывать биомеханику таких движений. Интеллектуальное прогнозирование моделей нагрузки и её накопления может быть интегрировано в научно обоснованные схемы тренировок и соревнований по бадминтону или другим видам спорта на корте, что позволит предотвратить усталость, снизить риск травм, связанных с накоплением нагрузки, и повысить спортивные результаты. Для прогнозирования накопления и распределения нагрузок эффективно используется носимое инерциальное магнитное устройства (IMU) [22].

Другой важный аспект физической подготовки это гибкость и подвижность суставов. В бадминтоне важна подвижность в плечевой зоне (для выполнения хлёстких ударов сверху), в голеностопном и тазобедренном суставах для выполнения глубоких выпадов. Следует отметить тот факт, что в теории и практике подготовки отечественных бадминтонистов внимание развитию гибкости практически не уделяется. Тогда, как в зарубежной прак-

тике многочисленными исследованиями доказана взаимосвязь между гибкостью и продуктивностью игры [7].

Методики развития гибкости имеет свои особенности. Многие исследования рекомендуют регулярное выполнение комплексов упражнений на гибкость в сочетании с координационными упражнениями (например сядь и дотянись, и т.п). Такой подход развивает мышечный тонус, подвижность суставов и нервно-мышечную координацию [16].

Гибкость в плечевом суставе позволяет выполнять точные и мощные удары в бадминтоне [12, 18].

Важно уделять внимание и развитию подвижности в лучезапястном, голеностопном и тазобедренном суставах, что способствует улучшению техники и позволяет избежать травм [13]. Следует учитывать, что снижение гибкости подколенного сухожилия связано с травмами колена и болями в пояснице [11].

На сегодняшний момент не выявлено преимущество между динамическим и статическим методом растяжки. В тренировочном процессе используется комбинированный подход. В разминке преимущественно используется динамическая растяжка, в заминке предпочтительна статическая растяжка [17].

Другой аспект физической подготовки связан с координацией и ловкостью.

Координация и ловкость рассматривается как совокупность проявлений психомоторики человека и их двигательных способностей в быстром преобразовании движения в соответствии с новыми условиями [6, 8, 10].

Специфика игры бадминтона требует одновременного выполнения перемещений и зрительного слежения за летящем на различных скоростях воланом. Игроку необходимо умение выполнять удары под разными углами и точно в намеченную цель.

При развитии координационных способностей эффективно использовать упражнения по схеме: ловкость – координация рук и глаз – концентрация на техники.

Такое сочетание улучшает реакцию игрока и способность быстро принимать решения во время игры. При подборе упражнений важно задействовать зрение. Улучшение координации глаз важно при отслеживании скорости и траектории полета волана [19].

Методика предусматривает: жонглирование 2–3 воланами, теннисными мячами, броски мяча в цель, ловля мяча, и т.д. Эффек-

тивны удары по подвесному волану на неустойчивой платформе (BOSU) [5].

Физическая подготовка в бадминтоне – динамичная система, требующая научно обоснованного подхода.

Как показал анализ, успех на международном уровне зависит от оптимального сочетания:

– **скоростно-силовых качеств и** способности выполнять взрывные рывки и поддерживать высокую интенсивность на протяжении всей игры;

– **гибкости и подвижности суставов** – особенно плечевого пояса, тазобедренных и голеностопных суставов, что напрямую влияет на технику ударов и профилактику травм. Комбинированный подход (динамическая растяжка в разминке, статическая – в заминке) доказал свою эффективность;

– **координации и ловкости, что требует** способности одновременно отслеживать волан, перемещаться по площадке и выполнять точные удары. Перцептивно-когнитивные тренировки, упражнения на неустойчивых платформах (BOSU) значительно улучшают игровые навыки.

Особое внимание следует уделить **интеграции физической подготовки с технико-тактическими элементами**, поскольку даже превосходное владение техникой не компенсирует недостаток физических кондиций, особенно в концовке матча.

Только комплексный подход, учитывающий все перечисленные факторы, позволит бадминтонистам достигать высоких результатов на международной арене и минимизировать риск травм. Дальнейшие исследования должны быть направлены на оптимизацию соотношения различных видов подготовки и разработку инновационных методик, адаптированных к индивидуальным особенностям спортсменов.

Рекомендации. Перспективными направлениями являются:

– Внедрение перцептивно-когнитивных тренировок для улучшения реакции и предвосхищения действий соперника.

– Использование современных технологий (носимые датчики, анализ биомеханики) для индивидуализации тренировочного процесса **и нагрузок**, что требует постоянного мониторинга физического состояния спортсмена.

– Развитие гибкости и подвижности суставов по примеру зарубежных программ, где этому аспекту уделяется значительное внимание.

Список литературы

1. Батова Е. А., Маков И. В. Бадминтон как средство повышения уровня физической работоспособности студентов // Наука-2020. 2018. № 6 (22).
2. Бомпа Т., Буццичелли К. Периодизация спортивной тренировки. М. : Спорт, 2016. 384 с.
3. Буланцева Ю. В., Волчкова В. И. Бадминтон как средство повышения культуры физической расположенности студентов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. 2019. С. 525–527. URL: elibrary.ru
4. Волохов Д. А., Федорова Т. М., Русина А. А. Физическая подготовка бадминтонистов // Современные здоровьесберегающие технологии. 2021. № 1. С. 20–30.
5. Жбанков О. В. Специальная и физическая подготовка в бадминтоне. М. : Изд-во МГТУ им Н. Э. Баумана, 2011. 340 с.
6. Жесткова Ю. К. [и др.]. Практическое обоснование путей развития общих и специальных координационных способностей студентов-бадминтонистов с учетом особенностей нервной системы // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. Т. 14, № 3 (англ.). С. 30–34.
7. Зотова Ф. Р., Газнанова В. М. Физическая подготовка бадминтонистов: состояние, проблемы и пути их решения // Наука и спорт: современные тенденции. 2023. Т. 11, № 2. С. 85–95.
8. Лях В. И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н. А. Бернштейна // Теория и практика физической культуры. 1995. № 11. С. 20–25.
9. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовленность спортсменов. М. : Спорт, 2019. 656 с.
10. Прохорова О. В., Степанов Р. А., Антонова В. В., Богушева К. О. Методика развития координационных способностей у людей среднего возраста, занимающихся в секции по бадминтону // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 4 (218).
11. Apriantono T., Herman I., Winata B. [et al.]. Impact of Decreased Hamstring Flexibility and Trunk Muscle Strength Performance in Junior Badminton Athletes with a History of Knee Injuries: The Risk of Low Back

Pain // International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2023. № 11 (5). P. 965–973.

12. Al-selmi A. [et al.]. How Precision, Strength and Flexibility Affect Badminton Skills // International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences. 2024. Vol. 7. P. 184–191.

13. Edmizal E. [et al.]. Exploring the interplay: Hand muscular power, hip flexibility, and lob shot proficiency in badminton // Journal of Physical Education and Sport. 2023. Vol. 23, № 12. P. 3318–3324.

14. Edmizal E. [et al.]. Tactics and strategy analysis in professional badminton: insights from match data and performance metrics-a systematic review // Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2024. № 61. P. 78–85.

15. Ihsan F. [et al.]. Optimizing physical conditioning programs for badminton athletes: A comprehensive review of training strategies-a systematic review // Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2024. № 54. P. 488–498.

16. Jan M., Yaday J. S. A comparative study on effect of selected exercises on flexibility and co-ordination of badminton and tennis players // International Journal of Physical Education, Sports and Health. 2017. Vol. 4, № 3. P. 139–142.

17. Kovacs M. S. The Argument Against Static Stretching Before Sport and Physical Activity // Athletic Therapy Today. 2006. Vol. 11, № 3.

18. Lestari A. B. [et al.]. Static vs dynamic stretching: which is better for flexibility in terms of gender of badminton athletes? // Pedagogy of Physical Culture and Sports. 2023. Vol. 27, № 5. P. 368–377.

19. Shapie M. N. M. [et al.]. Concentration, eye coordination and agility: How they influence badminton playing skills // Journal of Physical Education and Sport. 2023. Vol. 23, № 12. P. 3309–3317.

20. Xu B. The role of physical training in badminton teaching // 2nd International Conference on Civil, Materials and Environmental Sciences. Atlantis Press, 2015. P. 285–287. URL: researchgate.net

21. Yu L., Mohamad N. I. Development of Badminton-specific Footwork Training from Traditional Physical Exercise to Novel Intervention Approaches // Physical Activity and Health. 2022. № 6 (1). P. 219–225.

22. Yu L., Jiang H., Mei Q. [et al.]. Intelligent prediction of lower extremity loadings during badminton lunge footwork in a lab-simulated court // Front. Bioeng. Biotechnol. 2023. № 11. P. 1229574.

23. Wang X., Ren P., Miao X., Chi L. Multisensory training enhances anticipation skills in badminton novices // Sci. Rep. 2025. № 15 (1). P. 9862.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ В ВУЗЕ

А. Б. Бальзаников[1], Д. Г. Аленин[2], А. В. Соустин[3], А. С. Пчелинцев[4]

[1,2,3,4]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Обобщен опыт работы преподавателей вуза со студентами, специализирующимися по тяжелой атлетике, который показывает, что одним из средств увеличения плотности занятия является использование кругового метода тренировки. В течение трех лет ими была отработана оптимальная система использования этого метода.

Ключевые слова: комплекс упражнений, круговой метод, студенты, вес, штанга, специально-вспомогательные упражнения

Занятие по физическому воспитанию в высших учебных заведениях продолжаются 90'. От того, насколько рационально используется это время, зависит эффект в физическом развитии студентов.

Если в других видах спорта занятия проводятся в основном групповым методом, то в тяжелой атлетике основная часть занятия ($^3/_4$ времени) отводиться индивидуальным занятиям. Когда наступает усталость, одни спортсмены начинают чрезмерно увеличивать время отдыха между подходами, другие прекращают выполнять упражнение. Часть студентов могут вообще не проявлять особого интереса к физическим упражнениям.

Начинающему атлету трудно дается индивидуальное выполнение программы, что нередко приводит к ее срыву.

Наш опыт работы со студентами Пензенского государственного университета специализирующимися по тяжелой атлетике, показывает, что одним из средств увеличения плотности занятия является использования кругового метода тренировки [1]. В течение трех лет нами была отработана оптимальная система использования этого метода.

В 1-м семестре (для студентов 1-го курса) занятие строится следующим образом. В подготовительную часть включается комплекс общеразвивающих упражнений (ходьба, бег, упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, шеи, ног). На этот комплекс отводится 8' – 10'. После этого (в подготовительной части урока)

выполняется комплекс из 10 упражнений круговым методом. Цель этих упражнений – преимущественное развитие у занимающихся силовых и скоростно-силовых качеств, гибкости, прыгучести.

Как выполняется комплекс упражнений круговым методом? На 10 упражнений в занятии отводиться 20'. В 1-м семестре студенты приступают к занятиям физически слабоподготовленными. Поэтому в первый месяц (обычно это октябрь, когда занятия переводятся с улицы в зал) занимающиеся выполняют каждое упражнение в течение 30», с интервалами отдыха 90». В последующем через каждые три недели время упражнения увеличивается на 5», а время отдыха уменьшается на 5». К концу 1-го семестра (в декабре) на упражнение отводиться уже 45», а время отдыха составляет 75».

Перед началом тренировки студенты выстраиваются и рассчитываются по номерам. После расчета они по команде преподавателя подготавливают снаряды для упражнения, которое должны выполнять первым. Порядковый номер означает, с какого упражнения занимающийся должен начать тренировку по кругу. Если в группе более 10 человек, то 11-й номер, так же как и 1-й, выполняет 1-е упражнение, а 12-й номер – 2-е и т.д. В этом случае несколько упражнений выполняются одновременно двумя спортсменами.

По команде «Приготовиться!», которая дается за 5» до начала упражнения, атлеты подходят к снаряду или берут его в руки (кладут на плечи). По команде «Начали!» выполняют упражнение, а по команде «Закончили!» прекращают его.

Затем, во время перерыва, студенты переходят к следующему снаряду. 1-й номер после 1-го упражнения выполняет 2-е, 5-й номер после 5-го упражнения выполняет 6-е и т.д. Если атлет начинает с 1-го упражнения, то заканчивает на 10-м, а если начинает с 5-го, то заканчивает на 4-м, то есть выполняет последовательно 5, 6, 7, 8, 9, 10, 1, 2, 3, 4-е упражнения.

Если атлет убедился, что вес очередного снаряда ему не подходит (слишком тяжел или легок), то во время перерыва он должен сменить его на нужный. После команды «Приготовились!», а затем «Начали!», выполняется следующее упражнение. Словестные команды можно заменить свистком.

Упражнения комплекса должны быть засняты видеокамерой и выведены на монитор компьютера, что бы их можно было просматривать студентами во время занятий. На 1-й семестр достаточ-

но двух-трех комплексов упражнений, которые можно менять каждую неделю (через два занятия).

Так как комплекс круговой тренировки для студентов в 1-м семестре является нагрузкой значительной и интенсивной, то в основной части урока вначале идет обучение технике классических и специально-вспомогательных упражнений со штангой, а затем (в конце основной части занятия) даются упражнения для развития силовых и других качеств атлета.

Естественно, что в период объяснения, показа, разучивания упражнения с небольшим весом и грифом в течении 30', нагрузка в занятии резко снижается. Это дает студентам возможность почти полностью восстановиться и справиться с той нагрузкой, которая предлагается в конце основной части урока.

В течение 25' студенты выполняют комплекс преимущественно из специально-вспомогательных упражнений со штангой круговым методом. Комплекс состоит из 10 упражнений. Каждое выполняется дважды, то есть в двух подходах. Упражнение занимает 30». После этого атлет отдыхает 30» и вновь – тоже в течение 30» – повторяет упражнение. После второго подхода дается минутный отдых, в течение которого спортсмен переходит к выполнению следующего упражнения. Оно также выполняется в два подхода.

Во 2-м семестре содержание урока несколько меняется. 8' – 10' вводной части занятия, как и в 1-м семестре, отводиться на общеразвивающие упражнения. 15' вводной части (а не 20', как в 1-м семестре) занимает комплекс из 10 упражнений, выполняемых круговым методом. Интервал отдыха между подходами сокращается до 45».

На комплекс специально-вспомогательных и общеразвивающих упражнений со штангой во 2-м семестре отводиться 30'. Кроме того, меняется и метод круговой тренировки. Вместо 10 упражнений дается 5. Такая перемена обусловлена дальнейшей специализацией подготовки.

Каждое из 5 упражнений выполняется в течение 30» в 4 подходах с интервалом отдыха 45». При смене упражнения дается отдых 2'.

При выполнении 5 упражнений учебная группа (например, из 15 человек) делиться на тройки, и каждое упражнение выполняют одновременно 3 атлета. Первая тройка выполняет вначале 1-е упражнение, вторая – 2-е и т.д.

Комплекс специально-вспомогательных упражнений от занятия к занятию меняется, а его содержание полностью зависит от характера предыдущих упражнений со штангой.

3-й семестр (2-й курс) студенты начинают после значительного перерыва, но несмотря на это, они более подготовлены к нагрузкам, чем в 1-м семестре. Поэтому комплекс кругового метода (из 10 упражнений) выполняется так же, как и во 2-м семестре, за 15'. Вначале на упражнение дается 30» (интервал отдыха – 60»), а к концу 3-го семестра – 45» (отдых – 45»). В остальном занятие строиться так же, как и во 2-м семестре.

Значительно меняется содержание в 4-м семестре. Использование кругового метода с небольшими отягощениями в вводной части занятия уже не дает такого эффекта в развитии силы, как раньше, ибо студенты привыкли к более значительным нагрузкам. Комплекс упражнений круговой тренировки играет роль специальной разминки перед упражнениями со штангой.

В связи с этим вся вводная часть сокращается до 15'. На комплекс общеразвивающих упражнений отводится 5' – 6', и на комплекс кругового метода – 9'. Число упражнений в комплексе сокращается до 6. На использование каждого упражнения и на отдых дается 45».

До 40' увеличивается время, отводимое специально-вспомогательным упражнениям со штангой, выполняемым круговым методом в конце основной части занятия. Это дополнительное время используется для увеличения количества подходов (с 4 до 5) в каждом из 5 упражнений, включаемых в круговую тренировку. Но в отличие от 2-го и 3-го семестров, где тренировка проходила с малым весом штанги, применяют несколько больший вес штанги. В связи с этим уменьшается и количество повторений в подходе, упражнение выполняется в течение 20» с отдыхом между подходами 60». Отдых при смене снарядов увеличивается до 2' 20».

Организационная, методическая и воспитательная работа проводится в то время, когда все занимающиеся отдыхают, а также в период самостоятельных занятий.

Список литературы

1. Шолих М. Круговая тренировка / общ. ред. и предисловие Л. П. Матвеева ; пер. с нем. Л. П. Мирского. 2-е изд., стер. М. : Спорт, 2021. 216 с.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПГУ НА ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ 2025

М. В. Битков[1], А. Н. Лутков[2], И. Н. Луткова[3]

[1,2,3]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Проводится анализ выступления сборной команды Пензенского государственного университета на Всероссийских соревнованиях по лыжным гонкам в сезоне 2025 г. в городе Заинск Республики Татарстан.

Ключевые слова: лыжные гонки, соревнования, спринт, медали, командные очки

По итогам Всероссийских соревнований среди студентов по лыжным гонкам, которые в этом году принимал Заинск (Республика Татарстан) с 11 по 16 февраля, коллектив Пензенского государственного университета награждён кубками за первые места в общекомандном зачёте, а также в зачётах среди юниоров и среди юниорок [1–4]. Таким образом, уже три года подряд лыжники из ПГУ не знают себе равных. Была победа в 2023 г., в 2024 на Всероссийской Универсиаде в городе Красноярске, где был установлен рекорд по количеству завоеванных медалей и соответственно 2025 г. город Заинск.

О серьёзных притязаниях Пензенской команды стало ясно уже после двух соревновательных дней. В женской классической гонке на 5 км студентки ПГУ **Екатерина Никитина, Екатерина Евтягина** и **Алина Пеклецова** выиграли все три медали. В мужской в копилке ПГУ оказались золото и бронза, которые принесли в общий зачет команде **Никита Родионов** и **Илья Трегубов** соответственно. Екатерина **Евтягина** завоевала серебро в спринте. Эти результаты позволили ПГУ оторваться в таблице почти на 200 баллов от хозяина турнира – Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (Поволжский ГУФКСиТ).

Спустя два дня соревнования продолжились эстафетными гонками. В женской гонке 3 × 5 км команду ПГУ представляли лидеры – **Екатерина Евтягина, Екатерина Никитина** и **Алина**

Пеклецова. Их преимущество перед преследовательницами составило 24.9 секунды (Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (СИБГУФК)) и 57.2 секунды (Поволжский ГУФКСиТ). А вот парни – **Лев Новиков, Даниил Муралеев, Илья Трегубов** и **Никита Родионов** – в эстафете 4 × 7,5 км настолько уехали вперёд, что ожидали на финише серебряных призёров (Поволжский ГУФКСиТ) 1 минуту 17.6 секунды. Третье место досталось сборной Ханты-Мансийского АО – Югра и Омской области (Сургутский государственный педагогический университет (СурГПУ) и СИБГУФК) – оставание 2 минуты 30.4 секунды.

Ещё более невероятной скоростью блеснула в заключительный день **Алина Пеклецова** в гонке на 10 км свободным стилем (30:42.5). Полину Ващенко из СИБГУФК она опередила на 1 минуту 36.2 секунды, студентка из того же вуза Алина Лягаева принесла своей команде бронзу (+1:59.8).

На высшую ступень пьедестала почёта после гонки на 15 км поднялся представитель Поволжского ГУФКСиТ Сергей Игнатов (41:21.5). Студенты ПГУ **Сергей Шаров** (+41.9) и **Даниил Муралеев** (+47.2) разыграли серебро и бронзу. Заметим, что в этот день не выступали другие лидеры ПГУ: Екатерина Евтягина, Екатерина Никитина, Никита Родионов. Они выполняли тренировку и готовились к выступлению на Первенстве России среди молодежи, которое стартует следом за соревнованиями студентов.

Отметим, что вклад (измеряемый в очках от 1 до 100 в зависимости от позиции) в общекомандную победу ПГУ внесли и те лыжницы, кому в гонках по разным причинам не удалось добиться призовых мест. Так, **Алёна Болонева** заняла 7-е место в классике, **Анна Кожинова** – 8-е – в классике, 9-е – в коньке.

По итогам всего турнира, в котором участвовали 147 атлета из 23 вузов, команда Пензенского госуниверситета набрала 1903 баллов. Занявший 2-е место Поволжский ГУФКСиТ – 1613, СурГПУ вырвал бронзу у СИБГУФК, накопивший 1195 баллов.

Кубки за лидерство отдельно среди женских и мужских команд также уехали в Пензу.

Ректор ПГУ **Александр Дмитриевич Гуляков** назвал результат выдающимся: «*Молодцы! Вы продолжили славные традиции университета в лыжном спорте. Удержать лидерство – это всегда вдвойне сложнее. Результат, который показала наша команда, можно с полным правом назвать выдающимся, и мы, конечно, будем им гордиться. Вместе с тем, мы уже думаем о следующих стартах, в которых будем стараться так же занимать лидерские позиции*».

Тренер коллектива **Александр Лутков** особо отметил, что благодаря вкладу всех лыжников команды впервые в истории вуза получилось выиграть во всех зачётах: также и среди юниоров, и среди юниорок. «*Соревнования прошли удачно. Это касается и работы организаторов, и, конечно, спортивных итогов, которые для нас стали новой вехой – сразу три золота в командных зачётах. Спортсмены, которые выступают под флагом ПГУ, показали не только своё мастерство, но и полную самоотдачу. Я как тренер очень доволен!*», – отметил Александр Николаевич.

На сегодняшний момент в активе команды ПГУ по лыжным гонкам три победы Всероссийских соревнований среди студентов (2015, 2023, 2025), серебро в 2019, 2021 годах и бронза в 2017-м, а также пока одна победа на Всероссийской универсиаде (2024), которая проходит по чётным годам, плюс два вторых места (2016, 2020) и одно третье (2022). За последние десять лет сборная команда ПГУ по лыжным гонкам всегда входила в список победителей и призеров Всероссийских Универсиад и Всероссийских соревнований по лыжным гонкам.

Список литературы

1. Новостной форум // Сайт института Физической Культуры и Спорта (ИФКиС). URL: https://ffkis.pnzgu.ru/ (дата обращения: 14.05.2025).

2. Новостной форум // Сайт Пензенского государственного университета. URL: https://pnzgu.ru/ (дата обращения: 14.05.2025).

3. Новости // Сайт Федерации лыжных гонок России. URL: http://www.flgr.ru/news/ (дата обращения: 14.03.2025).

4. Система учета данных Федерации лыжных гонок России | ФЛГР. URL: https://flgr-results.ru/ (дата обращения: 13.03.2025).

ИСТОРИЧЕСКИЙ ОПЫТ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БАСКЕТБОЛА

Д. В. Березиков[1], Д. И. Нестеровский[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Баскетбол – один из самых популярных и массовых видов спорта в России. Его развитию в стране уделяется чрезвычайно большое внимание. Дальнейшие успехи связываются с совершенствованием системы подготовки баскетбольных резервов. Представлены исторический аспект и анализ современных методик подготовки молодых баскетболистов, актуализация которых ведет к созданию полноценного и эффективного долгосрочного механизма.

Ключевые слова: отечественный баскетбол, методика обучения технике игры, базовая подготовка юных баскетболистов

Баскетбол зародился в 1891 году благодаря Джеймсу Нейсмиту, и поначалу тренировочный процесс сводился к изучению элементарных правил и отработке бросков мяча в корзину. В первые десятилетия XX века, по мере распространения игры, появлялись первые руководства для игроков и тренеров, однако системная спортивная тренировка в современном понимании еще отсутствовала. Обучение детей базировалось на подражании старшим и проведении любительских игр. С развитием спорта в 1930–1950-е годы началась научная разработка методов тренировки: в США и Европе появились программы школьного и университетского баскетбола, сформировался институт тренеров.

В СССР баскетбол стал развиваться с 1920-х годов, а особенно активно – после Великой Отечественной войны. Были открыты

детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) по баскетболу, где использовались элементы общей советской системы подготовки спортсменов. В 1960-е годы возникла концепция «мини-баскетбола» – адаптированной версии игры для детей: с уменьшенными размерами мяча и кольца, упрощенными правилами. Эта идея (зародившаяся в США и Европе, затем поддержанная ФИБА) позволила вовлекать в баскетбол совсем юных спортсменов 9–12 лет без излишнего стрессового сравнения с возможностями взрослых. Она получила новое развитие в настоящее время [4].

Отечественная методика подготовки юных баскетболистов в 1970–1980-е годы обогатилась исследованиями в области спортивной педагогики и физиологии: были определены оптимальные возрастные периоды для развития различных качеств, написаны учебники и пособия для тренеров, регламентированы этапы многолетней подготовки спортсменов. Например, была введена поэтапная система: начальный этап подготовки (обычно 8–12 лет) – обучение базовым навыкам и ОФП, учебно-тренировочный этап (13–15 лет) – углубленная тренировка, участие в соревнованиях, этап спортивного совершенствования (16 лет и старше) – специализация, максимальные нагрузки.

В настоящее время методика подготовки юных баскетболистов опирается на богатый исторический опыт и новейшие научные данные. Существуют официальные программы спортивной подготовки по баскетболу, разработанные на основе Федерального стандарта, утвержденного Министерством спорта, которые регламентируют содержание тренировочного процесса для разных возрастов [5]. Такие программы задают примерное распределение тренировочных часов по разделам (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, теоретическая подготовка и соревновательная практика) для каждой возрастной группы.

Для 11–12-летних обычно рекомендуются занятия 3–4 раза в неделю по 60–90 минут, с преобладанием технической и общей физической подготовки, и ограниченным объемом тактических занятий и игр.

Современные методики уделяют большое внимание всестороннему развитию: признано, что в возрасте 10–12 лет закладыва-

ется фундамент не только спортивного мастерства, но и общего физического развития, поэтому тренеры стремятся сделать из ребёнка «атлета в широком смысле», а не узкого специалиста. Это соответствует концепции LTAD (Long-Term Athlete Development), получившей распространение за рубежом: на этапе «Learn to Train» («Учись тренироваться», примерно 9–12 лет) необходимо обучить ребёнка широкому спектру двигательных умений и базовых навыков спорта, а не стремиться к ранним достижениям [6].

Методики обучения технике баскетбола эволюционировали: если раньше упор делался на многократное повторение одних и тех же приёмов (например, сто бросков с места по кольцу за тренировку), то современные подходы акцентируют вариативность и приближенность к игровым условиям. Исследования и практика показали, что навыки лучше усваиваются, когда упражнение вплетено в контекст игровой ситуации [3]. Например, вместо изолированной отработки передачи на месте – выполнение передачи в движении 2×1, 3×2 и т.д.

Развитие технологий также повлияло на методику: сейчас используются видеозаписи для разбора технических ошибок, компьютерные программы для анализа броска, датчики для отслеживания нагрузки (шагомеры, пульсометры) даже у подростков. Эти инструменты позволяют делать тренировки более «умными» – контролировать технику и дозировать нагрузки с научной точностью.

Современная методика учитывает психическую составляющую: широко применяется игровой подход, поощрение, создание ситуаций успеха для каждого ребёнка. Например, в тренировочный процесс включаются упражнения, развивающие командное взаимодействие и коммуникативные навыки, а также мероприятия вне площадки (походы, конкурсы), сплачивающие команду. Цель – не только вырастить спортсмена, но и воспитать гармоничную личность, привить ценности здорового образа жизни и командного духа [2].

В последнее время акцентируется индивидуализация подготовки: тренеры стремятся найти подход к каждому ребёнку, учитывая его сильные и слабые стороны. В одной группе могут быть дети с разным уровнем базовой подготовки (особенно на начальном этапе, куда приходят и новички, и играющие уже несколько лет).

Поэтому программы часто строятся модульно, чтобы более подготовленные выполняли усложнённые варианты упражнений, а начинающие – базовые.

В России действует Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) и федеральные стандарты спортивной подготовки, задающие ориентиры подготовки и нормативы для присвоения разрядов начиная с определённого возраста [1, 5]. Для детей 11–12 лет, как правило, предусмотрены юношеские разряды (например, третий юношеский разряд), которые могут быть присвоены при выполнении определённых требований (участие и успехи в соревнованиях соответствующего уровня). Однако в этом возрасте главное – не достижение спортивных званий, а постепенное повышение мастерства. Большую роль играет Федерация баскетбола (ФИБА на международном уровне и РФБ в России), которые разрабатывают методические рекомендации для детско-юношеских тренеров, проводят семинары и курсы повышения квалификации. Существуют международные инициативы – например, Jr. NBA – направленные на распространение лучших практик тренировки юных игроков по всему миру.

Указанные организационные и методические усилия находят своё нормативное отражение в актуальной правовой и методической базе, определяющей требования к содержанию и структуре занятий на всех этапах спортивной подготовки. Современная структура занятий основывается не только на принципах спортивной педагогики, но и на нормативной базе, действующей в рамках системы подготовки спортсменов в России. К числу ключевых документов, регулирующих организацию тренировочного процесса, относятся:

– Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (утверждён Минспортом РФ), определяющий этапы многолетней подготовки, возрастную периодизацию, планируемые результаты и минимальные объёмы тренировочной нагрузки [5];

– Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), в рамках которой установлены квалификационные требования для присвоения спортивных разрядов и норм для юношеских категорий, включая третьи юношеские разряды, актуальные для 11–12-летних спортсменов [1];

– Примерные программы спортивной подготовки в ДЮСШ, СШ, СШОР, разработанные на основе методических рекомендаций Министерства спорта и Российской федерации баскетбола (РФБ);

– Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации, утверждённая правительством и ориентированная на реализацию системного подхода к развитию детско-юношеского спорта с учётом этапа базовой подготовки.

На фоне институционализации процесса подготовки и стандартизации требований к результатам всё более актуальным становится вопрос соответствия используемых методик современным представлениям о развитии детского спорта.

Существенной вехой в развитии методики стало постепенное переосмысление ранее доминировавших подходов, характерных для советской и ранней постсоветской школы подготовки. На протяжении десятилетий основным средством формирования технических навыков выступало многократное механическое повторение упражнений вне игрового контекста. Такая практика нередко игнорировала индивидуальные особенности обучающихся и их психоэмоциональное состояние. Современные исследования в области спортивной педагогики и нейрофизиологии доказывают: изолированная отработка приёмов без их интеграции в смысловые игровые ситуации снижает уровень усвоения навыков и ограничивает возможность их последующей реализации в условиях соревнований [3].

В ответ на это современные методики всё чаще опираются на игровые формы обучения и моделирование реальных игровых эпизодов, где техника развивается в рамках принятия решений, взаимодействия с партнёрами и реакции на изменяющуюся ситуацию. Такая трансформация отражает смену акцента с механистического усвоения приёмов на формирование «игрового интеллекта» – способности к оптимальному использованию технического арсенала в условиях неопределённости и давления.

Одновременно с этим произошло и переосмысление роли соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки. Традиционно соревнования рассматривались как основной стимул к развитию, а также как средство раннего отбора и формирования «резервов». Однако практика показала, что чрезмерная концентрация на результате в младшем подростковом возрасте часто ведёт к эмоциональному истощению, росту тревожности, отказу от занятий спортом в пубертате. Современные концепции подготовки,

включая международную модель LTAD (Long-Term Athlete Development), подчёркивают важность снижения соревновательного давления на ранних этапах [6].

Соревнования в возрастной категории 11–12 лет рассматриваются сегодня преимущественно как способ развивать коммуникативные навыки, формировать командную идентичность, воспитывать стрессоустойчивость и спортивное поведение. Их задача – не проверка, а развитие. Поэтому всё чаще вводятся адаптированные форматы: мини-турниры, матчевые дни с перемешанными составами, внутренняя командная ротация, отсутствие итогового зачёта. Такой подход позволяет включать в процесс всех детей, независимо от уровня подготовки, и предотвращать раннюю селекцию, которая противоречит принципам долговременного спортивного развития.

Переосмысление роли соревнований отражает более широкую тенденцию методической трансформации, в рамках которой происходит отказ от жёстко фиксированных, рутинных подходов к тренировке. Существенным направлением этой трансформации стало осмысление и критическая переоценка ряда методов, доминировавших в советской и постсоветской тренировочной практике. Среди них – жёстко регламентированное многократное повторение технических приёмов в условиях, оторванных от игрового контекста, механизированная система нагрузок, а также отсутствие целенаправленной работы с психологическим состоянием спортсмена. Результаты современных исследований в области спортивной психологии и нейропедагогики свидетельствуют о том, что такой подход снижает мотивацию, ограничивает пластичность усвоения и затрудняет перенос навыков в реальные игровые ситуации. Эффективность технического обучения возрастает при использовании вариативных форм, близких к условиям соревновательной деятельности, в которых ребёнок вынужден принимать решения и адаптироваться к меняющейся обстановке [3].

Параллельно с этим произошло концептуальное изменение роли тренера в системе подготовки. В современной методике он рассматривается не только как транслятор технической информации, но прежде всего как педагог, способный гибко выстраивать тренировочный процесс в зависимости от уровня подготовленности, темпов развития и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Тренер управляет не только двигательным обучением, но

и эмоциональным климатом группы, поддерживает интерес к занятиям, формирует навыки саморефлексии. Индивидуализация подхода становится не рекомендательной, а необходимой педагогической нормой, особенно на этапах начальной подготовки, когда в одной группе могут одновременно заниматься дети с разным опытом и мотивацией [2].

Интенсивная интеграция достижений смежных научных дисциплин в современную методику подготовки юных баскетболистов обеспечивает не только повышение эффективности тренировочного процесса, но и его адаптацию к индивидуальным особенностям растущего организма. Использование данных нейропсихологии, биомеханики, спортивной медицины и педагогической психологии позволяет строить обучение с учётом возрастной чувствительности, когнитивной зрелости и физиологических ресурсов детей. Эти междисциплинарные подходы напрямую влияют на выбор и трансформацию тренировочных методик, формируя новые стандарты спортивной педагогики.

В методиках преподавания баскетбола для игроков подросткового возраста в последние годы наметился устойчивый сдвиг от шаблонной, технически-доминантной модели к более гибкой, личностно ориентированной парадигме.

Список литературы

1. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) (утв. Приказом Минспорта РФ № 173 от 3 марта 2025 г.). URL: https://www.minsport.gov.ru
2. Иванова Л. П., Сергеев С. В. Психофизиология развития подростков 11–13 лет. М. : Владос, 2012. 144 с.
3. Нестеровский Д. И. Теория и методика баскетбола : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 6-е изд., перераб. М. : Академия, 2014. 352 с.
4. Руководство по организации и обучению детей игре в минибаскетбол: ФИБА : пер. с англ. URL: ttps://www.fiba.basketball
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (утв. Приказом Министерства спорта РФ № 40 от 24 января 2022 г.). URL: https://www.minsport.gov.ru
6. Bailey R., Collins D. The Standard Model of Talent Development and its Discontents // Kinesiology Review. 2013. Vol. 2 (4). P. 248–259.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РОЛЕВОГО СЮЖЕТА ЛИТЕРАТУРНОГО ПРОИЗВЕДЕНИЯ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

П. А. Белоглазова [1], ***А. А. Зацепина*** [2]

[1,2]*Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

Аннотация. Представлена попытка студентов историко-филологического факультета (специальность «Русский язык и литература») проведения урока физической культуры с использованием ролевого сюжета сказки А. С. Пушкина «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях».

Ключевые слова: межпредметная связь, ролевой сюжет, игра, упражнения от богатырей

Благодарности: статья подготовлена под научным руководством старшего преподавателя А. И. Можарова.

В настоящее время среди учащихся школ наметилась тенденция снижения интереса к физической культуре и спорту, в частности к уроку физической культуры. Не лучшим образом складываются дела и по другим предметам общеобразовательного цикла школьного образования, особенно в чтении литературных произведений в школьном общеобразовательном цикле.

На наш взгляд необходим поиск новых средств и форм проведения учебных занятий по физической культуре, которые позволит повысить интереса учащихся к школьному образовательному процессу.

В данной ситуации следует рассмотреть использование межпредметных связей, что позволит понять учащимся необходимость разносторонней оценки явлений, формировать у них целостное представление об окружающем мире, уметь ориентироваться в разнообразных образовательных ситуациях.

Занятий с межпредметными связями способствуют:

– повышению мотивации к образованию, формируют познавательный интерес, формирует целостное понимание картины мира и рассматриваются школьниками с разнообразных сторон;

– позволяет сделать учебно-воспитательный процесс более интенсивным, способствует снятию перенапряжения и перегрузок;

– формирует разносторонне развитую личность.

Одним из средств развития познавательного интереса к физической культуре и чтению литературы, на наш взгляд, является проведения урока по физической культуре с использованием ролевого сюжета какого – либо литературного произведения в учебной программе предмета литературы.

Использование ролевого сюжета литературного произведения на уроках физической культуры дает возможность учащимся развивать свои физические и творческие способности, создаются условия для учащихся переживать события, происходящие в литературном произведении в реальной деятельности, что способствует физическому развитию и закреплению знаний литературного произведения.

Нами было проведено исследование, с использованием ролевого сюжета сказки А. С. Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях» на уроке физической культуры.

Задачи исследования:

1. Поиск новых инновационных форм и методов проведения учебных занятий по физической культуре с использованием ролевого сюжета литературного произведения.

2. Выявление эффективности предлагаемой формы проведения учебных занятий по физической культуре с ролевым сюжетом литературного произведения на выполнение задач учебного занятия по физической культуре.

3. Ознакомления студентов (будущих учителей, классных руководителей) с предлагаемой формой проведения учебной и физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школьников.

Экспериментальное мероприятие проводилось в спортивном зале 18 корпуса ПГУ. В исследовании принимали участие экспериментальная группа 24ИПД2, и контрольная группа 24ИПД1.

В контрольной группе занятие проводились по существующей программе по физической культуре и спорту, экспериментальная группа по подготовленному плану – сценарию для учащихся 5–6 классов.

На занятиях в экспериментальной группе были определены задачи:

1. Закрепление материала литературного произведения,

2. Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы,

3. Сплочение коллектива группы и воспитание у занимающихся ответственности за конечный результат коллективной деятельности.

Используемый спортивный инвентарь: спортивный зал, гимнастические коврики, ракетки с воланчиками, гимнастические скакалки, мячи.

Занятие проводили двое ведущих.

Задача первого:

– ознакомить занимающихся с содержанием литературного произведения,

задача второго – проведение двигательных действий, упражнений для решения задач физического развития занимающихся.

Двигательные действия занимающихся были приближены к действиям героев произведения. *Занимающиеся бегали по залу с изменением направления, ходили по залу на носочках, на пяточках, на внутренней и внешней стороне стопы, выполняли беговые упражнения.* В процессе выполнения разминки ведущий зачитывал отрывки из сказки.

Затем мы перешли к игре. Игра «Путаница»; – эта игра отражает трудный путь Царевны, когда она шла к богатырям.

Далее занимающиеся выполняли упражнения **от семи богатырей**. Они выполняли прыжки вверх из полного приседа, приседания, упражнение на пресс, упражнение «Лодочка», планку, отжимания, и напоследок упражнение «Кошечка».

После этого проводились эстафеты: с гимнастическими скакалками «веревочка под ногами», с мячами «передай и сядь», с ракетками и воланчиками.

Эти коллективные эстафеты, где каждый друг за друга отвечает, имеет особое воспитательное значение.

После завершения мероприятия было проведено анкетирование у экспериментальной и контрольных групп.

Участники мероприятия ответили на вопросы о самочувствии, о заинтересованности в ходе занятия, что понравилось на занятии, в ходе выполнения упражнений.

По итогам анкетирования, в котором приняло участие 15 человек, было выявлено, что данный формат учебного занятия понравился, и они хотели бы вновь принять участие в подобном мероприятии, так как в ходе урока они не почувствовали себя

уставшими, были заинтересованы и с удовольствием выполняли упражнения (табл. 1).

Таблица 1

Проведения анкетировании

Вопросы	Да	Не особо	Нет
Понравился ли данный формат урока?	86,7 %	13,3 %	–
Смогли ли вы погрузиться в атмосферу сказки?	73,3 %	26, 7 %	–
Узнали ли вы что-то новое для себя?	73,3 %	–	26,7 %
В ходе выполнения упражнений почувствовали ли вы себя утомленным(ой)?	6,7 %	–	93,3 %
Считаете ли вы необходимым проводить подобные занятия в дальнейшем?	80 %	20 %	–

Также, обеим группам было предложено пройти тест САН (самочувствие, активность, настроение), по результатам которого было выявлено, что психоэмоциональное состояние у экспериментальной группы выше, чем у контрольной.

Это позволяет сделать вывод, что данное мероприятие эффективно и полезно. Исследование показало, что проведение урока физкультуры и оздоровительного мероприятия с использованием ролевого сюжета дает хороший эффект. Мы рекомендуем проводить такой формат занятия по физической культуре и спорту.

КОНТРОЛЬ ЗА ДИНАМИКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

А. А. Большунов[1], А. Н. Лутков[2], И. Н. Луткова[3]

[1,2,3]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Дается анализ системы контроля за функциональной подготовкой лыжников высокой квалификации. Рассматриваются особенности самоконтроля.

Ключевые слова: лыжники, функциональная подготовка, самоконтроль, врачебный контроль, индивидуальные особенности

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, характеризующее 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 [4].

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 [4].

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 текущий контроль показателей погоды: атмосферным давлением, влажностью воздуха и его температурой, розой ветров, солнечной радиацией.

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.

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. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации. М. : Олимпийская литература, 2005. 808 с.

ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

А. А. Большунов[1], А. Н. Лутков[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Приводится анализ наиболее доступных и апробированных средств и методов оценки функционального состояния лыжников.

Ключевые слова: нагрузка, восстановление, лактат, ЧСС, тренер, спортсмен, лыжные гонки

Без оптимально сбалансированного контроля функциональной подготовленности достичь высоких результатов у квалифицированных спортсменов, избежав издержек для здоровья, не представляется возможным. Совершенствование тренировочного процесса связано с поиском наиболее эффективных вариантов сочетания нагрузок с различной интенсивностью и новых форм организации тренировочных занятий [1, 3].

Внешняя (физическая) нагрузка в тренировке спортсменов определяется показателями общего объема в часах (в годовом цикле, средних циклах и микроциклах); соотношения времени на виды подготовки (техническую, тактическую, физическую, интегральную); количество тренировочных занятий; количество тренировочных заданий различной направленности (количество повторений приемов игры и тактических действий, величина и характер отягощений, длина и скорость пробегания дистанций, количество прыжков и т.д.); доли (в процентах) интенсивной работы в общем ее объеме и т.д. В циклических видах спорта (лыжные гонки, легкая атлетика и др.) выделяют пять компонентов: продолжительность выполнения упражнения, интенсивность выполнения упражнений, длительность интервалов отдыха, характер отдыха, количество повторений [5].

Внутренняя (физиологическая) нагрузка в тренировке спортсменов характеризуется реакцией организма на выполненную работу (физиологические, биохимические и другие сдвиги). Определяется показателями ЧСС (частота сердечных сокращений), систолическим объемом, частотой дыхания, потреблением кислорода,

кислородным долгом, скоростью накопления и количеством лактата в крови и др. [5].

Развитие системы подготовки спортсменов требует более эффективного управления тренировочным процессом. Это, в свою очередь подразумевает, прежде всего, широкое внедрение технических средств контроля и управления тренировочным процессом.

Контроль и управление тренировочным процессом становятся более эффективными с применением телеметрических и компьютерных средств.

О готовности спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок нельзя судить по отдельным, даже информативным показателям. Недостаточно одного показателя, отражающего адаптационные изменения в организме. Необходим комплекс показателей, характеризующих деятельность его систем.

В спортивной тренировке широко используются пульсометры Polar (USA). Функции регистрации и контроля функциональных параметров (как правило, ЧСС) заложены в электронных наручных часах с приложением удобных в креплении датчиков, однако контролируется не все необходимые функциональные параметры для управления тренировочным процессом и корректировка тренировки ведется самим спортсменом [4].

Производятся мониторные системы, используемые в подготовке спортсменов, однако эти системы не имеют необходимого набора функций для интегральной оценки функционального состояния организма, что связано с проблемой крепления датчиков к спортсменам в процессе тренировки, либо они предназначены для работы в стационарных условиях.

В связи с имеющимися недостатками в оценке функционального состояния при подготовке спортсменов, необходима разработка специализированных телеметрических систем невысокой стоимости, а также методики их применения для комплексной (интегральной) оценки функционального состояния организма, определяющей основные звенья транспорта и утилизации кислорода в организме человека: ЧСС, частота дыхания (ЧД) – выполняют транспортную функцию кислорода от легких к тканям и характеризуют интенсивность деятельности кислородообе-спечивающих систем организма (внешнее дыхание и транспорт O_2); температурный параметр – отражает интенсивность мышечной работы (тканевое дыхание), утилизацию кислорода в организме.

Для оценки функциональных особенностей лыжников целесообразно применять тесты со стандартной (например, бег с заданной скоростью на стандартную дистанцию) нагрузкой с подсчетом частоты сердечных сокращений. Лучше для этой цели выбирать простейшие тесты, не требующие большой подготовки, или небольшое время проведения, что позволит быстро обследовать весь контингент испытуемых. Меньшая реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку говорит о лучшей приспособляемости организма к упражнениям на выносливость [4, 5].

С той же целью можно использовать пробу с задержкой дыхания как показатель устойчивости к кислородной недостаточности. Задержка дыхания на вдохе (примерно 75 % от жизненной емкости легких) проводится регулярно в течение всего годичного цикла. Увеличение времени задержки дыхания от месяца к месяцу по сравнению с исходной (нормой, полученной в самом начале подготовительного периода) у каждого лыжника говорит об улучшении функциональных возможностей спортсмена. Еще более точные показатели дает проба с задержкой дыхания с регистрацией насыщения крови кислородом на оксигемометре. В этом случае функциональное состояние оценивают по комплексу показателей общему времени задержки дыхания, продолжительности, величине снижения данного показателя и времени восстановления после возобновления дыхания. Перечисленные показатели по сравнению с данными в норме помогут тренеру в комплексе с другими тестами правильно оценить функциональное состояние лыжников [1, 2].

Список литературы

1. Абатуров Р. А. Функциональное состояние организма как оценка здоровья организма. Киров, 1990.

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. Платонов В. Н. Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. Киев, 1990. 265 с.

5. Раменская Т. Ф. Физиологическая характеристика лыжных гонок. М., 2002. 146 с.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Р. Н. Володин[1], В. М. Скуднов[2], М. А. Степанов[3]

[1,3]Пензенский артиллерийский инженерный институт (филиал) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия
[2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассмотрены основные принципы спортивной тренировки, которые определяют содержание, средства, методы и организацию тренировочного процесса. Подчеркивается тесная взаимосвязь всех принципов.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, спортсмен, тренировочный процесс, физическая нагрузка

В тренировочном процессе действуют различные закономерности, которые следует учитывать и использовать (биологические, педагогические, психические, логико-познавательные и др.). Отсюда и формируются определенные принципы спортивной тренировки. В основу тренировки спортсменов положены две группы принципов [2].

Первая охватывает общие принципы дидактики, характерные для любого процесса обучения и воспитания. К ним относятся научность, воспитывающий характер обучения, сознательность и активность, наглядность, прочность, систематичность и последовательность, доступность, индивидуальный подход в условиях коллективной работы.

Вторая группа – специфические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерные связи между тренировочными воздействиями и реакцией на них организма спортсмена, а также между различными составляющими содержания спортивной тренировки. К этим принципам относятся:

– направленность к высшим достижениям, углубленная специализация;

– непрерывность тренировочного процесса;

– единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

– волнообразность и вариативность нагрузок;

– цикличность тренировочного процесса;

– единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности [1].

Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация.

Реализация этого принципа требует предельной концентрации сил и времени в работе, прямо или опосредованно влияющей на эффективность процесса подготовки к выступлению в конкретных номерах спортивной программы того или иного вида спорта.

Непрерывность тренировочного процесса.

Данный принцип характеризуется следующими положениями:

а) спортивная тренировка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов;

б) воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа и т.д. как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;

в) работа и отдых в спортивной тренировке регламентируются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства в конкретном виде спорта.

Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.

Закономерности формирования адаптации к факторам тренировочного воздействия и становления различных составляющих спортивного мастерства предусматривают на каждом новом этапе совершенствования предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что имеет решающее значение для эффективного протекания приспособительных процессов. Это предопределяет важность соблюдения указанного принципа.

При постепенном нарастании тренировочных нагрузок выделяют следующие направления интенсификации тренировочного процесса:

– увеличение суммарного годового объема работы от 100–200 до 1300–1500 ч;

– увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла от 2–3 до 15–20 и более;

– увеличение количества тренировочных занятий в течение одного дня от 1 до 3–4;

– увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла до 5–7;

– увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию соответствующих функциональных возможностей организма спортсменов;

– возрастание в суммарном объеме доли работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;

– увеличение объема соревновательной деятельности;

– постепенное расширение применения дополнительных факторов (физиотерапевтических, психологических и фармакологических средств) с целью повышения работоспособности спортсменов в тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

Разумное использование вышеперечисленных возможностей интенсификации тренировочного процесса позволяет обеспечить планомерный прогресс и достижение высоких результатов в оптимальной возрастной зоне. С другой стороны, при подготовке спортсменов подросткового и юношеского возраста чрезмерное увлечение большими тренировочными нагрузками, специально-подготовительными упражнениями, средствами интенсификации восстановительных процессов и др. приводит к относительно быстрому исчерпанию физического и психического потенциала их организма.

Волнообразность и вариативность нагрузок.

Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных структурных единиц тренировочного процесса. При этом наиболее четко волны нагрузок просматриваются в относительно крупных его единицах. В отдельных же микроциклах и даже мезоциклах могут наблюдаться иные варианты динамики нагрузок (например, постепенное возрастание или убывание). Однако при рассмотрении динамики нагрузок в серии микроциклов или двух-трех мезоциклах уже легко проследить ее закономерные волнообразные колебания [4].

Волнообразность тренировочных нагрузок позволяет выявить в различных структурных единицах тренировочного процесса зависимость между объемом и интенсивностью работы, соотношение работы различной преимущественной направленности, зависимость между периодами напряженной тренировки и относительного восстановления, между различными по величине и направленности нагрузками отдельных тренировочных занятий.

Таким образом, волнообразное изменение тренировочных нагрузок позволяет избежать противоречий между видами работы различной преимущественной направленности, объемом и интенсивностью тренировочной работы, процессами утомления и восстановления и, таким образом, является инструментом реализации в тренировочном процессе ряда важнейших закономерностей спортивной тренировки.

Вариативность нагрузок позволяет обеспечить всестороннее развитие качеств, определяющих уровень спортивных достижений, а также их отдельных компонентов. Она способствует повышению работоспособности при выполнении отдельных упражнений, программ занятий и микроциклов, увеличению суммарного объема работы, интенсификации восстановительных процессов и профилактике явлений переутомления и перенапряжения функциональных систем.

Цикличность тренировочного процесса

Одним из основных принципов спортивной тренировки является цикличность, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов.

Различают микроциклы тренировки продолжительностью от 2–3 до 7–10 дней; мезоциклы – от 3 до 5–6 недель; периоды тренировки – от 2–3 недель до 4–5 мес.; макроциклы – продолжительностью от 3–4 до 12 мес. и более.

Построение тренировки на основе различных циклов дает возможность систематизировать задачи, методы и средства тренировочного процесса и реализовать другие его принципы: непрерывность; единство общей и специальной подготовки; единство постепенности увеличения нагрузки и тенденцию к максимальным нагрузкам; волнообразность динамики нагрузок.

Рациональное построение циклов тренировки имеет особое значение в настоящее время, когда одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки является оптимизация тренировочного процесса при относительной стабилизации количественных параметров тренировочной работы, достигших уже около предельных величин.

Основы принципа цикличности четко сформулированы Л. П. Матвеевым (1977):

– при построении тренировки следует исходить из необходимости систематического повторения ее элементов и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса;

– рассматривать любой элемент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более и менее крупными составляющими структуры тренировочного процесса;

– выбор тренировочных средств, характер и величину нагрузок осуществлять в соответствии с требованиями закономерно чередующихся этапов и периодов тренировки, находя их соответствующее место в структуре тренировочных циклов [3].

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности

В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и тренировочной деятельности.

Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное ведение соревновательной борьбы. Это возможно лишь при наличии развернутых представлений о факторах, определяющих эффективную соревновательную деятельность, о взаимосвязях между структурой соревновательной деятельности и подготовленности. В этом плане, необходимо четко уяснить субординационные отношения между составляющими соревновательной деятельности и подготовленности: 1) соревновательной деятельности как интегральной характеристики подготовленности спортсмена; 2) основных компонентов соревновательной деятельности (старта, уровня дистанционной скорости, финиша и др.); 3) интегральных качеств, определяющих эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности

(например, по отношению к уровню дистанционной скорости такими качествами являются специальная выносливость и скоростно-силовые способности); 4) основных функциональных параметров и характеристик, определяющих уровень развития интегральных качеств (так, по отношению к специальной выносливости такими характеристиками являются показатели мощности и емкости систем энергообеспечения, экономичности работы, устойчивости и подвижности в деятельности основных функциональных систем и т.п.); 5) частных показателей, определяющих уровень основных функциональных параметров и характеристик (к примеру, по отношению к максимальному потреблению кислорода – интегральной характеристике аэробной производительности – такими показателями являются процент медленно сокращающихся мышечных волокон, объем сердца, минутный объем кровообращения, максимальная вентиляция легких, емкость капиллярной сети, активность аэробных ферментов и т.п.). При этом нужно отметить, что интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности, проявляют значительно большую вариабельность, чем основные компоненты соревновательной деятельности, и меньшую, чем основные функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень развития интегральных качеств, и их частные характеристики [1].

Такой подход позволяет упорядочить процесс управления, тесно увязать структуру соревновательной деятельности и соответствующую ей структуру подготовленности с методикой диагностики функциональных возможностей спортсменов, характеристиками моделей соответствующих уровней, системой средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов подготовленности и соревновательной деятельности.

Этим принципом особо следует руководствоваться при создании системы поэтапного управления, разработке перспективной программы на относительно длительный период подготовки.

Таким образом, все вышеперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Принципы нельзя рассматривать изолированно друг от друга, они распространяются на все стороны и задачи тренировочного процесса, они определяют содержание, средства, методы и организацию. Для тренера выполнение принципов тренировки – обязательное руководство к действию, поскольку они

относятся к сознательному и комплексному использованию закономерностей единого процесса образования и воспитания.

Список литературы

1. Достижения современной физиологии нервной и мышечной системы : сб. ст. / под ред. проф. Ю. М. Уфлянда. М., 1965. С. 129.
2. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. М., 1999.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культ. М., 1991.
4. Теория и методика физического воспитания. Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания/ под ред. Т. Ю. Круцевич. Киев : Олимпийская литература, 2003. 424 с.

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ В ВУЗЕ

О. И. Вершкова [1], Г. А. Чернецов[2], В. А. Крупнов [3], К. К. Скоросов[4]

[1,2,3,4]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Дается характеристика шорт-трека, показана эффективность занятий по шорт-треку по двум направлениям подготовки обучающихся в вузе. Раскрывается благоприятное воздействие занятий шорт-треком на физическое и психическое развитие студентов, а также влияние упражнений на системы организма студента-спортсмена.

Ключевые слова: шорт-трек, студенты, массовый спорт, спорт высших достижений, учебно-тренировочный процесс, техническая подготовка

Сегодня в России и за рубежом происходит активная популяризация здорового образа жизни, где за основу берется не только отсутствие вредных привычек и правильное питание, а одним из главных постулатов является занятие спортом.

С каждым днем растет пропаганда физической культуры и спорта. Телевидение, радио, газеты, социальные сети активно рекламируют и привлекают молодежь к тренировкам. Также увеличилось число исследователей, которые изучают отношение сего-

дняшних студентов к спорту. Высшие учебные заведения гордятся не только заслугами своих студентов в научно-исследовательской работе, но и их спортивными достижениями.

Одной из важнейших задач современного образования является воспитание здорового человека, всесторонне развитой личности. Одним важнейших условий решения этой задачи является развитие студенческого спорта. Эту сферу социальной деятельности можно разделить на три важнейших направления. Во-первых, студенческий спорт – это источник для спорта высших достижений, во-вторых, он является способом продвижения культуры спорта в массы, а в-третьих, это также способ продвижения основ здорового образа жизни среди студенческой молодежи [1].

Анализ литературных источников и многолетний практический опыт по физкультурному воспитанию студентов показывают, что теоретико-методические представления специалистов обуславливаются тем, что в основу методики и организации физической подготовки студентов должна быть положена концепция тренировки. Как указывают специалисты, это пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физических кондиций человека. Выносливость, сила, быстрота, высокий уровень работоспособности могут быть приобретены только путем использования эффекта целенаправленно организованного процесса адаптации организма молодого человека к физическим нагрузкам определенного содержания, объема и достаточной интенсивности [3].

Спортизация физкультурной деятельности студентов в вузе, является основой развития спорта высших достижений и массового студенческого спорта.

С 2006 года кафедра физического воспитания и спорта и спортивный клуб, Пензенского государственного университета, начали развивать зимний вид спорта шорт-трек. Шорт-трек (англ. short track – короткая дорожка), вид скоростного бега на коньках, заключающийся в максимально быстром преодолении соревновательной дистанции внутри хоккейной площадки (окружность катка – 111,12 м). Повороты делают внутренним радиусом 8 м, расстояние между закруглениями – 28,85 м. Расстояние – 111,12 м – получается при измерении дистанции в 0,5 метра от бровки. Шорт-трековики двигаются против часовой стрелки. Количество спортсменов на старте от 4-х до 8-ми, в зависимости от дистанции (от 500 до 5000 м) [4].

Подготовку спортсменов, занимающихся шорт-треком в университете, мы ведем по двум направлениям:

– для участия студентов в первенствах и чемпионатах России, Европы, Мира, Олимпийских игр (спорт высших достижений);

– для участия студентов в первенствах города и области (массовый спорт).

Студенты занимающиеся по направлению спорта высших достижений, это спортсмены занимающиеся шорт-треком с детского возраста, прошедшие подготовку в МБУ ДО СШ по зимним видам спорта г. Пензы и выступающие

на первенствах и чемпионатах всероссийского и мирового уровня. Это такие спортсмены как: студент ИФКиС, мастер спорта международного класса Денис Айрапетян (неоднократный победитель и призер чемпионатов России и Европы, участник Чемпионатов мира и Олимпийских игр); студентка ФИТО, МС Елизавета Карпухина (неоднократный победитель и призер первенств России, участница первенства Мира среди юниорок); студентка ИФКиС, МС Мария Амелина (неоднократный победитель и призер первенств России, участница первенства Мира среди юниорок и Всемирной универсиаде); студентка ИЭиУ, МС Екатерина Капкова (неоднократный призер первенств России, Кубков России и победитель спартакиады России среди молодежи); студент ФВТ, МС Артем Сафронов (неоднократный победитель и призер первенств России); студент ФВТ, МС Дмитрий Назаров (неоднократный победитель и призер первенств России).

Студенты занимающиеся по направлению массового спорта, составляют две подгруппы.

Первую подгруппу составляют спортсмены так же прошедшие подготовку в МБУ ДО СШ по зимним видам спорта г. Пензы, но не достигшие уровня мастеров спорта.

Во вторую подгруппу входят спортсмены пришедшие из других видов спорта где они получили навыки катания на коньках (хоккей, фигурное катание), но не владеющие техникой передвижения шорт-тревиков, для этих спортсменов, учитывая особенности данной группы студентов сделан акцент на техническую подготовку. Под их технической подготовкой понимаем педагогически организованный тренировочный процесс, который направлен на изучение, освоение и дальнейшее совершенствование техники способов (по прямой, повороту, старты) передвижения в шорт-треке.

Учебно-тренировочный процесс студентов занимающихся шорт-треком в университете непосредственно связан с их учебной деятельностью. Наряду с получением необходимых теоретических знаний, умений и навыков в учебном процессе по своей специальности, студенты-спортсмены осуществляют учебно-тренировочный процесс, повышают спортивную квалификацию, регулярно выступают на соревнованиях различного уровня, в том числе всероссийских и международных.

Занятия шорт-треком способствуют всестороннему физическому развитию студентов. Этот вид спорта включает в себя множество различных упражнений, которые помогают развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость и координацию. Регулярные тренировки способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, что, в свою очередь, повышает общую работоспособность и жизненный тонус студентов. Кроме того, шорт-трек помогает в борьбе с малоподвижным образом жизни, который часто характерен для студентов, проводящих много времени за учебой и компьютером. Активные тренировки позволяют не только поддерживать физическую форму, но и предотвращать различные заболевания, связанные с недостатком физической активности, такие как ожирение и сердечно-сосудистые болезни [2].

Занятия шорт-треком также имеют положительное влияние на психологическое состояние студентов, они помогают снять стресс, улучшить настроение и повысить самооценку [2]. В процессе тренировок студенты учатся преодолевать трудности, ставить и достигать цели, что способствует развитию настойчивости и целеустремленности. Эти качества очень важны не только в спорте, но и в учебе и будущей профессиональной деятельности. Кроме того, занятия шорт-треком способствуют формированию командного духа, особенно в командных дисциплинах, таких как эстафеты. Студенты учатся взаимодействовать друг с другом, что способствует развитию социальных навыков и укреплению дружеских связей [1]. Шорт-трек также предоставляет студентам возможность общаться и заводить новые знакомства. Участие в тренировках и соревнованиях способствует формированию командного духа и дружеских отношений. Это создает атмосферу единства и взаимопомощи, что особенно важно в студенческой среде [3].

Список литературы

1. Брюховских Т. В., Шубин Д. А., Матонина О. Г. Студенческий спорт – резерв спорта высших достижений // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 4. С. 134–142.
2. Кривых А. Н., Кузуб К. В. Эффективность занятий по шорт-треку при подготовке учащихся в вузе // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2021. № 2. С. 15–19.
3. Лотоненко А. В. Приоритетные направления к решении проблем физической культуры студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. 1998. № 6. С. 21–24.
4. Павловский Ю. А., Богданов И. А. Шорт-трек. М. : Физкультура и спорт, 1989. 78 с.

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ КАК ВИД СПОРТА. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

А. Н. Иванов[1], А. А. Колобкова[2], О. Н. Серова[3]

[1,2,3]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Кратко представлена характеристика синхронного плавания как вида спортивной деятельности, с учетом двигательной специфики, именуемой в прямом и в переносном смысле как «танец на воде», на основе использования богатейшего арсенала средств и методических подходов для формирования необходимых двигательных кондиций спортсменок и освоения водного пространства, а также музыкального сопровождения и субъективного судейства.

Ключевые слова: синхронное плавание, спортивный результат, спортсменка-синхронистка, музыкальное сопровождение

С точки зрения двигательных возможностей, как показывает практика сегодняшнего дня, синхронное плавание – это многофункциональный вид спорта, в рамках которого спортсменки-синхронистки, особенно высших разрядов, помимо навыков спортивного плавания, имеют добротную, как базовую, так и специальную двигательную подготовку из различных областей двигательной пластики, включая: хореографию, художественную гимнастику, акробатику и т.д. [1–5].

При этом собственная двигательная специфика спортсменок, которая присуща только синхронному плаванию, включает в себя умение работать в воде, например, в «прямой» и «обратной» вертикали, исполнять разнообразные виды горизонтальных передвижений (головой вперед или стопами, на груди, на спине, на боку), демонстрировать при этом строго статичные позы в сочетании с одновременным исполнением разнонаправленных двигательных действий: гребка руками, движений ногами, попеременных сгибаний и разгибаний корпуса, переносов ног над водой, винтов, всевозможных вращений, ходьбы, выпрыгивании и выталкивании из воды, конечно с учетом ее плотности и непременно по ходу полноценной спортивно-творческой работы входить в «двигательную мелодию», т.е. музыкальное сопровождение и т.д.

Также необходимо отметить, что образцом «модели» в этом виде спорта всегда являлись лучшие синхронистки мира, которые всегда обладали привлекательными внешними данными, выразительностью, яркостью и манерой исполнения невероятно сложных композиций, индивидуальным стилем спортивной техники, а также физической, функциональной и психологической подготовленностью.

Проведенный анализ научно-исследовательских, методических и практико-ориентированных материалов в очередной раз позволяет сделать вывод о том, что для достижения наилучших спортивных результатов в синхронном плавании необходима, в первую очередь, высокая активность зрительного анализатора, полноценная работа слухового, вестибулярного и двигательного аппаратов, так как сосредоточенное внимание, хорошая память, быстрота и гибкость мышления, богатое воображение, выразительность и конечно же артистизм, являются главным достоинством спортсменок-синхронисток.

Здесь же подчеркнем, что синхронное плавание, как вид спорта, входит в группу где, соревновательный результат определяется судейским корпусом субъективно по общему впечатлению о трудностях, точности и красоте выполняемых, сложных, разноплановых, комбинированных и отдельных двигательных элементов, а также целостных технически сложных композиций.

Высший уровень спортивного мастерства при этом, как важнейший фактор в системе обеспечения надежности выполнения, как личных, так и командных технических действий, достигается,

как правило, введением, в рамках объемного процесса спортивной подготовки, максимально приближенных соревновательных ситуаций, контроля, как собственного, так и со стороны, над выполнением упражнений или отдельных элементов и связок, непременно с фиксацией временного фактора в выстраивающихся двигательных действиях. При этом спортсменки-синхронистки, как правило, должны иметь точное и объективное представление о качестве выполняемой ими работы, количестве и причине полученных по ходу исполнения технических ошибок.

Кроме того, основываясь на критериях надежности соревновательной деятельности в процессе подготовки к основным мероприятиям сезона, от областного уровня до международного, необходимо планировать спортивно-тренировочную деятельность спортсменок, как и контрольные соревнования по виду спорта, на других площадках или подобного рода спортивных объектах и базах, включая открытые бассейны, особенно в летний период времени, в рамках профессиональной учебно-тренировочной деятельности, в которых, значительно меняется ориентация в пространстве, сильно влияющая, на точность выполнения двигательных действий и комбинационных перестроений спортсменок-синхронисток, не зависимо от их возрастной группы и уровня квалификации [6–10].

Это связанно еще и с тем, что количество весенне-летних соревнований приблизительно в два раза превышает число летне-осенних стартов по синхронному плаванию.

Здесь же добавим, что в ходе соревновательного периода необходимы 1–2 подводящих старта, где появляется возможность «моделирования» основной схемы ведения будущей, т.е. запланированной соревновательной борьбы.

Что же касается музыкального сопровождения, которое занимает особое место в синхронном плавании, то структура музыкальной композиции в отдельных случаях может быть достаточно сложна и иметь, как правило, несколько музыкальных отрезков, отражающих конкретную музыкальную композицию, в рамках которой, путем аранжировки формируется целостное произведение. Если рассматривать целостный формат используемой музыкальной композиции, то ее при определенных условиях можно разделить на отдельные музыкальные партии в ходе сопровождения «танца на воде» в условиях, как учебно-тренировочного, так и соревновательного процессов, используя при этом различные мелодии, удар-

ные инструменты, вокал, инструментальные партии, музыкальные эффекты и многое другое.

Но при этом необходимо достоверно и выверено исполнить, в сопряженном взаимодействии хореографический рисунок, с учетом возможного изменения в режиме работы музыкального размера, ритма, а также скорости и синхронности пластичных и отточенных движений спортсменок, в рамках используемой композиции, позволяющей более полноценно преподнести и раскрыть «глубину» выбранного технического действия в соответствии с музыкальным произведением.

Что же касается процесса обучения, то на начальных стадиях необходимо, накладывать музыку в сопряженном взаимодействии с изучением всех без исключения, для начала, спортивных способов плавания, ранжируя их по степени энергообеспеченности. При этом специалисты рекомендуют в основе своей, использовать музыкальное сопровождение в темпе вальса.

Следует отметить, что при выполнении, например, упражнения в музыкальном размере в 3/4 – в темпе вальса, где ударной будет являться первая доля каждого такта и на первый счет (самую сильную долю такта) должен приходиться акцент гребка правой или левой рукой.

Например, при плавании способом «кроль на груди» в темпе вальса (а это примерно 40 тактов в минуту), на каждый такт выполняется один гребок рукой и три движения ногами. Говоря другими словами, полный цикл движений руками и ногами выполняется на два такта. В таком же порядке осуществляются движения при выполнении плавания способом «кроль на спине».

В способе «брасс», акцент в движениях руками приходиться на ударную долю первого такта, а в движениях ногами – на ударную долю во втором такте.

При выполнении плавания под музыкальное сопровождение способами «кроль на груди» и «кроль на спине», можно предложить следующее не сложное, с точки зрения его исполнения, упражнение:

– в положении лежа на груди, на счет «раз» – выполняется гребок левой рукой, на счет «два» – следует гребок правой рукой, на счет «три» – повторный гребок левой, на счет «четыре» – с гребком правой руки, переворачиваются через левый бок и выходят в положение способом «кроль на спине», левая рука в верху;

– далее, порядок и счет повторяется, где на счет «раз» – выполняется гребок левой рукой, на счет «два» – гребок правой рукой, на счет «три» – повтор гребка левой рукой, на счет «четыре» – повтор гребка правой рукой, с последующим переворотом в положение способа «кроль на груди» и продолжение выполнения данного упражнения. При этом контроль над выполнением двигательных действий спортсменок может и должен сопровождаться, особенно на начальном этапе, звуковым сигналом (голос, хлопок, свисток и т.д.).

Таким образом, в рамках спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности, которые в настоящий момент рассматриваются пока в обще принятом формате, тезисно представлена, как методологическая база, так и практико-ориентированная возможность повышения уровня специальных плавательных способностей спортсменок–синхронисток, на основе комплексного подбора и реализации педагогически обоснованных средств и методических приемов в процессе последовательного формирования и совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменок, с учетом музыкального сопровождения, на различных этапах годичного цикла подготовки.

Список литературы

1. Булгакова Н. Ж., Максимова М. Н., Маринич М. Н. [и др.]. Водные виды спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Н. Ж. Булгаковой. М. : Академия, 2003. 320 с.

2. Максимова М. Н., Боголюбская М. С., Максимова Г. В. [и др.]. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании : учеб. пособие для студентов РГУФК. М., 2004.

3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : ФиС, 2014. 544 с.

4. Попов О. И., Смирнов В. В. Основы построения тренировки квалифицированных пловцов : учеб. пособие для студентов / РГУФК. М., 2007. 192 с.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

6. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учеб. пособие. М. : Юрайт, 2019. 254 с.

7. Теория и методика физической культуры : учебник / под общ. ред. Ю. Ф. Курамшина. М. : Советский спорт, 2007. 464 с.

8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для студ. образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению «Физическая культура» / под ред. А. А. Литвинова. М. : Академия, 2014. 272 с. (Высш. образование. Бакалавриат).

9. Шихвердиев С. Н. Мотивационная коррекция спортивной деятельности представителей художественных видов спорта на этапе завершения спортивной карьеры. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008.

10. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М. : Юрайт, 2019. 114 с.

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК-СИНХРОНИСТОК В ОБЩЕЙ СТРУКТУРЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

А. Н. Иванов[1], А. А. Колобкова[2], О. Н. Серова[3]

[1,2,3]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются вопросы как общей, так и специальной плавательной подготовки спортсменок-синхронисток в структуре годичного цикла. Частично представлены фрагменты достаточно трудоемкого учебно-тренировочного процесса в рамках формирования необходимых двигательных возможностей спортсменок, на различных этапах спортивного совершенствования.

Ключевые слова: синхронное плавание, спортсменка-синхронистка, плавательная подготовка, двигательные действия

Плавательная подготовка является неотъемлемой частью достаточно объемного и очень трудоемкого учебно-тренировочного и соревновательного процессов в структуре годичного цикла подготовки спортсменок-синхронисток. При этом плавание, как дисциплина, выступает одновременно и как средство общей и как средство специальной подготовки на различных этапах спортивного совершенствования, непременно затрагивая и раскрывая сложные внутренние механизмы и взаимоотношения, в рамках одного вида спортивной подготовки.

Сразу необходимо отметить, что используемые, в рамках учебно-тренировочного и соревновательного процессов, многочисленные и творчески насыщенные комбинации из числа богатейшего арсенала разнообразных двигательных действий и упражнений могут не только формировать необходимые двигательные возможности спортсменок, включая: быстроту, силу, выносливость и соответственно двигательную координацию, но и функционально, в полной взаимосвязи с достаточно жесткими режимами ежедневной работы, готовить нервную и дыхательную системы, а также вестибулярный аппарат, развивая дополнительно, по ходу длительного тренировочного процесса, очень тонкое чувство – «чувство воды» [1–4]. Кроме этого моделируются будущие условия соревновательной деятельности, в которых все выше перечисленные двигательные действия, упражнения и системы организма спортсменок, как правило, будут реализованы в специальных режимах полноценно выстроенных организационно-методических форм, с учетом творчески насыщенных композиций, где с одной стороны найдут свое воплощение музыкально-эмоциональные и достаточно динамичные действия, с другой стороны реализуются технико-тактические, сложнокоординированные и филигранно отточенные движения, подчас невероятных, но качественно выполненных фигур, как в индивидуальном, так и в командном исполнении спортсменок-синхронисток разных возрастных групп и уровня квалификации, в таком изящном и многокомбинированном виде спорта как синхронное плавание, или говоря другими словами в «танце на воде».

Анализ научно-исследовательских и методических источников, а также практико-ориентированных материалов, на сегодняшний день показал, что целым рядом современных специалистов в области синхронного плавания, уже не раз был поставлен вопрос об оптимизации выполняемых объемов нагрузки и подбору, для их последующего использования, наиболее эффективных средств и методов плавательной подготовки спортсменок-синхронисток в различные периоды учебно-тренировочного и соревновательного процессов, акцентируя при этом внимание на необходимости обязательного использования «чистого» плавания в процессе тренировочной работы, как для общей, так и для специальной подготовки спортсменок [5–8].

При этом важно подчеркнуть, например, что в подготовительный период плавательной подготовке синхронисток уделяется 75 % от общего плавательного объема и не более, естественно с учетом отведенного для выполнения необходимых процедур времени. Причем объем плавательной подготовки за отдельно взятое тренировочное занятие у начинающих, а это, как правило, девочки-подростки 12 лет и моложе, у которых длина проплываемой дистанции, с учетом набора отрезков разной по длине дистанций и педагогически обоснованных методических подходов к ним, согласно практическим рекомендациям, не должна превышать 1500–2000 метров. У девочек постарше и взрослых спортсменок длина проплываемой дистанции постепенно увеличивается и может достигать плавательного объема, уже порядка 3000 метров.

Входя в плановый режим соревновательного периода, можно смело отметить, что плавательная подготовка на данном этапе представлена обычно в ином формате, показывая при этом общие двигательные изменения у спортсменок, проходящие в основном за счет постепенного укорачивания длины проплываемых отрезков и уменьшения общего объема плавания примерно на 30–50 %, что в свою очередь составляет 1/10 часть от общего объема выполняемой работы к моменту непосредственной подготовки к стартовым, т.е. основным соревновательным позициям текущего сезона (примерно за 2–3 недели).

В рамках прохождения практически каждого переходного периода, где сохранение и поддержание технико-тактической и физической формы, а также хорошего уровня плавательной подготовки, решается в основном за счет частичного использования облегченных тренировочных нагрузок и программ, как из содержательной части подготовительного, так и из содержательной части соревновательного периодов, чередуя их с периодами активного отдыха, используя при этом все многообразие спортивных, подвижных и развивающих игр, включая игры на воде и на местности, с использованием соответствующего спортивного инвентаря и оборудования и без него, чередуя их с комплексными, медико-биологическими восстановительными процедурами и разного рода интеллектуальными развлечениями.

При этом, анализируя процесс подготовки лучших команд мира, в рамках наблюдения за целой серией международных турниров, чемпионатов Мира и Европы по синхронному плаванию,

можно сделать вывод, что практически все ведущие высококвалифицированные спортсменки-синхронистки, в предсоревновательных и соревновательных микроциклах используют плавательные упражнения с высоким режимом интенсивной тренировочной работы, общий объем которых доходит до 800 метров, а в отдельных случаях и превышает дистанцию к выше указанному плавательному объему.

Также подчеркнем, что помимо увеличения объема плавательной работы, в рамках полноценного формирования двигательной (технико-тактической, физической) подготовки, необходимо включать, в режим учебно-тренировочной деятельности спортсменок-синхронисток комплексное плавание, как средство, позволяющее заметно повысить эффективность воздействия на организм спортсменок.

Здесь же отметим, что энергостоимость каждого спортивного способа плавания, как показывают доступные информационные источники, при одинаковой скорости имеет разную стоимость потребления кислорода, за отведенную единицу времени.

Так способ «кроль на груди» составляет – 3.72 л/мин, способ «кроль на спине» – 3,75 л/мин, способ «брасс» – 3,88 л/мин и способ «баттерфляй» – 3,93 л/мин соответственно. Это обосновывается в первую очередь, как подчеркивают ведущие специалисты, различным характером приложения силовых возможностей, дыхательной и координационной деятельностью при использовании различного рода двигательных, как общих, так и специальных упражнений в различных способах спортивного плавания.

Педагогические обоснованные наблюдения, опрос и анализ полученных результатов, среди действующих спортсменок-синхронисток различного возраста и уровня квалификации, уровня сборной команды области, специализирующихся в синхронном плавании, позволили нам ранжировать спортивные способы плавания по степени их трудоемкости.

Первым и самым трудоемким из выше названных способов был назван способ «баттерфляй», способ, требующий значительного уровня, как физической (сила), так и технической подготовленности. Далее, следует способ «брасс», как сложный в координационном отношении способ передвижения в воде, затем способ «кроль на груди» и соответственно способ «кроль на спине». Таким образом, была выстроена логистика использования в режимах

учебно-тренировочной работы каждого последующего способа плавания, с учетом их энергозатратности (т.е. интенсивности).

Учитывая, что различные способы спортивного плавания при одинаковой скорости различным образом воздействуют на организм спортсменок-синхронисток, как было указано выше, а процесс учебно-тренировочной работы в условиях ограниченного потребления кислорода (гипоксия) при одних и тех же характеристиках вызывает достаточно глубокие изменения во внутренней среде организма даже у высококвалифицированных спортсменов-пловцов, то перспектива возможного моделирования интенсивности соревновательных упражнений (нагрузок) средствами плавания, становиться достаточно реалистичной при практическом использовании их в синхронном плавании, т.е. в «танце на воде».

Поэтому в подготовительный период, когда решаются задачи общей функциональной подготовки, объемы «чистого» плавания, направленые на воспроизведение собственно соревновательной деятельности спортсменок-синхронисток, должны доходить до уровня 1000–1200 метров при общем объеме плавания в 2.5–3 километра. При этом значительное место в учебно-тренировочной работе отводиться «специфическому плаванию», плаванию с задержкой дыхания и плаванию по отдельно выполняемым элементам, будущих комбинаций (т.е. используя, например, в режиме тренировочной работы акцентированные движения или только руками или только ногами). В качестве примера:

1. Равномерное проплывание дистанции 1000 м в следующей последовательности: 50 м – способом «баттерфляй» с последующей задержкой дыхания; 50 м – способом «кроль на спине» используя в работе движения только одними ногами; 50 м – вновь способом «баттерфляй» также с последующей задержкой дыхания; 50 м – способом «кроль на груди».
2. Равномерное проплывание дистанции 800 м с целевой установкой на работу ног, всеми выбранными способами.
3. Выполнять все тоже самое, но уже в обратном порядке.
4. Проплывание дистанции 1200 м с переменной интенсивностью в следующей последовательности: 75 м – способом «кроль на спине»; 25 м – способом «баттерфляй» на (правом, левом) боку, используя при этом движения только одними ногами (интенсивность работы 85–90 % от мах.); 25 м – способом «кроль на груди», свободное проплывание дистанции; 75 м – способом «брасс» (вы-

полнять вдох, выдох через 2–3 цикла движений, интенсивность работы 85–90 % от мах.).

В соревновательный период, длина дистанций, решающих задачи специальной плавательной подготовки, должна быть сокращена, как минимум до 600–800 м при общем объеме выполняемой работы до 1,5 километров. При этом моделирование соревновательного упражнения детализируется применительно к готовящейся произвольной композиции:

1. Равномерное проплывание дистанции 600 м в следующем порядке: 75 м – способом «баттерфляй» (выполнять вдох, выдох через 2–3 цикла движений); 50 м – способом «кроль на спине»; 25 м – способом «брасс», используя в работе движения только одними ногами; 25 м – способом «кроль на спине»; 50 м – способом «баттерфляй»; 25 м – способом «кроль на спине»; 50 м – способом «баттерфляй» на (левом, правом) боку, используя в работе движения также только одними ногами.

2. Проплывание дистанции 600 м с переменной интенсивностью в следующей последовательности: 50 м – способом «баттерфляй» (интенсивность работы 90–95 % от мах.); 25 м – способом «кроль на спине», свободное проплывание дистанции; 50 м способом «брасс» (выполнять вдох, выдох через 2–3 цикла движений, интенсивность работы 90–95 % от мах.); 25 м – способом «брасс на спине», также свободное проплывание дистанции.

3. Проплывание дистанции сериями 3х200 м, включая: 25 м – способом «баттерфляй» с последующей задержкой дыхания; 25 м – способом «брасс»; 25 м – способом «кроль на груди» (выполнять вдох, выдох через 3 цикла движений); 25 м – способом «кроль на спине»; 25 м – способом «кроль на груди» (выполнять вдох, выдох через 5 циклов движений); 25 м – способом «брасс»; 25 м – способом «баттерфляй» (выполнять вдох, выдох через 2–3 цикла движений); 25 м – способом «кроль на спине».

На этапе заключительной подготовки работа становиться еще более специализированной.

Таким образом, моделирование интенсивности различных частей произвольной и соревновательной композиции, осуществляется с учетом педагогически обоснованного анализа и на его основе подбора необходимых средств и методов для решения задач, как спортивного плавания, так и синхронного сольного и командного плавания.

Все выше перечисленное, это примерно, рекомендованные серии спортивно-тренировочной работы, которые желательно выполнять без остановки в 2–3 подхода или больше в зависимости от поставленных задач на одно тренировочное занятие, а также в режиме микро- или мезоциклов подготовки.

Так же, режимы варьирования и выстраивания последовательности в структуре годичного цикла подготовки спортивных способов плавания, как показывает опыт работы сегодняшнего дня, позволяет значительно увеличить интенсивность плавательной нагрузки спортсменок-синхронисток с одной стороны и возможность моделировать собственно соревновательную деятельность с другой стороны.

Кроме того, общая физическая нагрузка постепенно становиться частью специальной, а использование спортивных способов плавания несомненно способствует повышению, как эмоциональности, так и плотности в рамках проведения достаточно трудоемкого учебно-тренировочного и соревновательного процессов спортсменок-синхронисток.

Список литературы

1. Булгакова Н. Ж., Максимова М. Н., Маринич М. Н. [и др.]. Водные виды спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Н. Ж. Булгаковой. М. : Академия, 2003. 320 с.
2. Максимова М. Н., Боголюбская М. С., Максимова Г. В. [и др.]. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании : учеб. пособие для студентов РГУФК. М., 2004.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : ФиС, 2014. 544 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
5. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учеб. пособие. М. : Юрайт, 2019. 254 с.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для студ. образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению «Физическая культура» / под ред. А. А. Литвинова. М. : Академия, 2014. 272 с. (Высш. образование. Бакалавриат).
7. Шихвердиев С. Н. Мотивационная коррекция спортивной деятельности представителей художественных видов спорта на этапе за-

вершения спортивной карьеры. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008.

8. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М. : Юрайт, 2019. 114 с.

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ШОРТ-ТРЕКУ 2025 г.

В. А. Ильин[1], А. В. Ильин[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Дан анализ результатов выступления спецолимпийцев области на Всероссийской Спартакиаде Специальной Олимпиады по шорт-треку 2025 г. Рассмотрены пути дальнейшего развития шорт-трека в программе Специальной Олимпиады Пензенской области.

Ключевые слова: Специальная Олимпиада, шорт-трек, спортсмены с ограниченными возможностями здоровья (с ОВЗ), юнифайд-партнеры, категории, результаты, рекомендации

С 17 по 21 марта 2025 г. в г. Пензе, на базе СЗК «Дизель-Арена» прошла Всероссийская Спартакиада Специальной Олимпиады по шорт-треку. С этих соревнований начался насыщенный на спортивные мероприятия, проводимые по программе Специальной Олимпиады России соревновательный 2025 год. В Спартакиаде приняли участие сборные команды Республики Бурятии, Республики Удмуртия, Владимирской, Нижегородской и Пензенской областей. 44 спортсмена с ОВЗ и 12 юнифайд-партнеров в течение 3-х дней соревновались в следующих категориях:

– Категория I. Дистанции: 25 и 55 м по прямой.

– Категория II. Дистанции: 111 м; 222 м; 333 м; 500 м; эстафета 1 500 м.

– Категория III. Дистанции: 333 м; 500 м; 777 м; 1000 м; эстафета 1 500 м; юнифайд-эстафета 1500 м.

– Категория IV. Дистанции: 777 м; 1000 м; 1500 м; эстафета 1 500 м; юнифайд-эстафета 1 500 м [1–3].

Согласно Официальным спортивным правилам Специальной Олимпиады по шорт-треку [4] спортсмены с ОВЗ могут соревноваться только в одной из вышеперечисленных категорий. Каждый из них имеет право выступать только в двух индивидуальных видах программы соревнований и 1 эстафете.

С целью развития инклюзивного спорта в программу Всероссийской Спартакиады Специальной Олимпиады по шорт-треку включены юнифайд-эстафеты на 1500 метров. Команда юнифайд-эстафеты состоит из двух спортсменов с ОВЗ и двух партнеров, в роли которых выступают здоровые сверстники, которые с ними совместно тренируются и участвуют в соревнованиях. Каждый участник эстафеты должен полностью пробежать не менее 3 кругов, последние 2 круга бежит один спортсмен с ОВЗ [4].

В сборную команду спортсменов-инвалидов Пензенской обл. по шорт-треку входило 18 человек:

– 7 воспитанников Мокшанского ПНИ, которых тренирует Л. А. Команова;

– 4 воспитанника Мокшанского детского дома-интерната для умственно отсталых детей, тренирующихся у П.В. Дружинина;

– 7 спортсменов с ОВЗ (3 из г. Пензы, 2 из г. Заречного, 2 из Арт-Поместья «Новые берега», с. Богословка, Пензенской обл.) – тренирующихся у В.А. Ильина.

В первый соревновательный день, 18 марта, все спортсмены с ОВЗ принимали участие в предварительных забегах на личных дистанциях (в дивизионировании) по результатам которых были сформированы финальные дивизионы [5]. Вечером этого же дня на центральной арене СЗК «Дизель-Арена» прошла торжественная церемония открытия Спартакиады. На ней с приветственным словом к участникам соревнований выступили: Министр физической культуры и спорта Пензенской обл. Е. А. Бочкарева и заместитель генерального директора Специальной Олимпиады России П. В. Кукушкин. От лица участников Клятву Специальной Олимпиады зачитала победитель и призер соревнований по шорт-треку Всемирных зимних Специальных Олимпийских Пре-Игр 2020 г в Швеции, многократная победительница и призер Всероссийских Специальных Олимпийских Спартакиад по шорт-треку Дарья Шкребина.

Во второй день соревнований прошли финалы в личных номерах программы. Первую награду на этой Спартакиаде – бронзовую медаль нашей команде на дистанции 111 м в сильнейшем

дивизионе завоевала О. Арбузова из Мокшанского ПНИ. Она смогла ее выиграть, не смотря на падение во время прохождения дистанции. Во втором дивизионе на этой дистанции Д. Шкребина обогнав соперниц из Владимирской обл. выиграла серебряную медаль, улучшив свой предварительный результат более чем 1 сек. В третьем дивизионе О. Ленчевская и Ю. Богданова выиграли серебряную и бронзовую медали.

Первую золотую медаль для команды Пензенской обл. на дистанции 111 м завоевал спортсмен с ОВЗ из г. Заречного А. Шумилин. Выступая во 2 дивизионе он с большим отрывом обогнал соперников из Владимирской обл. и Мокшанского ПНИ, улучшив свой предварительный результат на 1,4 сек. Бронзовую медаль в этом же дивизионе выиграл А. Комаров (Мокшанский ПНИ). В третьем дивизионе С. Мусатов выиграл золотую медаль, Б. Горшков – серебряную и Ю. Булаев – бронзовую (все они представители Мокшанского ПНИ). В 4 дивизионе воспитанник Мокшанского детского дома В. Лазучонок выиграл золотую медаль, улучшив свой результат на 2,4 сек. Его товарищ по детскому дому Е. Сергеев выиграл серебряную медаль, улучшив свой предварительный результат на 2,2 сек. и бронзовую медаль завоевал представитель г. Пензы А. Карпов.

На дистанции 333 м В. Кудрявцева (г. Пенза) в сильнейшем дивизионе уступив соперницам из Бурятии и Нижегородской обл. выиграла бронзовую медаль, опередив еще одну соперницу из Бурятии. Свой результат в финале она улучшила на 2,8 сек. Среди мужчин на этой дистанции во 2 дивизионе воспитанники В. А. Ильина А. Белавин (г. Пенза) выиграл серебряную медаль, а А. Шумилин (г. Заречный) – бронзовую. Еще одна его воспитанница – В. Башкирова из г. Пензы выиграла золотые медали на дистанциях 25 м и 55 м.

На дистанции 222 м во 2 дивизионе В. Кудрявцева завоевала серебряную

медаль, улучшив свой результат на 1,48 с, а Д. Шкребина – бронзовую, показав в финальном забеге результат на 2,17 с быстрее, чем в предварительном. В третьем дивизионе О. Арбузова выиграла серебряную медаль с улучшением результата на 9 с. Бронзовую медаль в этом же дивизионе завоевала О. Ленчевская. Среди мужчин на этой дистанции во 2 дивизионе А. Белавин выиграл золотую медаль на 0,01 с опередив на финише соперника из Влади-

мирской обл. В 3 дивизионе золотую медаль выиграл А. Комаров, а серебряную – Б. Горшков. В 4 дивизионе весь пьедестал для награждения заняли представители Мокшанского ПНИ: С. Мусатов выиграл золотую медаль, улучшив свой результат на 3,14 с, Ю. Булаев – серебряную медаль, а А. Райкин – бронзовую. В 5 дивизионе отличились воспитанники Мокшанского детского дома-интерната для умственно-отсталых детей: Е. Сергеев выиграл золотую медаль, Е. Лазучонок – серебряную. А. Карпов в этом дивизионе стал бронзовым призером [5].

В заключительный, 3 день соревнований прошло дивизионирование и финалы эстафет на 1500 м. Женская команда нашей области в составе В. Кудрявцевой, Д. Шкребиной, О. Ленчевской и О. Арбузовой выиграла бронзовые медали. Бронзовыми призерами в этом виде программы стала и мужская сборная Пензенской обл. в составе: А. Шумилин, Б. Горшков, Н. Солощенко и А. Белавин [5].

Подводя итоги прошедшей Всероссийской Спартакиады Специальной Олимпиады по шорт-треку выступление сборной команды спортсменов с ОВЗ Пензенской обл. можно оценить как успешное. Нашей командой было завоевано 32 медали, из которых 9 золотых, 10 серебряных и 13 бронзовых.

Воспитанниками Мокшанского детского дома-интерната для умственно отсталых детей завоевано 5 медалей (2 золотых, 2 серебряных и 1 бронзовая).

Представители Мокшанского ПНИ в личных видах программы Спартакиады выиграли 13 медалей (3 золотых, 5 серебряных и 5 бронзовых).

В личных видах программы соревнований спортсмены с ОВЗ г. Пензы выиграли 9 медалей (3 золотых, 2 серебряных и 4 бронзовых), г. Заречного – 2 медали (золотая и бронзовая), Арт-Поместья «Новые берега», с. Богословка, Пензенской обл. – 2 серебряных медали.

По сравнению с 2024 г. в 2025 г. в соревнованиях по шорт-треку за сборную команду Пензенской обл. участвовало на 5 спортсменов с ОВЗ больше. Анализ техники прохождения дистанций нашими спортсменами с ОВЗ показал качественное её улучшение. На 33 % по сравнению с прошлым годом уменьшилось и число падений.

Неблагоприятные погодные условия зимы 2024–2025 гг. не позволили залить катки в шаговой доступности от мест проживания наших спортсменов с ОВЗ, а время для тренировок, которое на безвозмездной основе выделялось им на ледовой арене ДС «Рубин» было значительно меньше, чем у наших соперников из других регионов. Поэтому в основе подготовки к участию в Спартакиаде лежали занятия по общей и специальной физической подготовке в спортивном зале и на тренажерах.

Учитывая тот факт, что большая часть спортсменов с ОВЗ, входящих в состав Специальной Олимпийской сборной команды нашей области по шорт-треку в возрасте старше 25 лет, а самый возрастной участник преодолел 50-летний рубеж, то на сегодняшний день продолжает оставаться актуальной проблема активного привлечения учеников начальных классов для детей с ОВЗ, обучающихся по программе 8 вида, к регулярным занятиям шорт-треком по программе Специальной Олимпиады. В СОШ № 30 г. Пензы работает спортивная секция по шорт-треку для таких детей и остается надежда в скором времени увидеть её достойных представителей в составе сборной команды Пензенской обл.

Список литературы

1. Всероссийская Спартакиада Специальной Олимпиады по шорт-треку 2025 г. URL: https://specialolympics.ru/tpost/i7z7b80oh1-priglashaem-na-vserossiiskuyu-spartakia (дата обращения: 10.06.2025).

2. В Пензе проходит Всероссийская Спартакиада Специальной Олимпиады по шорт-треку. URL: https://russia58.ru/news/716986/ (дата обращения: 10.06.2025).

3. В Пензе стартовала Всероссийская Спартакиада Специальной Олимпиады по шорт-треку. URL: https://tv-express.ru/sobitiya/v-penze-startovala-vserossijskaya-spartakiada-specialnoj-olimpiady-po-short-treku (дата обращения: 10.06.2025).

4. Спортивные правила Специальной Олимпиады по шорт-треку. URL: https://specialolympics.ru/short-track-speed-skating (дата обращения: 10.06.2025).

5. Итоговые протоколы Всероссийской Спартакиады Специальной Олимпиады по шорт-треку 17–21 марта 2025 г. (г. Пенза). URL: https://specialolympics.ru/events (дата обращения: 10.06.2025).

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РЕКЛАМНОЙ КАМПАНИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В. А. Ильин[1], А. В. Ильин [2], А. П. Кулюцина[3]

[1,2,3]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассмотрены сущность, предметное содержание, функции, система средств и форм рекламной кампании как важного компонента успешного проведения спортивного мероприятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Приведены рекомендации, учитывающие специфику спортивного мероприятия, для разработки стратегии его продвижения.

Ключевые слова: спортсмены с ОВЗ, спортивное мероприятие, рекламная кампания, спортивный маркетинг, продвижение в адаптивном спорте

В последние годы в нашей стране все больше внимания уделяется развитию адаптивного спорта. Проведение различных Всероссийских соревнований среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является важной составной частью процесса развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в регионах.

В современном мире спортивные мероприятия (матчевые встречи, турниры, Спартакиады, Первенства и Чемпионаты и т.д.) различного уровня (муниципального, регионального, межрегионального, Всероссийского или международного) являются одним из ведущих инструментов в продвижении различных брендов. Исследования, проведенные рядом авторов, показали, что успешные рекламные стратегии на спортивных площадках требуют комплексного подхода, включающего в себя спонсирование, брендирование и медийное покрытие, которые в итоге и влияют на маркетинговую эффективность спортивного мероприятия [1, 4].

Рекламная поддержка в спорте – это комплекс мероприятий и материалов, направленных на продвижение товара, услуги или спортивного события с целью привлечения к ним внимания целевой аудитории и стимулирования интереса к его проведению [2].

Рекламная поддержка Всероссийских соревнований среди лиц с ОВЗ имеет огромное социальное значение, поскольку она

способствует повышению осведомленности общества о проблемах людей с ОВЗ и важности занятий адаптивным спортом.

Эффективно проведенная рекламная кампания не только привлекают внимание целевой аудитории к соревнованиям, что повышает интерес к спортивному событию, но и создает позитивную атмосферу вокруг него, мотивируя участников к достижению наивысших спортивных результатов. Кроме того, реклама играет ключевую роль в привлечении спонсоров и партнеров для обеспечения дополнительного финансирования, которое способствует успешному проведению данного спортивного мероприятия. Реклама также формирует положительный имидж, как самих соревнований, так и спорта для лиц с ОВЗ в целом, что положительно сказывается на привлечении новых участников и увеличении количества зрителей при проведении последующих соревнований.

Информирование о доступности спортивного объекта, в котором проводятся соревнования, для зрителей и участников с ОВЗ является важным аспектом, который помогает обеспечить их комфортное участие в проводимом спортивном мероприятии.

Правильно организованные рекламные кампании призваны вдохновить людей с ОВЗ заниматься адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, демонстрируя примеры успешных спортсменов и те возможности, которые открываются перед ними благодаря этим занятиям. Наконец, рекламная поддержка способствует формированию сообщества вокруг спортивного мероприятия, объединяя участников и зрителей, что укрепляет связи между ними. Таким образом, рекламная поддержка является одним из ключевых элементов успешного проведения соревнований среди лиц с ОВЗ различного уровня, способствуя их развитию и популяризации.

Однако у данной рекламной кампании есть и свои особенности:

1. Рекламная кампания должна избегать обесценивания или стереотипного изображения спортсменов с ОВЗ. Важно использовать язык, который не унижает и не принижает достоинство участников спортивного мероприятия. При освещении в средствах массовой информации хода соревнований важно фокусировать внимание на успехах и достижениях спортсменов с ОВЗ, подчеркивая их силу, упорство и стремление к победе.

2. Все рекламные материалы должны быть адаптированы для людей с теми видами нарушений, для которых проводятся данные соревнования. Это может включать в себя использование шрифта Брайля, создание аудио версий текстов, субтитров для видео. Также важно убедиться, что графика и изображения легко воспринимаются людьми с нарушениями зрения.

3. Рекламная кампания должна акцентировать внимание на то, как участие в соревнованиях способствует социальной-бытовой адаптации и интеграции в современном обществе людей с инвалидностью, повышению их статуса в обществе и защите их законных прав.

4. Налаживание связей с некоммерческими организациями, а также поиск спонсоров может помочь в распространении информации о спортивном мероприятии и привлечении новых участников. Также возможна организация совместных акций или информационных кампаний, направленных на повышение осведомленности о проблемах лиц с ОВЗ и возможностях их участия в занятиях адаптивным спортом [3].

5. Использование различных медиа-платформ и применение различных медиа-форматов позволяет охватить более широкую аудиторию. Например:

• Социальные сети – создание страниц и групп для обсуждения событий, публикация новостей и историй участников спортивного мероприятия.

• Видеоконтент – съемка видеороликов о подготовке спортсменов с ОВЗ к участию в соревнованиях, рассказов об их личных историях и о результатах выступлениях в соревнованиях.

• Интернет издания – размещение статей по тематике подготовки и проведения спортивного мероприятия для лиц с ОВЗ поможет привлечь к нему внимание аудитории. Например, наиболее крупной платформой в России, где представлены различные спортивные блоги участников Специального Олимпийского движения России является портал specialolympics.ru. Аналогичные порталы есть и у других спортивных организаций, проводящих спортивную работу с иными нозологическими группами спортсменов с ОВЗ [4].

6. Помимо этого, при проведении рекламной кампании возможна публикация интервью и рассказов о спортсменах с ОВЗ, которые преодолели трудности и достигли успехов в адаптивном спорте. Это поможет привлечь новичков к занятиям адаптивной

физической культурой и адаптивным спортом, а в дальнейшем и к участию в соревнованиях для лиц с ОВЗ.

7. Образовательный аспект: реклама может содержать информацию о правилах соревнований, возможностях участия и значении таких мероприятий для развития адаптивного спорта. Также важным событием является проведение в рамках спортивного мероприятия семинара или вебинара об особенностях и правилах проведения соревнований, а также о важности и эффективности занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом для лиц с ОВЗ.

8. Реклама должна сообщать о специально созданных условиях для зрителей с инвалидностью, таких как доступные места, услуги помощи и транспорт.

9. Заключительной особенностью станет обратная связь после проведения соревнований. Сюда будет входить создание опросов или анкет для участников и зрителей соревнований, о том, что им понравилось и что можно было бы улучшить. Собранная информация может быть использована в дальнейшем для корректировки рекламной стратегии и повышения качества проведения последующих спортивных мероприятий.

В заключение следует отметить, что создание эффективной рекламной поддержки при проведении спортивных соревнований среди лиц с ОВЗ требует внимательного и ответственного подхода. Уважительное отношение ко всем участникам соревнований, инклюзивность и социальная ответственность должны стать основой всех рекламных материалов и мероприятий. Подчеркивая достижения спортсменов с ОВЗ, сотрудничая с некоммерческими организациями и используя разнообразные медиа-платформы, можно не только привлечь внимание к соревнованиям, но и благотворно повлиять на общественное восприятие лиц с ОВЗ и инвалидностью.

Важно помнить, что рекламная кампания спортивного мероприятия для лиц с ОВЗ должна вдохновлять, информировать и объединять людей. Успешное её проведение может не только повысить интерес к соревнованиям, но и стать важным шагом на пути к созданию более адаптированного к лицам с ОВЗ, инклюзивного общества, где каждый человек независимо от своих психофизических нарушений имеет возможность проявить свои таланты и достичь успеха.

В конечном итоге, цель рекламной кампании спортивного мероприятия для лиц с ОВЗ заключается в том, чтобы, продвигая ценности равенства, поддержки и уважения к каждому человеку, способствовать дальнейшему успешному развитию адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в нашей стране.

Список литературы

1. Грязнов С. А. Тенденции спортивного маркетинга // Economy and Business: Theory and Practice. 2024. Vol. 8 (114). S. 65–67.
2. Игнатьев В. М., Гежина Д. А., Шум В. А. Реклама: функции, принципы и виды // Экономика и социум. 2015. № 2 (15). С. 637–644.
3. Колущинская О. Ю., Масалкина К. А., Метелев С. Е. Современный спортивный маркетинг в России // Сибирский торгово-экономический журнал. 2016. № 2 (23). С. 55–57.
4. Фуренко А. А., Катин Г. А. Специфика продвижения спортивных мероприятий как объекта комплекса маркетинга // Научный результат. Технологии бизнеса и сервиса. 2021. Т. 7, № 4. С. 78–88.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЁМОВ САМООБОРОНЫ СОТРУДНИКАМИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В. Г. Волков[1], О. В. Князькина[2], Г. Р. Халитова[3]

[1,2,3]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. В условиях постоянных изменений в законодательстве и общественных настроениях важно понимать, какие ситуации могут быть квалифицированы как крайняя необходимость или необходимая оборона, а также какие последствия могут наступить за неправомерное применение силы. Важно отметить, что законность действий правоохранителей не только защищает их самих, но и способствует укреплению доверия общества к правоохранительным органам.

Данная работа направлена на всесторонний анализ особенностей применения приемов самообороны сотрудниками правоохранительных органов в России, что позволит не только выявить существующие проблемы, но и предложить пути их решения, способствующие улучшению правоприменительной практики и укреплению правопорядка в стране.

Ключевые слова: самозащита, правоохранительные органы, правовые нормы, применение физической силы, защита прав человека, превышение полномочий, приёмы самообороны, самбо, самооборона, эффективность, профессиональная подготовка, преступность, боевые приёмы борьбы, правоприменительная практика

Современное общество сталкивается с множеством вызовов, требующих от правоохранительных органов не только высокой профессиональной подготовки, но и глубокого понимания правовых норм, регулирующих их деятельность. В условиях растущей преступности и социальной напряженности сотрудники правоохранительных органов часто оказываются в ситуациях, когда необходимо применять физическую силу для защиты себя и граждан. Однако применение силы должно быть строго регламентировано законодательством, чтобы избежать злоупотреблений и нарушения прав человека.

Правовая основа применения физической силы сотрудниками правоохранительных органов в России включает ряд ключевых аспектов, которые регулируются Федеральным законом № 3-ФЗ «О полиции», вступившим в силу 1 марта 2011 года. В соответствии с этим законом, сотрудники полиции допускаются к применению физической силы и специальных средств только в случае необходимости, в том числе при задержании преступника или в ситуациях, когда возникает угроза жизни и здоровью граждан или самого сотрудника [3].

Согласно нормам, установленным в главе 5 упомянутого закона, перед применением физической силы или специальных средств, полицейский обязан идентифицироваться, уведомить о своих намерениях и предоставить возможность гражданам выполнить законные требования [2]. Эта процедура важна для того, чтобы минимизировать применение силы и избежать ненужных конфликтов. Если действия проводятся в составе группы, данный порядок предупреждения может выполнить любой из участников операции [1].

Несмотря на установленный порядок, практика применения физической силы правоохранительными органами России нередко вызывает вопросы. Например, многие случаи неправомерного применения силы фиксируются в ходе служебных проверок и расследований. По данным, зафиксированным в 2020 году, зарегистриро-

вано 441 нарушение, что указывает на системные проблемы в правоприменительной практике [4]. Так, некоторые сотрудники полиции могут принимать решения, основанные на субъективной оценке ситуации, что и приводит к превышению полномочий и, как следствие, к юридической ответственности.

Ключевые аспекты правовой основы применения физической силы также включают требования к обоснованности и разумности действий сотрудников. Так, в рамках федерального законодательства предусмотрено, что применение силы должно быть пропорционально угрозе, которую она призвана нейтрализовать [3]. В противном случае это может трактоваться как превышение полномочий и расцениваться как уголовное преступление, что также подтверждается рядом судебных решений и разъяснений [4].

Следует отметить, что установление четких критериев для оценки действия полицейского – это одно из основных направлений в сфере правоприменения. Судебная практика показывает, что случаи, когда применение силы сочетается с элементами самообороны, требуют особой тщательности в оценке всех обстоятельств. Принимая во внимание данные обстоятельства, важно осознавать, что каждое решение сотрудника должно быть оправданным, а действия логически последовательными.

Правовая основа применения физической силы сотрудниками правоохранительных органов в России требует строгого соблюдения требований законодательства, а также дальнейшего анализа и оценки, с целью улучшения ситуации с неправомерными действиями и обеспечением прав граждан. Смягчение уголовной ответственности и создание правовых механизмов для защиты правомерных действий сотрудника полиции может помочь в улучшении ситуации, однако решение этой проблемы требует комплексного подхода со стороны законодателей и правоохранительных структур [4].

Применение физической силы сотрудниками правоохранительных органов в России требует четкой регламентации, что связано с необходимостью соблюдения правовых норм и обеспечения прав человека. Совершенствование законодательства в данной области должно учитывать как правоохранительные интересы, так и защиту прав граждан, что представляется актуальным в условиях существующих правоприменительных практик.

Одним из основных направлений даваемых изменений является уточнение критериев, по которым сотрудники полиции и дру-

гие правоохранительные органы могут применять физическую силу. Нормы, как правило, включают случаи крайней необходимости и необходимость защиты, как самих сотрудников, так и третьих лиц. Важным аспектом является пропорциональность примененной силы, что должно предотвращать возможность превышения полномочий [4].

Также необходимо обратить внимание на профессиональную подготовку сотрудников, которая должна включать в себя как физическую, так и психоэмоциональную составляющие. Эффективные тренировки могут позволить сотрудникам адекватно реагировать на стрессовые ситуации и применять методы борьбы с минимальным ущербом для всех участников конфликта [5]. Это становится особенно важным в условиях увеличения числа уличных конфликтов и правопорядка в общественных местах.

Применение физических приемов также должно строиться на четком понимании и интерпретации законных оснований для действий. Одной из рекомендаций является разработка дополнительных обучающих программ, которые бы сосредоточились на соблюдении прав граждан при выполнении служебных обязанностей. Обучение должно включать в себя не только тактические аспекты применения силы, но и юридические закономерности, что позволит снизить количество случаев злоупотребления [6].

Кроме того, необходимо учесть, что правоприменительная практика не всегда соответствует установленным законодательством требованиям, что, в свою очередь, приводит к правовым коллизиям. Для эффективной работы правоохранительных органов нужно создать механизм открытого обсуждения и анализа случаев применения физической силы, а также возможность независимого контроля со стороны общественности [7].

Правовые изменения также должны затрагивать вопросы ответственности за неправомерное применение силы, которое в ряде случаев может быть неоправданным. Важно, чтобы сотрудники знали об ответственности, которая может последовать за превышение полномочий или применение избыточной силы. Это создаст дополнительный стимул для соблюдения законодательства и повышения его эффективности [8].

Задачи по улучшению законодательства включают также необходимость внедрения программ мониторинга действий сотрудников правоохранительных органов в ходе их служебной дея-

тельности. Эффективное применение технологий наблюдения поможет в предотвращении возможных злоупотреблений, а также в улучшении взаимосвязи между правоохранительными органами и гражданами. Укрепление доверия к правоохранительным структурам должно стать одной из приоритетных задач [4].

Сложность данных вопросов требует всестороннего подхода и активного участия как профессионалов в области права, так и представителей гражданского общества. Продолжение обсуждения вопросов применения физической силы, а также большее ориентирование на защиту прав человека, безусловно, станет залогом успешного функционирования правоохранительных органов в будущем.

Прежде всего, необходимо отметить, что правовая основа применения физической силы сотрудниками правоохранительных органов в России четко регламентирована действующим законодательством, включая Уголовный кодекс РФ и Закон о полиции. Эти нормативные акты определяют рамки, в которых сотрудники правоохранительных органов могут применять физическую силу, а также условия, при которых такое применение считается правомерным. Важно подчеркнуть, что применение силы должно быть соразмерным угрозе и направлено на защиту жизни и здоровья, как граждан, так и самих сотрудников полиции.

Проблемы правоприменения в практике самообороны требуют особого внимания. Не всегда сотрудники полиции могут адекватно оценить ситуацию, что может привести к ошибочным действиям. Поэтому важно, чтобы в процессе обучения и повышения квалификации сотрудников акцентировалось внимание на этических и правовых аспектах применения силы, а также на необходимости соблюдения прав человека.

Перспективы совершенствования законодательства в данной области также представляют собой важный аспект. Необходимость адаптации норм к современным реалиям, а также учёт международного опыта в области правоприменения и защиты прав граждан может способствовать улучшению ситуации. Важно, чтобы законодательство не только защищало права граждан, но и обеспечивало сотрудникам правоохранительных органов необходимые инструменты для выполнения их служебных обязанностей.

Таким образом, работа над вопросами применения приемов самообороны сотрудниками правоохранительных органов в России

требует комплексного подхода, включающего как правовые, так и практические аспекты. Обеспечение законности действий правоохранителей, повышение их профессиональной подготовки и внедрение современных технологий контроля – все это является необходимыми шагами для создания эффективной и ответственной системы правоохранительных органов, способной адекватно реагировать на вызовы современности и защищать права граждан.

По нашему мнению стоит также выверено подходить к составлению списка разрешённых для применения сотрудниками боевых приёмов борьбы [9], учитывая их реальную прикладность.

Список литературы

1. Статья 19. Порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // О полиции : федер. закон № 3-ФЗ от 07.02.2011 (ред. от 28.12.2024) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2025) // КонсультантПлюс.
2. Глава 5. Применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия (ст. 18–24) // О полиции : федер. закон № 3-ФЗ от 07.02.2011 (ред. от 28.12.2024) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2025) // КонсультантПлюс.
3. Статья 18. Право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // О полиции : федер. закон № 3-ФЗ от 07.02.2011 (ред. от 28.12.2024) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2025) // КонсультантПлюс.
4. Симоненко А. В., Никифоров М. Ю. Правовые основы применения сотрудниками органов внутренних дел физической силы, специальных средств и оружия // Современная наука. 2011. № 1 (4). С. 42–46.
5. Статья 19. Применение физической силы // О войсках национальной гвардии Российской Федерации : закон № 226-ФЗ от 03.07.2016 (ред. от 08.08.2024) (с изм. и доп., вступ. в силу с 20.10.2024) // КонсультантПлюс.
6. Безлепкина О. В. Основные направления совершенствования института применения физической силы сотрудниками полиции на современном этапе развития общества // Правопорядок: история, теория, практика. 2015. № 2 (5). С. 9–13.
7. Поникаров В. А. Новеллы, связанные с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками уголовно-исполнительной системы в их правоохранительной деятельности // Человек: преступление и наказание. 2017. Т. 25, № 3. С. 384–389.

8. Каплунов А. И., Гришин Д. А. О новеллах и путях совершенствования законодательства, регламентирующего право сотрудников уголовно-исполнительной системы на применение огнестрельного оружия // Человек: преступление и наказание. 2019. № 2. С. 155–162.

9. Ткаченко И. В., Мельников А. С., Волков В. Г. Техника приёмов самообороны в нормах ГТО // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : сб. науч. ст. / под ред. А. А. Пашина, А. А. Рогова, С. В. Петруниной. Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. С. 149–152. EDN: YZHDQT

ПОМНИМ. ЧТИМ. ГОРДИМСЯ: ПРЕПОДАВАТЕЛИ И НАСТАВНИКИ ПЕНЗЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

В. С. Володькина[1], А. С. Логинов[2], А. К. Новичкова[3], В. М. Скуднов[4]

[1,2,3,4]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Представлены история Института физической культуры и спорта Пензенского государственного университета и выдающиеся личности, чья деятельность заложила основы развития физической культуры и спорта в регионе.

Ключевые слова: Институт физической культуры и спорта, Пензенский государственный университет, Лев Беккер, Анатолий Ковалик, Зиновий Швам (Евгений Швам), Великая Отечественная война, тяжёлая атлетика, баскетбол, лыжный агитпоход, спортивная инфраструктура, педагогическое наследие

Благодарности: статья подготовлена с помощью неоднократного лауреата премии «Спортивный журналист года» Пензенской области, кандидата педагогических наук С. А. Глотова.

Институт физической культуры является одним из ведущих образовательных учреждений, специализирующихся на подготовке высококвалифицированных специалистов в области физкультуры и спорта.

1 сентября 1956 г. при Пензенском педагогическом институте открылся факультет физического воспитания с контингентом приема на первый курс 50 человек. 1 октября 2014 г. факультет физи-

ческой культуры и спорта был преобразован в институт физической культуры и спорта (ИФКиС) в виде отдельного структурного подразделения Пензенского государственного университета.

Физическая подготовка всегда играла важную роль в жизни общества, особенно в периоды военных конфликтов. В 1945 году, когда страна отмечала победу в Великой Отечественной войне, физическая подготовка солдат была крайне необходима. Солдатам требовались выносливость, сила и ловкость, чтобы противостоять врагу и защищать Родину. Именно такими и были наши герои.

«Отцом пензенского профессионального волейбола» стал первый декан факультета Самуил Ефимович Френкель.

Он родился в 1919 году в белорусском городе Быхов Могилевской области. Через весь свой жизненный путь Френкель прошел с поучением от отца в голове: жизнь – непредсказуема, и надо быть готовым ко всему. И в дальнейшем это только подтвердилось.

Уже после окончания начальной школы он отправился в Биробиджан, чтобы поступить в горнометаллургический техникум. Когда же понял, что к спорту его тянет больше, то с 4 курса перевелся в Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры имени И. В. Сталина в Москве. Как только ему исполнилось 20 лет, он ушел в советский добровольческий лыжный батальон Зимней войны 1939–1940 годов с Финляндией. Там Самуил быстро понял, на войне место не только безрассудной храбрости, но и смекалке с терпением. Эту и не только мысль он мог еще и легко донести до остальных, что оттачивало в нем тренерский навык.

В начале Великой Отечественной Френкеля отправили на далёкий от фронта Урал физруком полка 21-й горно-стрелковой бригады. Там же в Свердловске в самый разгар войны (1942 год) Самуил закончил ГЦОЛИФК им. И. В. Сталина, эвакуированный в этот город из столицы.

Став специалистом с высшим образованием, Френкель получил работу в Рязанском областном комитете по делам физкультуры и спорта при СНК СССР. Здесь он несколько лет был начальником отдела, а после получил должность председателя.

В 1946 году Самуил с семьёй переехал в Пензу. Больше двух лет работал председателем городского комитета по делам физкуль-

туры и спорта, а с 1949 года перешёл на должность заведующего кафедрой физвоспитания пензенского педагогического института. 1 сентября 1956 года Самуил Ефимович Френкель стал деканом.

Он успевал всё: вёл работу по подготовке значкистов-разрядников и значкистов ГТО, читал курс лекций по теории и методике физического воспитания, вёл практические занятия, писал в научные издания статьи об истории пензенского спорта за годы советской власти и приёмах игры в волейбол, был председателем областной волейбольной секции, выступал на всевозможных собраниях и выполнял много общественных поручений, словом, был полностью погружен в свое дело.

Именно Френкель стал тем человеком, который создал лучшие областные мужскую и женскую команды по волейболу, которым в игре не было равных. Проработав 15 лет в пединституте, Самуил Ефимович выпустил многих будущих тренеров спортсменов-волейболистов.

Но жизнь – штука переменчивая, поэтому уже в 1962 Френкель покинул должность декана, а потом и сам пединститут. Некоторое время работал в детской спортивной школе № 1, а затем пять лет старшим преподавателем Пензенского инженерно-строительного института.

Лев Беккер – известный всей Пензе организатор спортивной жизни пединститута, председатель пензенского отделения ДСО «Буревестник», отличник физической культуры, ветеран Великой Отечественной и просто никогда не унывающий жизнелюб.

Долгий жизненный путь, напрямую связанный со спортом, начался с того, что еще в детстве свободное от учёбы время Беккер посвящал любимому делу – физической культуре.

Утро после выпускного из средней школы № 1 им. В. Г. Белинского оказалось 22 июня 1941 года. В 1941–1945 годах на Тоцком полигоне проходили подготовку советские солдаты перед отправкой на фронт Великой Отечественной войны. Здесь получил первичные навыки ратного дела и юный Лев, приписанный к артиллерии.

Уже через пару недель он оказался на родной земле – командование направило в Пензу на военное обучение. В декабре 1941-го он окончил Пензенское артиллерийское училище, получил звание

лейтенанта, а зимой этого года уже воевал командиром огневого взвода 140-й стрелковой дивизии.

Как только в августе 1946-го года Беккер вернулся домой, то задумался о том, что ему предстоит делать в дальнейшем. Он поступил и начал работать.

Через год – позади шестимесячные курсы при Пензенском ОблОНО; через два года – Пензенский техникум физической культуры, а ещё через пять лет (1953 г.) – заочно окончен Московский институт физической культуры им. И. В. Сталина.

Он работал по любимой профессии сразу в нескольких школах города, был директором Школы спортивной молодёжи. В техникуме, который ещё недавно окончил сам, трудился преподавателем гимнастики, а в год открытия факультета физического воспитания пединститута им. В. Г. Белинского (1956 г.) перешёл туда на работу в должности сперва ассистента, а затем и старшего преподавателя единственной на тот момент факультетский кафедры, которую возглавлял также фронтовик и профессиональный физкультурник Самуил Ефимович Френкель (1919–1968).

К моменту первого выпуска (1961 г.) на факультете действовала уже не одна, как при открытии, а три кафедры, на которых полным ходом шла учебно-воспитательная и научная работа. Одна из них (кафедра физического воспитания ПГПИ им. В. Г. Белинского) взяла на себя функцию межфакультетской. Её первым заведующим стал Лев Файвишевич Беккер. На этой должности он пребывал почти 20 лет, заложив за это время спортивно-педагогические традиции, которые не только остаются незыблемыми по сей день, но и давно воспринимаются всеми студентами и сотрудниками пединститута как сами собой разумеющиеся вещи.

Благодаря Льву Файвишевичу в пединституте был реализован ряд педагогических проектов. Одним из них является зимний лыжный агитпоход, проводящийся на сегодняшний день уже свыше 60 раз.

Перед окончательным уходом из пединститута на заслуженный отдых Беккер руководствовал строительством лыжной базы. Более полувека одноэтажное сооружение позади старого корпуса физико-математического факультета воспринимается всеми, кто учился или работал в ПГПИ им. В. Г. Белинского, как часть общего замысла.

Анатолий родился в селе Ркашка Тамбовской губернии, однако спустя год вместе с семьёй переехал в Пензу. Случился выпускной Анатолия, а через год – война. Ковалик страстно хотел пойти на фронт и был частым гостем в военкоматах. Наконец, в октябре 1941 пришла повестка.

Принимая участие в бухарестко-арадской операции боец был ранен в ногу. Однако заметил он это не сразу, а только когда заметил лужу крови в сапоге.

Во время жестоких сражений в Венгрии, которые проходили с октября 1944 по февраль 1945, Анатолий сильно отморозил ноги. Да так, что хирург полевого госпиталя предложил ампутацию. К счастью, ноги остались на месте.

Анатолий Ковалик прошел через всю Австрию. Закончил свой военный поход он уже после капитуляции Германии в Праге. В Пензу вернулся в 1946 кавалером ордена славы в степени и обладателем множества медалей.

В мирное время Ковалик первым делом получил образование. В 1947 поступил в Ленинградский институт физкультуры им. Лесгафта. И сразу после окончания, в 1951. вернулся в Пензу уже дипломированным специалистом. Теперь Анатолий был тренером-преподавателем тяжёлой атлетики. Он работал в техникуме физической культуры, который расположен на углу Красной и Карла Маркса.

В то же время Ковалик осуществил давнюю мечту – создал первую! секцию тяжёлой атлетики. Правда, тренировались спортсмены обычно в подвалах и чаще всего на свои деньги.

Золотые годы А. Ковалика продолжались долго. Вскоре после открытия факультета физического воспитания ПГПИ Белинского его пригласили на работу в вуз. Анатолий добросовестно защитил кандидатскую диссертацию по спортивной педагогике и стал завкафедрой теоретических основ по физическому воспитанию.

Зиновий Швам родился в еврейском городе Бердичеве Житомирской области 8 октября 1918 года. В возрасте семи лет семья вместе с мальчиком уехала в Канаду и обосновалась там в Торонто. Там мальчик становится Джорджем.

Невысокий, но быстрый, ловкий и сообразительный подросток на лету схватывал правила всех видов спорта, считавшимися культовыми в Америке – баскетбол, хоккей, футбол, бокс и регби.

В 1938 г. девятнадцатилетний юноша окончил колледж. Но в это время поступить в институт было практически невозможно из-за нехватки денег, и тогда мать Зиновия вспомнила брата Мойшу, который был тренером пединститута в Ростове-на-Дону.

В стране советов юный Зиновий сталкивается с бедностью, подозрениями спецслужб. Учеба на преподавателя английского ему даётся легко, ведь этот язык за время пребывания в Канаде стал для него родным.

Через два года экстерном (почти к началу Великой Отечественной войны) он получает диплом с квалификацией «учитель английского языка». Немного поработав по специальности в г. Таганроге, совмещая это с работой играющего тренера по баскетболу, его призывают в армию на Северо-Кавказский фронт.

Старший сержант Зиновий Швам служил пехотинцем и артиллерийским разведчиком. В 1943-м Зиновий Швам был ранен и направлен на лечение в госпиталь в г. Ереван. Здесь с подачи кого-то из знакомых к Джорджу-Зиновию прикрепилось третье имя – Евгений, с которым ему и было суждено войти в историю советского спорта. В том же году войсковую часть Швама отвели на переформирование в Закавказье.

Во время войны спорт не исчез из жизни людей. Только пришедшего с фронта его определили в команду Тбилисского Дома офицеров, в составе которого Швам в год Великой Победы стал играющим тренером, ставшей чемпионом Советского Союза по баскетболу среди армейских команд.

Именно баскетбол спас жизнь таланта. Сотрудники госбезопасности допрашивали его и обвиняли в том, что он воевал против СССР! Три месяца он провёл в одной камере с ворами и убийцами в ожидании приговора. И только заступничество боевых командиров из высшего офицерского состава, ценивших его баскетбольный талант, помогло открыть двери тюрьмы.

После демобилизации он поехал играть за «Динамо» в город своей студенческой юности – Ростов-на-Дону. Отсюда в канун 1947 года жена перетянула его на свою родину – в Пензу. Тут он помогал с организацией хоккея, футбола, регби. Но все-таки номером 1 в его жизни был баскетбол.

Исключительно благодаря Евгению Семёновичу Пенза приняла участие в первом послевоенном первенстве РСФСР по бас-

кетболу (1949 г.). Мужская команда ДСО «Наука» завоевала бронзовую награду соревнований.

Начиная с этого события, с именем Швама связаны все крупные победы пензенских баскетболистов на республиканских, всесоюзных и международных соревнованиях.

В 1953 девять дней сразу на нескольких стадионах города проходил финал первенства РСФСР среди юношеских баскетбольных команд. Эти соревнования проходили в городе студенческой юности Швама – Ростове-на-Дону. Главными соперницами пензячек стали не ведающие ни от кого поражения (до встречи с пензячками) ростовчанки. В последний день они потерпели ещё одно поражение – от самой сильной в РСФСР команды – баскетболисток из столицы. И вот зрители на трибунах следили за финальным поединком: Москва – Пенза. Выиграла Пенза, потеснив Москву на второе место, а Ростов – на третье. По итогам соревнований пензячки Светлана Лабичева, Нина Кикот и Галина Индисова стали кандидатами в сборную РСФСР, в составе которой они в следующем году завоевали серебряные медали на Первой всесоюзной спартакиаде школьников в Ленинграде.

Трудно переоценить вклад наших земляков, которые творили историю [1]. Именно таких людей принято называть чемпионами по жизни. Именно такие люди отдают всё ради любимого дела. Именно эти люди в своё время прославляли нашу малую родину и делали всё для того, чтобы она процветала в будущем. И теперь отчётливо видно, что они оставили неизгладимый след в истории Пензенского спорта. И эти по-настоящему великие спортсмены заложили фундамент для будущего поколения. Теперь уже мы должны сохранять память о них и передавать из уст в уста нашим детям. Никогда нельзя забывать тех, кто строил тот мир, в котором мы живём. Эта фраза относится и ко Льву Беккеру, и к Самуилу Френкелю, и к Зиновию Шваму, и к Анатолию Ковалику. Помним, чтим, гордимся!

Список литературы

1. Штейнбах В. Л. Энциклопедия отечественного спорта. М. : Спорт, 2022. 776 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА

В. П. Логинов

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Представлено описание особенностей воздействия физической активности на организм человека. Сделан вывод о важности физических упражнений для сохранения здоровья человека.

Ключевые слова: физическая активность, система оздоровления организма, физическая культура

В наше время современный человек очень мало двигается, что отрицательно сказывается на его здоровье и является одной из основных негативных черт современного мира. Около ста лет назад 95 % рабочих процессов реализовывались благодаря мышечным усилиям людей. Что касается настоящего времени, то большинство работы выполняют роботы и станки. В данном случае, при отсутствии возмещения движения, в организме человека возникает расстройство организма, что стоит незамедлительно решать. Человек, как живое существо может добывать из внешней среды все необходимые вещества для его жизнедеятельности. Но взамен люди имеют и раздражимость к внешней среде, например, солнечная радиация, температура, влажность, давление и т.д. Бороться с данными раздражителями помогает иммунная система и в целом сильный организм человека, который можно обеспечить лишь благодаря правильному ведению жизнедеятельности. Как и здоровое, сбалансированное питание, физические упражнения помогают регулировать жизненные процессы, которые, в свою очередь помогают сбалансировать внутреннюю среду человеческого организма [1]. Стоит сделать вывод, что физические упражнения – это и средство, которое отвечает за сохранность здоровья организма. В современном мире НТП и инновационное развитие технологий требуют должного физического состояния людей, потому что в связи с нагрузками на человека, увеличивается нагрузка и на умственную, и на эмоциональную сферы организма. Физически активный человек как ресурс выдает большее КПД, нежели человек, который не занимается спортом или хотя бы не ведет пассивный образ жизни. Это говорит о том, что спорт увеличивает так называемые резервы

организма. Физические упражнения улучшают выносливость, а соответственно, и работоспособность [2]. Отсутствие должной физической нагрузки на организм увеличивает риск возникновения болезней или недугов, например, есть шанс получения нарушения обмена веществ, а также снижения иммунитета, что ведет к риску заболеваемости вирусными и инфекционными болезнями [3]. Чтобы все системы организма работали слаженно и правильно, надо ввести в свой образ жизни набор физических нагрузок. Физическая активность положительно влияет на мышцы, сухожилия, связки. Она критически уменьшает шанс возникновения болезней, связанных с двигательной системой. Также физическая активность улучшает работу сердца. Она повышает количество гемоглобина и эритроцитов в крови, соответственно, мышцы получают больше крови и отток крови увеличивается. Кровь в легких становится также более насыщена кислородом. Сердечно-сосудистая система работает лучше, если человек занимается спортом или ведет активный образ жизни. Нервная система также начинает работать лучше при занятии физическими упражнениями. Сахарный диабет также будет вам не страшен, если вы ведете здоровый образ жизни, потому что уровень сахара нормализуется при физических нагрузках. А благодаря увеличению лимфоцитов и эритроцитов в крови почки стабильно правильно функционируют. В любой сфере деятельности человека, необходимо, чтобы у него был тот самый разгрузочный аппарат, который поможет успокоить нервную систему, а также не дать погибнуть двигательной. Потому что при долгой работе за компьютером, на рабочем месте портится осанка. Различные гимнастические упражнения дадут эффект для сохранения осанки. Даже обычная разминка в перерыве будет иметь большой вес в уровне здоровья вашего тела. Физические упражнения – это не только улучшение здоровья, хобби или развлечение. Это еще и инструмент для увеличения продуктивности деятельности человека [4].

Итак, можно сделать вывод о том, что физическая активность важна всегда. Начиная с детского возраста, развивая организм ребенка, и заканчивая пенсионным – помогая надолго сохранить хорошее самочувствие и красоту.

Список литературы

1. Васильева З. Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры. М. : Просвещение, 2005. 154 с.

2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура. М., 2017. 938 с.
3. Физкультура и спорт. М. : Физкультура и спорт, 2014. 712 с.
4. Психодиагностика толерантности личности / под ред. Г. У. Солдатовой, Л. А. Шайгеровой. М. : Смысл, 2008. 172 с.

ПАРАД ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ 1939 г. КАК ПРИМЕР ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ДОВОЕННОГО ВРЕМЕНИ

Т. Е. Ленская

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Представлена история парада физкультурников, состоявшегося 18 июля 1939 г., в подготовке которого принимал участие выдающийся режиссер, уроженец Пензы, Всеволод Эмильевич Мейерхольд. Проведено детальное исследование некоторых сохранившихся документов об этом мероприятии. Кроме того, сохранилась документальная кинохроника праздника в виде красочного спортивного фильма «Цветущая юность».

Большой удачей можно считать то, что существуют документы – разработка сценария выступления студентов Государственного Ленинградского Института физкультуры и режиссерский сценарий выступления, составленный В. Э. Мейерхольдом, которые в настоящий момент доступны для изучения и исследования.

Ключевые слова: парад, физкультура, упражнения, зрелища, армия, гимнастика

В 1930-х – 40-х годах XX века спортивные события – непременный атрибут социально-политической и культурной жизни СССР. Массовые гимнастические праздники – большие физкультурные зрелища, эмоционально воздействующие на зрителя. Показатели силы, молодости и красоты, составная часть физического и эстетического развития детей и молодежи, воспитания организованности и дисциплины [3]. При подготовке к выступлению участники совершенствуют свою физическую подготовленность, двигательную культуру, умение выполнять упражнения в сочетании с музыкой легко и точно, уверенно и выразительно. Одновременно выполняемые массовые упражнения требуют от участников не

только индивидуальную технику выполнения, но, главным образом, коллективность и синхронность исполнения.

Изучение опыта прошлого способствует поиску новых возможностей и новых форм проведения гимнастических выступлений. В нашем Отечестве выступления начали проводить после революции. В 1919 году состоялся парад отрядов Всеобщего Военного Обучения (Всевобуч) на Красной площади. Первое массовое физкультурное выступление было в 1920 году в Москве на Ходынском поле. Народный комиссар просвещения Анатолий Васильевич Луначарский вполне справедливо счел, что акцент надо сделать на методе художественного руководства, на организации самодеятельности. Подход к решению этой национальной задачи был всесторонний. В 1922 году учреждается специальное издательство «Физкультура и Спорт», выходят специализированные газеты и журналы. К пропаганде привлечены деятели искусства. Развитие спорта и массовое физическое воспитание обеспечивается созданием многочисленных добровольных спортивных обществ и спортплощадок, а также строительством стадионов с постоянными трибунами.

Первый организованный парад состоялся в 1924 году в Москве. В нем участвовало пять тысяч физкультурников, далее массовые гимнастические выступления стали традицией. С 1937 года парады стали всесоюзными. К первому Всесоюзному параду физкультурников 1937 года привлекли к работе по режиссуре и оформлению выступлений лучших тренеров по спортивной гимнастике, режиссеров и балетмейстеров, художников и композиторов театров. Выступление на параде 1937 года стало эталоном, на который равнялись многие годы режиссеры и художники массовых гимнастических выступлений страны.

С 1939 года физкультурные парады стали проводиться в учрежденный Правительством Всесоюзный день физкультурника, отмечаемый в середине июля. Он был задуман как праздник-призыв, который обращался к каждому молодому человеку страны: «Будь сильным, мужественным, ловким, смелым. Таким тебя хочет видеть Родина». Над созданием зрелищных парадов трудились режиссеры, хореографы, музыканты, тренеры, спортсмены и художники.

Всеволод Эмильевич Мейерхольд режиссировал парад в Ленинграде в последнее лето перед своим арестом [1]. В 1939 году он

был направлен в Ленинград для постановки парада Государственного Ленинградского института физической культуры имени Петра Францевича Лесгафта на Всесоюзном празднике физкультурников. В его письменных заметках о параде фигурируют даты с 15 апреля по 18 мая 1939 года. Значит, к этому времени уже была проведена внушительная часть работы и отрепетированы упражнения. То, что режиссер вызывал безусловное доверие своим знанием физической культуры – не вызывало сомнений. Как пишет в своих воспоминаниях о ежедневных уроках и общефизической подготовке актеров, замечательный артист Эраст Павлович Гарин: «Чрезвычайно насыщены были занятия по физической тренировке: гимнастика, бокс, фехтование, акробатика, станок, классический танец, пляска (народные и жанровые танцы), ритмическая гимнастика, и, наконец, биомеханика» [2, с. 27].

Основой массовых физкультурных выступлений и гимнастических праздников являются вольные упражнения. Это наиболее популярная и общедоступная часть выступления вне зависимости от его масштаба и целенаправленности. Неограниченные варианты трудности упражнений, их многообразие, сочетание движений и форм построения позволяют составить вольные упражнения для любого состава участников. В плане-подготовке парада 1939 года вольные упражнения (они названы «вольные движения») занимают отдельное положение и название выделено режиссером. «Женщины и мужчины – примерно 400 человек. Вольные движения взяты, как наиболее удобная форма одновременного в начале выступления показа работы большой массы, а с другой стороны отдавая должное гимнастике как первой основе правильно организованного процесса физического развития. Упражнение должно быть построено на контрастах высоких и низких положений, должно идти в живом и бодром темпе. Костюмы ярки и разнообразны по окраске – «цветной ковер». Заканчивается упражнение построением овала, внутренней каймы беговой дорожки» [5, с. 3–4].

Далее были упражнения из легкой атлетики, спортивных игр (волейбола, футбола) и начиналась основная часть выступления – показы качеств летчика, кавалериста, пехотинца, приобретаемых в процессе занятий физическими упражнениями с переходом, где это возможно, к демонстрации непосредственно прикладных навыков.

Качество любого выступления зависит, прежде всего, от четкого и правильного составления программы. Примечательно, что

программы парадов содержат описание выступлений с указанием фамилий участников и авторов. Материалы помогают осветить некоторые моменты большой творческой работы огромного коллектива людей самых разных профессий. Парады проводились на стадионе «Динамо» и на Красной площади. Уже само место их организации требовало в каждом случае различных приемов и специальных проектных разработок. Прямоугольная площадь парада 1939 года с реальной исторической декорацией изначально предполагала фронтальный обзор ориентацией на мавзолей с его трибуной для руководства страны. Много усилий требовало решение технических проблем: обеспечение спецэффектов, надежность конструкций, на которых выполнялись упражнения спортсменами, ветровые нагрузки и прочее.

Выступление состоялось на Дворцовой площади в Ленинграде 6 июля 1939 г. и в Москве на Красной площади 18 июля 1939 г. «Проект-сценарий выступления ГОЛИФК им. П. Ф. Лесгафта с темой «Физкультурники – мощный резерв Красной Армии».

Приступая к разработке проекта, Комиссия поставила перед собой следующие задачи:

Дать оригинальное выступление, отличное от всех предыдущих, как по замыслу, так и по подбору в основном средств и приемов их показа, не отказываясь там, где это нужно от использования положительных моментов из опыта прошлых лет.

Отказаться от трафаретной формы построения выступления как суммы отдельных номеров, обеспечить внутреннюю, смысловую целостность всего выступления, органически, увязав принятие формы показа с последующим содержанием.

1. Раскрыть тему выступления в плане показа/практически, на деле/связи качеств, приобретаемых в процессе физической подготовки с реализацией их в прикладных упражнениях, характерных для основных родов войск:

1) пехоты, 2) авиации, 3) кавалерии, 4) сократить время выступления до 15 минут, обеспечив единство развития действия, решительно ликвидируя возможности задержки темпа, разрыва.

Дать авторам II конкурса /разработка деталей отдельных частей выступления/ режиссеру и художнику четкие направляющие моменты для реализации основной мысли, основной идеи выступления – показа качеств» [5, с. 1].

Сохранено признание Всеволода Эмильевича в том, что за подготовку лесгафтовцев он взялся «для заработка», и его шутка: «Вот я опять на Офицерской!» Институт находился на улице Декабристов, бывшей Офицерской, где в 1906–1907 годах Мейерхольд работал в Драматическом театре Веры Федоровны Комиссаржевской. Режиссер взялся с большим воодушевлением за эту работу. Он разработал проект и придумал трюк, который потом стал стандартным, но тогда был новинкой. Всеволод Эмильевич решил каждому из участников парада дать по воздушному шарику, чтобы, приблизившись к трибунам, они по команде шарики выпустили, создав праздничный салют.

Так сложилось, что Парад физкультурников 1939 года, точнее, репетиции, проведенные под руководством режиссера – последняя его работа. Это был несомненный успех, коллеги поздравляли его с «возвращением». Когда Всеволод Эмильевич находился в Ленинграде и репетировал Парад для Всесоюзного праздника физкультурников, он был арестован. Постановку парада осуществил ассистент режиссера Зосима Павлович Злобин.

Физкультурный парад состоялся в Москве во Всесоюзный день физкультурников 18 июля 1939 года. Участвуя в параде, ленинградцы продемонстрировали «высший пилотаж гимнастики», как было написано через два дня в «Ленинградской правде».

Содержание выступления, его тему раскрывает детально разработанный сценарий. Он представляет собой точно детализированный план проведения выступления. В сценарии определяется также общая композиция выступления. Необходимо, чтобы все части были органически связаны между собой. Режиссерский сценарий выступления студентов Института Лесгафта и разработка этого сценария Мейерхольдом хранятся в Российском Государственном Архиве Литературы и Искусства (ф. 998, оп. 1, ед.хр. 363 и 364) [4, 5].

В составление сценарного плана входят все подготовительные работы, в результате которых намечается общий контур и характер отдельных номеров выступления, их продолжительность (выход, построение, упражнения и т.д.), а также требуемый материал (инвентарь, костюмы, реквизит). При подготовке гимнастического выступления проводится большая организационная, учебно-тренировочная и постановочная работа. Подготовительная работа осуществляется в различных направлениях и в несколько этапов.

По своему характеру и срокам выполнения эту работу можно разделить на предрепетиционный и репетиционный периоды. Вначале необходимо точно знать: цель и сроки выступления, состав участников, место выступления, материальную базу и условия подготовки. Составить сценарный план, где предусмотреть необходимый инвентарь, реквизит, эскизы костюмов, спецэффекты. Далее составить схему построения, перестроений и передвижения участников с момента их выхода на площадку (сцену, зал) и до конца выступления. В этот же период продумать и подобрать музыкальный материал для всего праздника.

В репетиционный период сначала проводятся групповые репетиции. Для достижения согласованности и точности выполнения отдельных номеров и всей программы выступления в целом, проводятся сводные репетиции, обязательно с музыкальным сопровождением, где идет окончательная отработка всех массовых упражнений, отдельных номеров и перестроений. Чтобы убедиться в полной готовности участников к выступлению, проводятся генеральные репетиции с музыкальным сопровождением и художественным оформлением. Всеволод Эмильевич Мейерхольд участвовал при проведении генеральной репетиции, таким образом, получается, что это была его последняя творческая работа.

Участникам предоставляется возможность выполнить программу в условиях, приближенных ко дню выступления. По окончании спортивного праздника обычно увеличивается поток желающих заниматься всеми видами гимнастики и другими видами спорта. Под руководством кинорежиссера Александра Ивановича Медведкина была осуществлена экспериментальная съемка парада на цветную пленку. В настоящее время документальный фильм «Цветущая юность» адаптирован к современным средствам показа и доступен к просмотру, его длительность примерно 18 минут, это уникальная спортивная кинохроника, но, к сожалению, имя постановщика парада Всеволода Эмильевича Мейерхольда не указано в титрах.

В настоящее время возрождается интерес к физкультурным парадам. Остается ждать, что такая благодатная тема для исследований будет разработана, и в дальнейшем мы увидим значительное число физкультурных праздников и узнаем новые имена постановщиков и участников.

Список литературы

1. Встречи с Мейерхольдом : сб. воспоминаний / ред. кол.: М. А. Валентей, П. А. Марков, Б. И. Ростоцкий, А. В. Февральский, Н. Н. Чушкин ; ред. Л. Д. Вендровская. М. : ВТО, 1967. 622 с.
2. Гарин Э. П. С Мейерхольдом: Воспоминания. М. : Искусство, 1974.
3. Сегал М. Д. Физкультурные праздники и зрелища. М. : Советский спорт, 1977. 187 с.
4. Разработка сценария выступления Государственного Ленинградского Института физкультуры им. П. Ф. Лесгафта // РГАЛИ. Ф. 998. Оп. 1. Ед. хр. 363.
5. Режиссерский сценарий выступления Государственного Ленинградского Института физкультуры им П. Ф. Лесгафта // РГАЛИ. Ф. 998. Оп. 1. Ед. хр. 364.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

К. Р. Тренгулов[1], Р. Б. Краснов[2], С. Г. Новинская[3], В. А. Яковлев[4]

[1,2,3,4]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматривается методика обучения передаче мяча юных футболистов. Описываются цели, задачи и методика обучения передаче мяча различными частями стопы, а также этапы обучения передачам мяча через формирование их обобщенной ориентировочной основы.

Ключевые слова: футболисты, передачи мяча, удар, мяч, футбол, техника, упражнения

Вариативность и чрезвычайная динамичность игровых ситуаций в современном футболе в сочетании с недостаточностью информации для принятия правильных игровых решений, пространственно-временные ограничения условий соревновательной деятельности затрудняют точность и быстроту распознавания воспринимаемых игровых действий, согласование индивидуальных действий в процессе решения групповых игровых задач [1]. Эффективность регуляции игровой деятельности на вербально-

логическом уровне зависит от полноты и точности ее ориентировочной основы [2, 3]. Поэтому одним из перспективных направлений повышения эффективности процесса обучения групповым действиям является смещение акцентов с отработки исполнительной части на формирование их ориентировочной основы.

Таким образом, можно с полным основанием говорить о существовании противоречия между возможностью повышения качества обучения передачам мяча через формирование их обобщенной ориентировочной основы, с одной стороны, и отсутствием научно-разработанной методики решения этой педагогически значимой задачи у юных футболистов, с другой [4].

Цель передачи заключается в количественном и качественном преобразовании игровой ситуации, обеспечивающем эффективность соревновательной деятельности группы взаимодействующих игроков. Она конкретизируется в определяемых в зависимости от игровой ситуации задачах передачи: 1) контроль мяча; 2) перемещение мяча из одной линии в другую вглубь обороны соперника; 3) создание численного преимущества; 4) реализация численного преимущества; 5) изменение направления атаки. Передача содержит два индивидуальных игровых действия: перемещение игрока без мяча; перемещение мяча партнеру. Общими требованиями к эффективному выполнению передачи являются: правило широкой точки, пас открытому игроку, скорость, своевременность, ситуативное лидерство, скрытность [5].

Удары по мячу ногами.

Удары по мячу ногами производятся по неподвижному, движущемуся (катящемуся, летящему) мячу внутренней, внешней стороной стопы, серединой, внутренней, внешней стороной подъема, бедром, носком, пяткой.

Удары по мячу подъемом применяются преимущественно при осуществлении средних и длинных передач мяча, взятия ворот, при угловых, свободных и штрафных ударах.

Удар серединой подъема. После движения футболиста к мячу (шагом, бегом) слегка согнутая опорная нога ставится близко к мячу (на одной линии или сбоку от него), туловище наклоняется вперед – в сторону опорной ноги. Величина замаха может быть различной. К моменту соприкосновения ноги с мячом скорость движения подъема по сравнению с бедром заметно возрастает. В момент удара голеностопный сустав напряжен, носок оттянут

вниз. Рука, одноименная опорной ноге, движется вниз-вперед и вправо, разноименная – вниз и назад.

Удар внешней стороной подъема выполняется так же, как и серединой подъема. Отличие в том, что в момент удара стопа с оттянутым вниз носком слегка повернута внутрь. После нанесения удара нога продолжает движение вперед.

Удар внутренней стороной подъема. Опорная нога ставится несколько сзади и сбоку от мяча. Удар по мячу наносится частью стопы, расположенной между большим пальцем и лодыжкой. В момент удара голеностопный сустав напряжен, носок оттянут вниз. При ударе правой ногой туловище наклоняется влево-вперед, при ударе левой – вправо-вперед.

Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при осуществлении коротких и средних передач мяча. Слегка согнутая опорная нога ставится на расстоянии 15–30 см сбоку или сбоку-сзади от мяча. Замах, как правило, небольшой. При ударе по мячу стопа бьющей ноги развернута наружу, голеностопный сустав напряжен.

Удар носком применяется в условиях скученности футболистов при атаке ворот, отборе мяча, реже при передачах. Слегка согнутая опорная нога ставится сбоку или сбоку-сзади от мяча. Удар по мячу наносится носком. В момент удара голеностопный сустав напряжен, туловище наклонено вперед.

Удар пяткой применяется для осуществления коротких передач. Наибольший успех он приносит у ворот соперников, где любое неожиданное действие создает благоприятные условия для развития и завершения атаки. Опорная нога ставится впереди и сбоку от мяча, маховая (согнутая в колене) нога проносится мимо мяча вперед-вверх, после замаха пятка бьющей ноги быстро движется назад-вниз. Удар наносится в середину мяча или несколько ниже ее.

Методика обучения.

Удары по мячу ногами изучают в такой последовательности: удары по неподвижному, катящемуся, только что отскочившему («с полулета»), летящему мячу.

Сначала обучают удару внутренней стороной стопы, затем подъемом (серединой, внутренней и внешней стороной), носком. Особое внимание футболистов следует обращать на свободу движений и правильную постановку опорной ноги по отношению

к мячу. На первых порах обучения оправдано использование в занятиях подводящих упражнений, имитации ударов по мячу.

По мере освоения приема, условия выполнения ударов по мячу усложняются:

а) удары производятся в движении, прыжке, по движущемуся, летящему мячу;

б) увеличивается расстояние до цели;

в) уменьшается цель, мишень;

г) вводится противоборствующий игрок;

д) технический прием выполняется в условиях игровых упражнений и игр.

Примерные упражнения:

1. Удары по неподвижному мячу после одного и более шагов, с разбега в стенку, щит, батуд и прием отскочившего от них мяча.

2. Удары по катящемуся мячу в движении (догоняя мяч).

3. Подбрасывание мяча руками и удар «с полулета».

4. Удар по подвешенному мячу (с места, в прыжке).

5. Удар по мячу, посланному партнером, находящимся впереди, сбоку, сзади.

6. Удары по мячу с заданиями придать мячу определенную траекторию, послать мяч на определенное расстояние с заданной траекторией.

7. Ведение мяча, обводка стоек и удар в цель.

8. Ведение мяча, поворот на 360° и удар в цель.

9. Ведение мяча, перепрыгивание через препятствие (планка, барьер) и удар в цель.

10. Ведение мяча, игра с партнером «в стенку» и удар в цель [5].

Методика обучения передачам мяча через формирование их обобщенной ориентировочной основы включает в себя три этапа. На первом этапе решаются две задачи. Задача обучения технике приема, ведения мяча и ударов по мячу решается на основе применения предлагаемых в учебной литературе средств, методов и методических приемов организации обучения футболистов основам техники футбола. Решение второй задачи формирования зрительного и логического компонентов обобщенной ориентировочной основы передач мяча осуществляется в процессе теоретических занятий и самостоятельной работы с применением видеоматериалов, в которых наглядно представлены конкретные образцы игровых ситуаций, примеры реализации общих требований к различным

видам передачи мяча в типовых игровых ситуациях. Выполнение теоретических заданий осуществляется с использованием традиционных методов организации учебно-познавательной деятельности. Задачей второго этапа является обучение умениям применять передачи с учетом сформированной обобщенной ориентировочной основы. Для решения этой задачи применяются упражнения: во взаимодействии с применением разучиваемых видов передач; с выбором и осуществлением определенного вида передачи в условиях, моделируемых защитниками; игровые упражнения. Третий этап направлен на обучение умениям выполнять передачи в рамках тактических комбинаций с участием двух игроков с задачей создания численного преимущества. Для решения этой задачи применяются упражнения: во взаимодействии в параллельном и встречном перемещении; с условным противодействием двух защитников; с участием двух защитников, моделирующих две (четыре) альтернативные игровые ситуации; игровые упражнения. Выполнение упражнений на втором и третьем этапах осуществляется в рамках метода целостного практического упражнения и игрового метода [6, 7].

Список литературы

1. Драндров Г. Л., Плешаков А. А. Ориентировочная основа передачи мяча как группового игрового действия // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 4. URL: http://www.science-education.ru/article/view?id=27768 (дата обращения: 01.08.2018).
2. Дмитриев С. В., Михайлов Ю. А. Теория спортивной техники и «семантика движений» – в поисках взаимодействия // Физическое воспитание студентов. 2010. № 4. С. 15–25.
3. Лалаков Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации : монография. Омск, 2000. 84 с.
4. Драндров Г. Л., Плешаков А. А. Характеристика групповых игровых действий как элементов игровой деятельности команды в футболе // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 2. URL: http://www.science-education.ru/article/view?id=27525
5. Зеленцов А. М., Базилевич О. П., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе. Киев : Здоровье, 2009. 84 с.
6. Монаков Г. В. Подготовка футболистов: Теория и практика. М. : Советский спорт, 2005. 288 с.
7. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М. : Человек, 2014. 171 с.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НОВОГО СПЕЦИАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ

А. А. Киселев

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

Аннотация. Рассмотрено новое упражнение ациклически-циклического действия. Проведен сравнительный анализ, сформулированы практические рекомендации.

Ключевые слова: эксперимент, апробация упражнения, ациклическая и циклическая нагрузка, комплексное упражнение

Экспериментальное исследование, целью которого является включение в программу обучения нового специального физического упражнения в ракурсе научной теории морфофункциональной адаптации организма в результате воздействия ациклической и циклической нагрузки. Данное исследование проводилось на экспериментальной базе 15 кафедры (физической подготовки) филиала ВА МТО (г. Пенза).

Основной эксперимент проводился в течении июля месяца 2024 г. Задача исследования вытекала из цели и определялась путем сравнения результатов испытуемых групп.

В процессе исследования проводилась статистическая обработка результатов, а также графическое и табличное представление результатов эксперимента.

Апробация нового специального упражнения проводилась на учебных занятиях преподавателем.

В эксперименте приняли участие курсанты третьего курса.

В качестве независимой переменной выступает упражнение № 30. Комплексное упражнение на ловкость. Зависимой переменной является новое специальное упражнение основанное на взаимном использовании ациклической и циклической нагрузки [2].

Далее проводилось создание экспериментальных ситуаций, систематизирование условий, анализа данных, наблюдение (проведение контрольного тестирования уровня физической подготовленности испытуемых), измерение реакций испытуемых на новый вид нагрузки.

И в заключении провели сравнительный анализ, интерпретацию полученных фактов, формулирование выводов и практических рекомендаций [3].

Средством оценивания результатов тестирования по основным физическим качествам являются физические упражнения в объеме периода обучения, предусмотренные Фондом оценочных средств для, курсантов, обучающихся по программам высшего образования.

Критериями, определяющими эффективность использования методов физической подготовки испытуемых, являются результаты контрольных тестов, интерпретированных по таблицам начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке.

Средством оценивания результатов эксперимента являются контрольный анализ двух упражнений: комплексного упражнения на ловкость и предлагаемого нового упражнения, бег по дистанции 20 метров с подниманием груза [1].

Комплексное упражнение на ловкость [4].

Упражнение на ловкость включает в себя: бег на 10 м, два кувырка вперед, прыжком поворот кругом в обратное направление, два кувырка вперед, бег на 10 м.

Упражнение выполняется из исходного положения высокого старта.

Разрешается использовать гимнастические маты при выполнении кувырков.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «ВПЕРЕД».

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 30 в баллы [4].

Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы
9,0	100	11,0	60	13,0	40	15,0	20
9,1	98	11,1	59	13,1	39	15,2	19
9,2	96	11,2	58	13,2	38	15,4	18
9,3	94	11,3	57	13,3	37	15,6	17
9,4	92	11,4	56	13,4	36	15,8	16
9,5	90	11,5	55	13,5	35	16,0	15
9,6	88	11,6	54	13,6	34	16,2	14
9,7	86	11,7	53	13,7	33	16,4	13
9,8	84	11,8	52	13,8	32	16,6	12
9,9	82	11,9	51	13.9	31	16,8	11
10,0	80	12,0	50	14,0	30	17,0	10
10,1	78	12,1	49	14,1	29	17,2	9
10,2	76	12,2	48	14,2	28	17,4	8
10,3	74	12,3	47	14,3	27	17,6	7
10,4	72	12,4	46	14,4	26	17,8	6
10,5	70	12,5	45	14.5	25	18,0	5
10,6	68	12,6	44	14.6	24	18,2	4
10,7	66	12,7	43	14,7	23	18,4	3
10,8	64	12,8	42	14,8	22	18,6	2
10,9	62	12,9	41	14,9	21	–	–

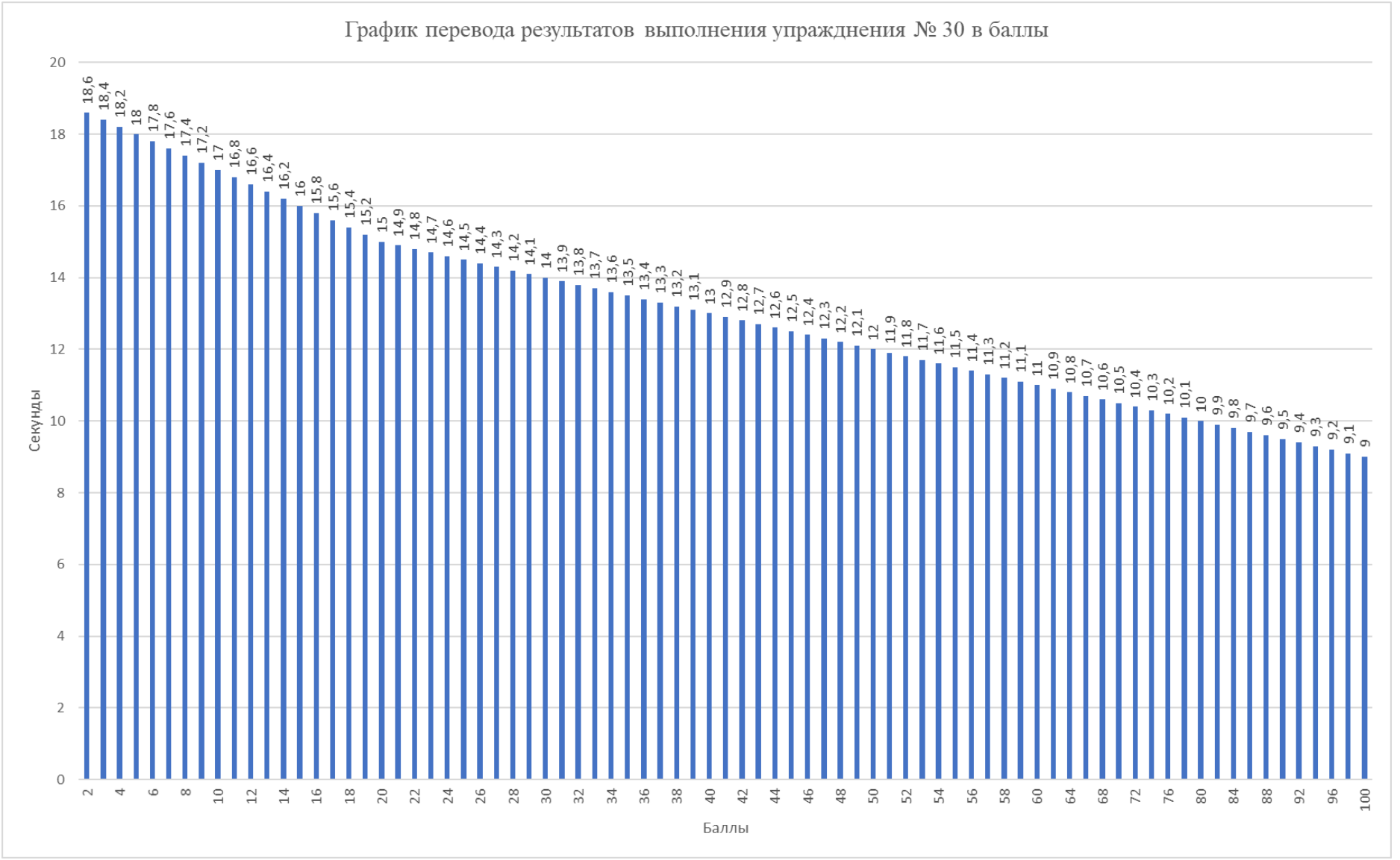
График перевода результатов выполнения упражднения № 30 в баллы
Секунды
Баллы
0
2
4
6
8
10
12
14
16
18
20
2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 42 44 46 48 50 52 54 56 58 60 64 68 72 76 80 84 88 92 96 100
18,6 18,4 18,2 18 17,8 17,6 17,4 17,2 17 16,8 16,6 16,4 16,2 16 15,8 15,6 15,4 15,2 15 14,9 14,8 14,7 14,6 14,5 14,4 14,3 14,2 14,1 14 13,9 13,8 13,7 13,6 13,5 13,4 13,3 13,2 13,1 13 12,9 12,8 12,7 12,6 12,5 12,4 12,3 12,2 12,1 12 11,9 11,8 11,7 11,6 11,5 11,4 11,3 11,2 11,1 11 10,9 10,8 10,7 10,6 10,5 10,4 10,3 10,2 10,1 10 9,9 9,8 9,7 9,6 9,5 9,4 9,3 9,2 9,1 9

Упражнение: **Бег на дистанцию 20 м с подниманием груза.**

Упражнение выполняется в военной форме одежде, бронежилете, застегнутом шлеме с автоматом (массогабаритном макетом автомата) с пристегнутом магазином, ящиком для боеприпасов весом 32 кг. (далее – груз) на ровной дистанции.

Положение автомата за спиной.

По команде «на старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад.

По команде «Внимание» принять неподвижное положение. По команде «Марш» преодолеть дистанцию 10 метров, присесть, взять ящик (груз) за ручки, встать, поднимая ящик (груз) на грудь поднять груз вверх и зафиксировать его на поднятых руках. Затем опустить ящик (груз) вниз в исходное положение [4].

Сделать 3 повторения и вернуться на линию старта.

Запрещается бросать ящик, упражнение считается не выполненным, если военнослужащий не зафиксировал поднятый ящик вверх на прямых руках.

Данное упражнение способствует формированию совмещения ациклической и циклической нагрузки в сложных условиях за короткий промежуток времени [1].

Таблица перевода результата выполнения упражнения.

Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы
10.3	100	12,3	60	14,3	40	16,3	20
10.4	98	12,4	59	14,4	39	16,5	19
10.5	96	12,5	58	14,5	38	16,7	18
10.6	94	12,6	57	14,6	37	16,9	17
10.7	92	12,7	56	14,7	36	17,1	16
10.8	90	12,8	55	14,8	35	17,3	15
10.9	88	12,9	54	14,9	34	17,5	14
11,0	86	13,0	53	15,0	33	17,7	13
11,1	84	13,1	52	15,1	32	17,9	12
11,2	82	13,2	51	15,2	31	18,1	11
11,3	80	13,3	50	15,3	30	18,3	10
11,4	78	13,4	49	15,4	29	18,5	9
11,5	76	13,5	48	15,5	28	18,7	8
11,6	74	13,6	47	15,6	27	18,9	7
11,7	72	13,7	46	15,7	26	19,1	6
11,8	70	13,8	45	15,8	25	19,3	5
11,9	68	13,9	44	15,9	24	19,5	4
12,0	66	14,0	43	16,0	23	19,7	3
12,1	64	14,1	42	16,1	22	19,9	2
12,2	62	14,2	41	16,2	21	-	-

График перевода результатов выполнения упражднения № в баллы
Баллы
Секунды
0
5
10
15
20
25
2 19,9
4 19,7
6 19,5
8 19,3
10 19,1
12 18,9
14 18,7
16 18,5
18 18,3
20 18,1
22 17,9
24 17,7
26 17,5
28 17,3
30 17,1
32 16,9
34 16,7
36 16,5
38 16,3
40 16,2
42 16,1
44 16
46 15,9
48 15,8
50 15,7
52 15,6
54 15,5
56 15,4
58 15,3
60 15,2
64 15,1
68 15
72 14,9
76 14,8
80 14,7
84 14,6
88 14,5
92 14,5
96 14,3
100 14,2
14,1
13,9
13,8
13,7
13,6
13,5
13,4
13,3
13,2
13,1
13
12,9
12,8
12,7
12,6
12,5
12,4
12,3
12,2
12,1
12
11,9
11,8
11,7
11,6
11,5
11,4
11,3
11,2
11,1
11
10,9
10,8
10,7
10,6
10,5
10,4
10,3

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что новое упражнение способствует более существенному физическому развитию, а так же психологической устойчивости военнослужащего к смешанному типу нагрузки, в сложных условиях.

Список литературы

1. Белущенко И. В. Методика реализации индивидуального подхода при ориентации офицеров ВВС ПВО на здоровый образ жизни // Актуальные проблемы физической подготовки и спорта : сб. науч.-метод. работ / под ред. В. А. Щёголева ; Воен. ин-т физ. культуры. СПб., 2004. С. 78–81.
2. Кузнецов А. И. Управление оздоровительной физической тренировкой офицеров старших возрастных групп высших военно-учебных заведений : автореф. дис. … канд. пед. наук. СПб., 2003. 25 с.
3. Приходько В. Н. Физическая тренировка специалистов-операторов в процессе несения боевого дежурства : метод. пособие / Воен. ин-т физ. культуры. СПб., 2003. 97 с.
4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации – 2023 г. URL: http://www.consultant.ru/

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М. В. Крапчина[1], Е. П. Тальянова[2], А. В. Симаков[3]

[1,2,3]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются вопросы формирования мотивации к физкультурным и спортивным занятиям детей школьного возраста. Представлены рекомендации, направленные на повышение мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, факторы, влияющие на формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, формирование мотивации, школьный возраст

В настоящее время физическая подготовленность детей является важнейшим фактором для их здоровья и физического состоя-

ния. Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни ребенка, особенно в период его становления и социализации. В современном мире, где наблюдается значительное снижение уровня физической активности среди детей, формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности становится одной из ключевых задач не только для педагогов, но и для родителей и общества в целом [1]. Привычки, связанные с активным образом жизни и спортом, постепенно вытесняются новыми тенденциями, такими как потребление цифрового контента и предпочтение сидячих развлечений. Это приводит к возникновению серьезных проблем со здоровьем, в том числе к увеличению случаев заболеваний сердечно-сосудистой системы и психоэмоциональных расстройств.

Цель исследования – выявление факторов, влияющих на формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у детей школьного возраста.

Гипотеза исследования – предполагалось, что специально разработанные рекомендации смогут повысить мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, а также сформировать интерес к физкультурно-спортивной деятельности.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ с. Наровчат с октября 2023 по декабрь 2024 года.

В рамках данного эксперимента мы исследовали, как различные методы и подходы могут повлиять на уровень мотивации к занятиям по физической культуре и спорту у мальчиков среднего школьного возраста.

Для проведения эксперимента были созданы две группы детей (мальчики) школьного возраста (7 класс): контрольная и экспериментальная. В каждой из групп количество учащихся – 10 человек.

Для определения показателей и мотивов к занятиям физической культурой у детей школьного возраста и с целью определения эффективности разработанных рекомендаций, мы провели тестирование физической подготовленности учащихся с применением следующих тестов:

– челночный бег 3×10 м (определение уровня развития координационных способностей и скоростной выносливости);

– поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин (показатель мышечной силы);

– прыжок в длину с места (характеристика скоростно-силовых качеств).

В таблице 1 представлены результаты тестирования в опытных группах до проведения эксперимента.

Таблица 1

Результаты тестирования опытных групп до проведения эксперимента

Тест	КГ		ЭГ		t	P
	$\bar{x} \pm m$	σ	$\bar{x} \pm m$	σ		
Челночный бег 3×10 м	9,5 ± 0,14	0,42	9,2 ± 0,15	0,45	0,96	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	38,73 ± 0,69	2,59	38,06 ± 1	3,75	0,67	<0,05
Прыжок в длину с места	1,54 ± 0,01	0,05	1,55 ± 0,005	0,02	0,6	<0,05

Как видно из полученных результатов, данные опытных групп по физической подготовленности не отличаются друг от друга.

С января 2024 года мы приступили к эксперименту. Эксперимент длился по май 2024 г.

В ходе эксперимента контрольная группа обучалась по традиционной методике, а в экспериментальной группе использовались новые подходы и техники, направленные на увеличение мотивации и интереса учащихся к урокам физической культуры.

В частности, в экспериментальной группе занятия проводились с включением дополнительных мероприятий, направленных на повышение мотивации, таких как:

- введение игровых форм занятий, соревнований и турниров;
- проведение встреч с успешными спортсменами;
- организация экскурсий на спортивные мероприятия;
- использование интерактивных технологий (например, фитнес-приложения, где можно отслеживать свои достижения);
- изучение теории, написания рефератов по физической культуре и спорту.

После проведения эксперимента, мы провели повторное тестирование в опытных группах (таблица 2).

Таблица 2

Результаты тестирования после проведения эксперимента

Тест		КГ		ЭГ		t	P
		$\bar{x} \pm m$	σ	$\bar{x} \pm m$	σ		
Челночный бег 3×10 м	до	9,5 ± 0,14	0,42	9,2 ± 0,15	0,45	0,96	<0,05
	после	9,6 ± 0,38	0,35	9,4 ± 0,27	0,38	3,3	>0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	до	38,73 ± 0,69	2,59	38,06 ± 1	3,75	0,67	<0,05
	после	37,46 ± 1,07	4,03	41,86 ± 0,69	2,59	2,5	>0,05
Прыжок в длину с места	до	1,57 ± 0,01	0,05	1,55 ± 0,01	0,03	0,6	<0,05
	после	1,66 ± 0,008	0,03	1,7 ± 0,01	0,02	3,07	>0,05

Как видно из полученных результатов в экспериментальной группе произошли приросты по всем тестам, тогда как в контрольной группе только в тесте «прыжок в длину с места», а по остальным произошло ухудшение результатов.

Разработанные нами рекомендации по формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей школьного возраста дали достоверные приросты показателей по физической подготовленности экспериментальной группы.

Таким образом, применение специально подобранных рекомендаций, направленных на повышение мотивации у детей к двигательной активности, позволяют сформировать интерес к урокам по физической культуре и спорту, и улучшить состояние здоровья и тела, физические качества, технику выполнения упражнений, что и подтверждает гипотезу нашего исследования.

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.

ПУТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА У ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ БАТТЕРФЛЯЕМ

Е. Д. Павлов[1], Ю. А. Аллакин[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Обоснованы теоретические и организационно-методические подходы повышения результативности в плавании баттерфляем у мужчин на этапе высшего спортивного мастерства.

В исследовании использованы несистематический анализ научной литературы, тренировочного процесса в плавании баттерфляем у мужчин, результаты выступлений на соревнованиях, обобщен передовой опыт. Проведен анализ ключевых аспектов, связанных с процессом организации и построения спортивной подготовки, основанный на современных исследованиях. Показано, что основные организационно-методические проблемы подготовки элитных дельфинистов связаны, прежде всего, с организационной разрозненностью команд и неоптимальным планированием нагрузок и восстановления. В тренировочном процессе недостаточное внимание уделяется профилактике травм. Дефицит современных технологий для технического анализа существенно затрудняет формирование оптимальной техники. Преодоление организационно-методических барьеров требует системных изменений, ориентированных на индивидуальные потребности спортсменов и использование доказательных практик.

Ключевые слова: планирование нагрузок, баттерфляй, соревнования, рекорды, техника

Подготовка пловцов-дельфинистов на элитном уровне связана с комплексом организационных и методических сложностей, которые влияют на эффективность тренировочного процесса, здоровье спортсменов и их соревновательные результаты. На пути к мировым вершинам тренеру и спортсмену необходимо решать ряд ключевых проблем.

Последние исследования показали, что на заключительном этапе многолетней подготовки ведущее значение имеют факторы «функциональной устойчивости», «функциональной экономичночсти и эффективности», при сохранении высокого уровня «функциональной мобилизации» [1, 2].

Проблему отечественного плавания баттерфляй у мужчин демонстрирует сравнительный обзор результатов, которые продемонстрировали наши спортсмены в сезонах 2023–2025 в контексте рекордов России, Европы и Мира (табл. 1).

Показанные результаты отстают от национальных рекордов, которые не обновлялись в течение последних 5–17 лет. Исключение составил рекорд России на 100м баттерфляй, который был установлен на чемпионате России в апреле 2025г. Предыдущий рекорд был установлен в 2019 году.

Таблица 1

Баттерфляй. Результаты выступлений отечественных пловцов (чемпионов) на чемпионатах России за 2023–2025 гг. и рекорды России, Европы и Мира

Дистанция	Чемпионаты России	Рекорды России	Рекорд Европы	Рекорд Мира
50 м бат (25м)	22,15 (2024) 22,11 (2023)	22,07 (2019)	21,32 (2024)	21,32 (2024)
100м бат (25 м)	49,81 (2024) 49,78 (2023)	48,48 (2009)	47,71 (2024)	47,71 (2024)
200м бат (25 м)	1.52,43 (2024) 1.51,14 (2023)	1.49,46 (2009)	1.49,00 (2015)	1.46,85 (2022)
50 м бат (50м)	23,15 (2025) 22,92 (2024) 22,94 (2023)	22,62 (2020)	22,27 (2018)	22,27 (2018)
100 м бат (50м)	50,82 (2025) 50,86 (2024) 50,88 (2023)	50,82 (2025)	49,68 (2021)	49,45 (2021)
200 м бат (50м)	1.56,26 (2025) 1.55,77 (2024) 1.55.68 (2023)	1.54,31 (2008)	1.50,34 (2022)	1.50,34 (2022)

Примечание. В столбце «дистанция» в скобках указана длина бассейна. В других столбцах в скобках указан год.

В то же время, результаты ведущих мировых лидеров свидетельствуют о том, что практически все мировые рекорды были обновлены за последние 4 года.

В ходе нашего исследования мы проанализировали основные проблемы, с которыми сталкиваются спортсмен и тренер.

Прежде всего, это касается процесса планирования тренировочных нагрузок. Основная проблема – интенсивные нагрузки, необходимые для совершенствования в баттерфляе, которые часто приводят к **перетренированности** и дисбалансу между работой и восстановлением.

Тщательно спланированный периодизированный подход позволяет пловцам достигать максимальных результатов на крупных национальных и международных соревнованиях. На конечный результат влияет распределение интенсивности тренировок, объем тренировок и модели периодизации

В настоящее время 30 % тренеров придерживаются устаревшей парадигмы, где объем нагрузок превалирует над качеством [2].

Примерно 30 % элитных пловцов сталкиваются с хронической усталостью из-за неоптимального планирования микро- и макроциклов [2, 12].

Периодизация тренировок по плаванию на заключительных этапах подготовки перед главными соревнованиями и внедрение мониторинга биомаркеров (уровень кортизола, креатинкиназы) для коррекции нагрузок и играют важную роль на успех выступлений, но таких исследований все еще мало [2, 14].

Другой важный момент подготовки – это технические особенности баттерфляя и их совершенствование.

Баттерфляй требует синхронизации движений рук, ног и корпуса, а также правильного дыхания. Исследования в плавании баттерфляем выделяют следующие приоритеты:

– Волнообразное движение тела: Эффективная работа корпуса («волна») снижает сопротивление воды и повышает скорость. Специалисты отмечают, что 60 % мощности генерируется за счет движения туловища и ног.

– Ритм и координация: Оптимальное соотношение ударов ногами (2 удара на 1 цикл рук) критично для сохранения энергии

– Дыхание: Сокращение частоты вдохов (например, 1 вдох на 2 цикла) уменьшает потерю скорости.

Малейшее нарушение в ритме или дыхании приводит к потере эффективности техники. Что вызывает увеличение сопротивления и снижение показателей скорости.

Волнообразное движение туловища и ног – ключевой фактор повышения эффективности плавания за счёт снижения сопротив-

ления воды и увеличения пропульсивной мощности [5, 6, 17, 18, 22].

Основные инструменты анализа техники это видеозапись с подводной съемкой и 3D-моделирование для коррекции техники; датчики инерции (IMU) для оценки угловых скоростей и амплитуды движений, измерение силы тяги в воде, компьютерное моделирование и анализ видеозаписей [9].

Сложность техники баттерфляя требует постоянной коррекции, но многие команды ограничены в доступе к современным инструментам анализа.

Лишь немного тренеров используют подводную 3D-съемку или датчики IMU для оценки волнообразных движений баттерфляя. Отсутствие стандартизированных методик обучения «волне» приводит к техническим ошибкам, повышающим энергозатраты [7].

Чтобы эффективно совершенствовать техническое мастерство необходима интеграция биомеханического анализа в ежедневные тренировки; разработка универсальных протоколов для оценки техники (например, угол сгибания коленей, синхронизация рук и ног и т.д.).

Не менее важный аспект успешного выступления в баттерфляе, это выполнение поворота. Последние исследования показали эффективность целостного выполнения поворота, а не по элементам [20].

Для успешного выступления в баттерфляе необходима физическая подготовка пловцов. Широкое распространения получили упражнения с резиновыми жгутами, тяги блока, которые улучшают гребок. Прыжковые тренировки (плиометрика) и работа с ластами увеличивают мощность удара ног. Растяжка грудных мышц и плечевых суставов для предотвращения травм. Йога и пилатес широко используются в тренировочном процессе для улучшения контроля над телом.

В настоящее время доказана эффективность высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT) и тренировок максимальной силы (MST) на силу, технику и на результаты плавания 100 м баттерфляем [3].

Профилактика травм и восстановление. При организации тренировочного процесса необходимо принимать во внимание риск получения травм [4].

Баттерфляй связан с высоким риском травм из-за повторяющихся нагрузок. Плечо является наиболее часто поражаемым суставом. Кроме этого, поражаемые области включают поясничный отдел позвоночника, на который влияют дегенеративные изменения в результате больших объемов тренировок [10]. Гиперэкстензия при волнообразных движениях провоцирует грыжи в поясничном отделе позвоночника [16, 19]. Высокая частота травм плечевых суставов (импинджмент-синдром – 40 % случаев) и поясничного отдела (25 % случаев) у дельфинистов связаны с недостатоком времени на профилактические упражнения в тренировочных планах и ограниченным взаимодействием между тренерами и физиотерапевтами [21].

Меры профилактики травматизма включают соблюдения ряда рекомендаций. Это применение упражнений на стабилизацию лопаток (например, «лопаточные отжимания»). Плавание с ограничением амплитуды с целью снижения нагрузки на позвоночник. Криотерапия и массаж после тренировок. Все это должно оптимизировать физиологические адаптации, необходимые для улучшения производительности и поддержания здоровья. Сочетание лечения с силовыми тренировками должно способствовать восстановлению до полного здоровья и тренировок [13].

На успех выступления влияет **психологическая подготовка**. Прежде всего, необходимо научиться управлять усталостью. Баттерфляй требует высокой концентрации, особенно на финальных метрах при завершении заплыва. Например, техники визуализации и дыхательные практики помогают сохранять фокус (Hanton et al., 2013).

Другой важный фактор, это выбор стратегии гонки. Исследования (Thompson et al., 2020) показывают, что только равномерное распределение сил (без «сгорания» на первых метрах) повышает результат на 1–2 %.

Проблема заключена и в специфике баттерфляя (высокая энергоемкость, техническая сложность), которая провоцирует стресс и страх «сорвать» технику на соревнованиях. Следует учитывать, что аэробная или анаэробная нагрузка имеет связанные между собой психические и физиологические особенности [8].

Отмечается нехватка психологов в командах и акцент на физической подготовке в ущерб ментальной. Почти половина элит-

ных пловцов, плавающих баттерфляем, испытывают тревожность перед стартом.

Специалисты рекомендуют регулярные сессии с спортивными психологами, включая техники визуализации и управления дыханием и тренировки в условиях, имитирующих соревновательный стресс (например, при шуме трибун).

На пути подготовки элитных пловцов встают организационные барьеры.

Высокая стоимость технологий (гидроканалы, датчики) ограничивает их доступность для многих спортсменов и команд. В исследовании Thompson [et al.] (2020) отмечается, что пловцы из стран с централизованным финансированием (США, Австралия) показывают более стабильные результаты благодаря доступу к инновациям.

Частые переезды на сборы и соревнования нарушают режим восстановления.

В некоторых странах доминируют традиционные методики, игнорирующие данные спортивной науки (например, чрезмерный объем «традиционных» тренировок).

Отсутствие слаженной работы между тренерами, нутрициологами, физиотерапевтами и психологами снижает эффективность подготовки.

Только 20 % команд проводят регулярные междисциплинарные совещания [11, 15].

Для специалистов, работающих в элитном спорте, необходим целостный взгляд на процесс подготовки. Где важен скоординированный подход к развитию эффективности подготовки. Специалисты, пытающиеся вмешиваться на уровне среды, должны уметь тренировать лидеров, содействовать факторам производительности, вовлекать людей и формировать культурные изменения.

Необходимо внедрение цифровых платформ для обмена данными (например, показатели здоровья, планы тренировок).

Обучение тренеров основам смежных дисциплин (базовая нутрициология, физиология восстановления).

Основные организационно-методические проблемы элитных дельфинистов связаны:

– с неоптимальным планированием нагрузок и восстановления;

– дефицитом современных технологий для технического анализа;

– недостаточной профилактикой травм;

– психологическими перегрузками;

– организационной разрозненностью команд.

Подготовка пловцов-баттерфляистов на этапе высшего мастерства требует мультидисциплинарного подхода. Современные исследования подчеркивают важность интеграция научных подходов в тренировочные программы, таких как:

– использование моделей **периодизации**, адаптированных под специфику баттерфляя;

– интегрирование биомеханического анализа в ежедневные тренировки;

– баланс между нагрузкой и восстановлением;

– сочетание высокоинтенсивных интервалов с работой над техникой;

– внедрение технологий для мониторинга и коррекции техники;

– интеграция данных спортивной науки в практику, что позволяет минимизировать травматизм и максимизировать результаты;

– использование психологических тренингов для управления стрессом на соревнованиях.

Список литературы

1. Авдиенко В. Б., Солопов И. Н., Дубич И. А., Комаров Д. В. Диагностика и оценка подготовленности пловцов. М. : Всероссийская федерация плавания, 2022. 152 с.

2. Воронцов А. Современные методы подготовки пловцов высшей квалификации. М. : ИНФРА-М, 2025. 184 с. doi: 10.12737/1865999

3. Amara S., Hammami R., Zacca R. [et al.]. The effect of combining HIIT and dry-land training on strength, technique, and 100-m butterfly swimming performance in age-group swimmers: a randomized controlled trial // Biol. Sport. 2023. № 40 (1). P. 85–91. doi: 10.5114/biolsport.2023.110747

4. Barry L., Lyons M., McCreesh K. [et al.]. The relationship between training load and pain, injury and illness in competitive swimming: A systematic review // Phys. Ther. Sport. 2021. № 48. P. 154–168. doi:

10.1016/j.ptsp.2021.01.002. Erratum in: Phys. Ther. Sport. 2021. № 49. P. 138. doi: 10.1016/j.ptsp.2021.02.007

5. Cappaert J. M. [et al.]. Kinematic analysis of the dolphin kick: The role of body wave motion // Journal of Biomechanics. 2016. № 49 (10). P. 2134–2140.

6. Chatard J.-C. [et al.]. Wave motion and propulsion in front crawl swimming // Sports Biomechanics. 2005. № 4 (2). P. 193–204.

7. Chern Y. R. [et al.]. A butterfly stroke swimming recording and performance analysis system based on computer vision and machine learning // Measurement. 2025. Vol. 251. P. 117171.

8. Clemente-Suárez V. J., Fuentes-García J. P., Fernandes R. J., Vilas-Boas J. P. Psychological and Physiological Features Associated with Swimming Performance // Int. J. Environ. Res. Public Health. 2021. Vol. 25, № 18 (9). P. 4561. doi: 10.3390/ijerph18094561. PMID: 33923113; PMCID: PMC8123453

9. Engel A. [et al.]. Intra-cyclic analysis of the butterfly swimming technique using an inertial measurement unit // Journal of Sport and Human Performance. 2021. Vol. 9, № 2. P. 1–19.

10. Fernández-Galván L. M., Alcain Sein J., López-Nuevo C. [et al.]. Injury Patterns and Frequency in Swimming: A Systematic Review // Appl. Sci. 2025. № 15. P. 1643.

11. Fletcher D., Streeter A. A Case Study Analysis of a High Performance Environment in Elite Swimming // Journal of Change Management. 2016. № 16 (2). P. 123–141.

12. González-Ravé J. M., Hermosilla F., González-Mohíno F. [et al.]. Training Intensity Distribution, Training Volume, and Periodization Models in Elite Swimmers: A Systematic Review // Int. J. Sports Physiol. Perform. 2021. Vol. 1, № 16 (7). P. 913–926.

13. Hausswirth C., Le Meur Y. Physiological and nutritional aspects of post-exercise recovery: specific recommendations for female athletes // Sports Med. 2011. Vol. 1, № 41 (10). P. 861–862.

14. Hellard P., Scordia C., Avalos M. [et al.]. Modelling of optimal training load patterns during the 11 weeks preceding major competition in elite swimmers // Appl. Physiol. Nutr. Metab. 2017. № 42 (10). P. 1106–1117.

15. Hellard M. [et al.]. Interdisciplinary team meetings in healthcare: A systematic review // Journal of Interprofessional Care. 2018. № 32 (3). P. 273–283.

16. Hsu C., Krabak B., Cunningham B., Borg-Stein J. Swimming Anatomy and Lower Back Injuries in Competitive Swimmers: A Narrative Review // Sports Health. 2024. № 16 (6). P. 971–981.

17. Seifert L. [et al.]. The influence of body wave motion on hydrodynamics and swimming performance // Journal of Experimental Biology. 2014. № 217 (8). P. 1240–1248.

18. Miller S. [et al.]. Hydrodynamics of the human body during swimming: The importance of wave-like motion // Journal of Sports Sciences. 2012. № 30 (12). P. 1247–1257.

19. Mountjoy M., Junge A., Alonso J. M. [et al.]. Consensus statement on the methodology of injury and illness surveillance in FINA (aquatic sports) // Br. J. Sports Med. 2016. № 50 (10). P. 590–600.

20. Nicol E., Ball K., Tor E. The biomechanics of freestyle and butterfly turn technique in elite swimmers // Sports Biomechanics. 2019. № 20 (4). P. 444–457.

21. Tate A., Turner G. N., Knab S. E. [et al.]. Risk factors associated with shoulder pain and disability across the lifespan of competitive swimmers // J. Athl. Train. 2012. № 47 (2). P. 149–158.

22. Vilhena M. [et al.]. Contribution of trunk and leg movements to propulsion in front crawl swimming // European Journal of Applied Physiology. 2018. № 118 (4). P. 747–757.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕЙСТВИЯМ С МЯЧОМ ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ

А. Р. Парамошкин[1], В. А. Солдатов[2], С. А. Шерыхалин[3], А. П. Белоусов[4]

[1,2,3,4]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются средства и методы обучения действиям с мячом у юных футболистов. Обосновывается важность развития технических способностей у детей на начальном этапе подготовки. Раскрывается роль мини-футбола в становлении юных футболистов. Представлены основные формы проведения тренировочных занятий.

Ключевые слова: воспитание, средства, методы, мини-футбол, юный футболист, игра, тактическая подготовка, техническая подготовка, физическая подготовка

Воспитание компетентности в большей степени, по сравнению с традиционным воспитанием, ориентировано на личностное развитие обучающихся, формирование у них культуры здорового образа жизни, способности к рефлексии, принятию ценности здоровья и занятий физической культурой, формирование основ саморегуляции.

В организации подготовки юных футболистов обязательно должны учитываться их индивидуально-типологические особенности, начальный уровень физической подготовки, состояние здоровья [3]. В процессе спортивной подготовки тренер уделяет внимание на выработку у детей правильной осанки, двигательных действий (правильная, ритмичная, легкая ходьба, умение прыгать с места и с разбега, бег, разные виды метания, движения с мячами, лазанье). Тренеру важно учитывать индивидуальные особенности младших школьников, распределяя их по группам физического развития и выстраивая, соответственно, физические нагрузки в процессе спортивной подготовки [2].

В целом, спортивная подготовка маленьких футболистов должна характеризоваться последовательностью, постепенностью, систематичностью и непрерывностью, а также активным и сознательным отношением педагога к данному процессу. И обязательно нужно учитывать возрастные особенности младших школьников. В контексте спортивной подготовки важно учитывать, что младший школьный возраст характеризуется усложнением характера эмоционально-волевой сферы личности, в связи с чем у детей начинает появляться стремление к самостоятельности, связанное с изменением мотивов поведения.

С точки зрения В.В. Варюшина, чтобы стать хорошим футболистом, нужно овладеть навыками и умениями, в основе которых лежит физическая, техническая и тактическая подготовка:

1. Физическая подготовка (в процессе данного вида подготовки воспитываются физические способности, повышается общий уровень функциональных возможностей организма, происходит разностороннее физическое развитие. Физическая подготовка бывает общей и специальной. Общая – направлена на повышение работоспособности юных футболистов в целом. Основными средствами выступают общеразвивающие упражнения с целью развития и укрепления мышечно-связочного аппарата, улучшения координации движений, повышения уровня двигательных качеств. Специальная физическая подготовка развивает и совершенствует физические качества и функциональные возможности юных футболистов.

2. Техническая подготовка (в процессе данного вида подготовки юные футболисты непрерывно обучаются технике минифутбола, как совокупности специальных приемов, которые в раз-

личных сочетаниях используются в игре для достижения поставленной цели) [1].

3. Тактическая подготовка (в процессе данного вида подготовки происходит организация индивидуальных и коллективных действий, то есть взаимодействие игроков команды по определенному плану, который включает средства, способы и формы нападающих и оборонительных действий, что позволяет целенаправленно вести борьбу с соперником, также на данном этапе совершенствуется игровая ловкость (разносторонняя тактическая подготовка) в результате использования в тренировочном процессе простых (технических), усложненных (технико-тактических) и сложных (технико-тактических, физико-психологических) упражнений [4].

Основной формой проведения занятий является комплексный урок, который состоит из четырех частей:

– вводная часть (3–5 мин);

– подготовительная часть (15–20 мин);

– основная часть (40–45 мин);

– заключительная часть (5–7 мин).

У юных игроков в мини-футбол к 9 годам заметно прибавляются быстрота, сила, ловкость, улучшаются координационные возможности, повышается устойчивость внимания, а спортивное мышление позволяет решать более трудные тактические задачи. Юные футболисты предпочитают уже игры с элементами единоборства, взаимовыручки, борьбы за мяч, а также комбинированные эстафеты с бегом, прыжками через препятствия, элементами акробатики. Важным является соревновательный фактор.

Таким образом, начальная подготовка футболистов 7–9 лет должна основываться на компетентностно-ориентированном подходе в процесс образования, когда на смену знаний, умений и навыков приходит понятие компетентности. В тренировочном процессе юные футболисты овладевают навыками и умениями, в основе которых лежит физическая, техническая и тактическая подготовка.

Занятия мини-футболом призваны решить целый комплекс важных для детей задач: удовлетворение потребности в движении и стабилизация эмоций, овладение своим телом, развитие не только физических качеств, но и умственных, психических и творческих способностей в достижении успеха в соревнованиях [3].

Традиционно используются следующие методы спортивной подготовки юных игроков в мини-футболе:

1. Наглядный метод (обеспечивает яркость восприятия и двигательных ощущений, что является необходимым для возникновения у детей представления о движении).

2. Словесный метод (обращается к сознанию детей, помогает осмысливать поставленную задачу сознательного выполнения спортивных упражнений).

3. Практический метод (осуществление спортивной подготовки разного рода упражнениях, формирование у детей способности замечать мышечно-моторные ощущения).

4. Соревновательно-игровой метод (его возможности безграничны: совершенствование двигательных навыков, проявление творческой инициативы, развитие способности к взаимодействию) [6].

Таким образом, занятия мини-футболом являются одним из способов активной деятельности, которая приносит значительную пользу для здоровья, улучшает и физическое и психологическое состояние детей, обеспечивает комплексную тренировку всего организма. Относительно психологических особенностей спортивной деятельности отмечаются следующие моменты: занятия мини-футболом развивают волевые качества младших школьников, лидерские способности, умение работать в команде. Мини-футбол, как вид спортивной игры, подразумевает соревнование, а значит победы и поражения. Это погружает детей в различные жизненные ситуации, такие как успех и неудача, и развивает целеустремленность, настойчивость, упорство [5].

Список литературы

1. Абунин Ф. К. Техника ударных движений. Харьков : Основа, 1990. 24 с.

2. Бальсевич В. К. Физическая активность человека. М. : Физкультура и спорт, 1991. 124 с.

3. Безнев Г. А. Мини-футбол. М. : Физкультура и спорт, 1990. 8 с.

4. Бернштейн Н. А. О ловкости и методах ее развития. М. : Физкультура и спорт, 1991. 88 с.

5. Волков Л. В. Обучение, воспитание юного спортсмена. Курск : Здоровье, 1994. 14 с.

6. Волков В. М. Тренеру о подростках. М. : Физкультура и спорт, 1991. 89 с.

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫХ ИГР

Е. Р. Плотникова[1], М. В. Крапчина[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматривается методика обучения плаванию детей дошкольного возраста с применением сюжетно-ролевых игр. Подтверждена гипотеза исследования о повышении эффективности процесса обучения плаванию.

Ключевые слова: плавание, обучение плаванию, дошкольный возраст, сюжетно-ролевые игры на воде

Плавание как средство физического воспитания широко рекомендуется для работы с дошкольниками.

Для обучения детей дошкольного возраста плаванию разработаны и обоснованы различные методики проведения занятий. Однако, лишь отдельные авторы занимались исследованием формирования навыка плавания у детей дошкольного возраста путем включения в занятия игр [1, 3]. Несмотря на значительное количество публикаций, посвященных проблемам обучения детей плаванию, вопросы разработки программы эффективного освоения навыкам плавания средствами сюжетно-ролевых игр на основе сказочных сюжетов в теории и практике не рассматривались.

Цель исследования – разработать методику обучения плаванию детей 5–6 лет с использованием сюжетно-ролевых игр на основе сказочных сюжетов.

Гипотеза – предполагалось, что применение сюжетно-ролевых игр на основе сказочных сюжетов позволит повысить эффективность освоения плавательных навыков у детей 5–6 лет.

Анализ научной литературы выявил, что в настоящее время существует большое количество игр в воде: простейшие (без сюжета), сюжетные, командные. При этом отмечается ряд проблем, которые затрудняют применение игр по обучению плаванию на протяжении всего занятия. Так, игры описаны схематично, в основном приводятся их названия и правила игры, не всегда авторы подробно раскрывают технические, методические особенности, условия применения игры, таких как температура, глубина бассей-

на, возраст занимающихся, их уровень владения плавательными навыками, количество участников в игре и т.д.

Эксперимент проводился с октября по декабрь 2024 года. В МБДОУ д/с Спутник с. Засечное Пензенского района. В эксперименте участвовали 20 детей, посещающих бассейн.

Предварительно детей разделили на две группы, по 10 человек – контрольная и экспериментальная. Группы были сформированы примерно равные по уровню подготовленности.

Педагогический эксперимент предусматривал – проверку эффективности применения сюжетно-ролевых игр при обучении плаванию детей 5–6 лет.

Для проведения эксперимента было проведено тестирование детей 5–6 лет, определяющее уровень плавательных умений и навыков. В качестве тестов применялись упражнения, которые традиционно используются для контроля на начальном этапе обучения плаванию.

В табл. 1 представлены результаты плавательной подготовленности в опытных группах до начала эксперимента.

Таблица 1

Результаты исходного уровня плавательной подготовленности в опытных группах до начала эксперимента

Тест	ЭГ	КГ	t	P
	M ± m	M ± m		
Пробегание 6-метрового отрезка в воде с опорой о дно бассейна, с	12,3 ± 0,53	12,5 ± 0,51	0,4	<0,05
Поднимание предметов со дна бассейна за 30 с	2,7 ± 0,75	2,9 ± 0,55	0,22	<0,05
Поплавок, с	4,2 ± 0,32	4,1 ± 0,43	0,35	<0,05
Максимальное количество выдохов воду, с	8,3 ± 0,46	8,6 ± 0,36	0,88	<0,05
Задержка дыхания на вдохе, с	8,4 ± 0,62	8,7 ± 0,54	0,63	<0,05
Скольжение на груди, м	4,2 ± 0,37	4,4 ± 0,38	0,71	<0,05
Попеременная работа ног кролем на груди у неподвижной опоры без задержки дыхания, с	29,0 ± 0,92	29,2 ± 0,73	0,15	<0,05

Как видно из полученных данных, дети в обеих группах не отличаются по уровню плавательной подготовки P <0 ,05.

После определения уровня плавательной подготовленности мы приступили к эксперименту.

В контрольной группе (КГ) занятия по физической культуре в бассейне проводились по программе под редакцией М. А. Васильевой «Программе воспитания и обучения в детском саду» [2]. Данная программа включает в себя занятия на воде 1 раз в неделю.

В экспериментальной группе (ЭГ) занятия по плаванию проводились также по данной программе, но с включением в них сюжетно-ролевых игр.

С целью выявления любимых сказок и сказочных персонажей у детей дошкольного возраста, мы провели анкетирование среди родителей, чьи дети посещают детские дошкольные учреждения. Из предложенных 20 вариантов сказок было отобрано 4 самых любимых: «Три поросенка», «Красная шапочка», «Бременские музыканты» и «Колобок».

Было проведено 12 занятий в мелком бассейне (глубина воды 0,7–0,9 м). Занятия проводились 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия на воде составляла 30 минут.

В работе с детьми 5-6 лет при начальном обучении плаванию стоят следующие задачи:

1) изучить контрастные упражнения;
2) изучить упражнения на дыхание;
3) изучить упражнения на погружение и всплывание;
4) изучить упражнения на скольжение;
5) изучить попеременную работу ног на груди и на спине.

Для каждой задачи требовалось определить и адаптировать одну из сказок, которые были отобраны в результате анкетирования родителей по наиболее любимым сказкам детей.

Отобранные сказки были интерпретированы и адаптированы к водной среде и представляли собой сюжетно-ролевую игру:

- «Колобок» – для изучения контрастных упражнения по освоению с водой;
- «Три поросенка» – для изучения упражнений на дыхание, на погружение и всплывание;
- «Красная шапочка» – для изучения навыка лежания и скольжения;
- «Бременские музыканты» – для изучения техники попеременной работой ног на груди и на спине без подвижной опоры.

После проведения педагогического эксперимента, в конце декабря 2024 г., мы провели повторное тестирование плавательной подготовленности детей, результаты которого представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты плавательной подготовленности в опытных группах после проведения исследования

Показатели		ЭГ	КГ	t	P
		M ± m	M ± m		
Пробегание 6-метрового отрезка в воде с опорой о дно бассейна, с	до	12,3 ± 0,53	12,5 ± 0,51	0,4	<0,05
	после	10,3 ± 0,51	11,9 ± 0,47	2,32	>0,05
Поднимание предметов со дна бассейна за 30 с	до	2,7 ± 0,75	2,9 ± 0,55	0,22	<0,05
	после	5,2 ± 0,45	3,6 ± 0,57	2,2	>0,05
Поплавок, с	до	4,2 ± 0,32	4,1 ± 0,43	0,35	<0,05
	после	6,7 ± 0,41	5,2 ± 0,49	2,34	>0,05
Максимальное количество выдохов воду, с	до	8,3 ± 0,46	8,6 ± 0,36	0,88	<0,05
	после	11,5 ± 0,62	9,5 ± 0,68	2,2	>0,05
Задержка дыхания на вдохе, с	до	8,4 ± 0,62	8,7 ± 0,54	0,63	<0,05
	после	10,1 ± 0,51	9,2 ± 0,67	1,11	<0,05
Скольжение на груди, м	до	4,2 ± 0,37	4,4 ± 0,38	0,71	<0,05
	после	4,4 ± 0,26	4,7 ± 0,58	0,47	<0,05
Попеременная работа ног кролем на груди у неподвижной опоры без задержки дыхания, с	до	29,0 ± 0,92	29,2 ± 0,73	0,15	<0,05
	после	32,7 ± 0,64	31,2 ± 0,88	1,38	<0,05

Как видно из полученных данных, выявлена динамика улучшения результатов в экспериментальной группе на достоверном уровне P > 0,05 по 4 показателям из 7. Это: пробегание 6-метрового отрезка в воде с опорой о дно бассейна; поднимание предметов со дна бассейна за 30 с; поплавок; максимальное количество выдохов в воду. По остальным показателям результаты в экспериментальной группе также стали лучше, по сравнению с контрольной группой.

Таким образом, использование сюжетно-ролевых игр на основе сказочных сюжетов в занятиях плаванием с детьми 5–6 лет позволило повысить эффективность усвоения плавательных навыков, что и подтверждает гипотезу нашего исследования.

Наблюдения за детьми показали, что предложенная методика способствует повышению эмоциональности занятий, позволяет использовать разнообразные упражнения, регулировать нагрузку, исключает монотонность и скучность занятий, способствует формированию устойчивого интереса к занятиям и повышает эффективность процесса обучения плаванию детей 5–6 лет.

Список литературы

1. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание. М. : АСТ, 2002. 160 с.
2. Васильева М. А. Программа обучения в детском саду для детей дошкольного возраста. М. : Мозаика-Синтез, 2011. 208 с.
3. Логинова В. И. Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду. 4-е изд., перераб. СПб. : Детство-Пресс, 2014. 244 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ПОДГОТОВКУ К СДАЧЕ НОРМ ГТО ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Е. А. Позднышева[1], Е. Д. Ольхова[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются роль и значение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В результате проведенного исследования выявлено значение занятий оздоровительной аэробики для подготовки к сдаче норм ГТО взрослого населения.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, здоровый образ жизни, оздоровительная аэробика, физические качества, сдача норм ГТО

В последние годы все большее внимание уделяется здоровому образу жизни, что находит отражение в различных спортивных инициативах, одной из которых является Готов к труду и обороне (ГТО) – это всероссийская программа физического воспитания, направленная на популяризацию здорового образа жизни и повышение уровня физической подготовки населения [1].

Эта программа не только способствует улучшению физической формы, но и формирует у граждан чувство ответственности за своё здоровье и здоровье общества в целом [2].

Оздоровительная аэробика представляет собой одно из эффективных средств физического воспитания, оказывающее многогранное воздействие на организм и способствующее проявлению интереса к регулярному занятию физической культурой для улучшения качества здоровья, успешной подготовке к нормативам комплекса ВФСК ГТО.

Авторы данного исследования выдвинули гипотезу о том, что занятия аэробикой способствуют успешной сдаче ГТО.

Цель исследования: определить степень эффективности занятий оздоровительной аэробикой для подготовки к сдаче норм ГТО.

Объект исследования: процесс развития физических качеств средствами оздоровительной аэробики.

Предмет исследования: влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическое развитие взрослого населения.

Задачи исследования:

1. Изучить научную, научно-методическую и специальную литературу по данной проблеме
2. Раскрыть значение ВФСК ГТО для взрослого населения
3. Рассмотреть методику оздоровительной аэробики для взрослой аудитории
4. Выявить влияние оздоровительной аэробики на развитие физических качеств.

В ПГУ группа преподавателей и сотрудников занимается оздоровительной аэробикой 2 раза в неделю. На занятиях используются комбинированные тренировки, направленные на воспитание выносливости, на повышение силовых способностей и воспитание гибкости. Для осуществления тренировочной деятельности используется следующее оборудование: степ-платформы, фитболы, гантели, гимнастические коврики, эластичные ленты, полусферы.

Мы протестировали группу преподавателей и сотрудников ПГУ из 13 человек, которые занимаются оздоровительной аэробикой. 6 из них – более двух лет, 7 из них – занимались аэробикой менее полугода. Были проведены тесты: сгибание и разгибание рук

в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине. В данном исследовании приняли участие испытуемые, входящие с 11-ой по 16-ую ступени. Результаты исследования приведены в таблице.

Таблица 1

Результаты исследования

№	Участники тестирования	Ступень ГТО	Возраст	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на скамье	Поднимание туловища из положения лежа на спине
Занимающиеся более 2-х лет						
1	Л.Л.	14	52	4	7	21
2	Д.Н.	13	47	13	19	26
3	Г.Т.	13	49	1	8	18
4	Ш.Е.	14	51	2	5	20
5	К.Н.	13	48	6	10	33
6	А.А	13	47	10	24	30
Занимающиеся менее полугода						
7	Щ.Н.	16	63	0	4	6
8	Е.А.	12	42	0	10	12
9	С.А.	11	36	0	12	18
10	М.Н.	14	52	0	5	10
11	Е.Т.	11	38	0	8	17
12	С.	12	40	1	4	21
13	М.	12	40	1	2	22

По результатам эксперимента можно выявить, что большинство из испытуемых группы занимающихся более 2-х лет показали хорошие результаты на золото или серебро, в частности, наклон вперед из положения стоя на скамье и поднимание туловища из положения лежа на спине. И группа занимающихся менее полугода, показала результаты на серебро в нормативе на наклон вперед из положения стоя на скамье.

Эксперимент подтверждает гипотезу, поставленную перед началом исследования. Действительно, занятия оздоровительной аэробики оказываю положительное влияние на сдачу норм ГТО,

поскольку способствуют развитию основных физических качеств взрослого населения.

Результаты данного исследования могут быть полезными для педагогов и других специалистов. Кроме того, они могут послужить основой для разработки рекомендаций, стратегий и пособий, направленных на подготовку детей и взрослых к сдаче ГТО средствами аэробики.

Список литературы

1. Михеева В. С. Актуальность ГТО в современном мире // Образование и наука без границ: социально-гуманитарные науки. 2017. № 7. С. 260–263.

2. Позднышева Е. А., Бростилова Д. А. К вопросу мотивации взрослого населения к сдаче норм ГТО // 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, 26–27 мая 2023 г.). Пенза : Изд-во ПГУ, 2023. С. 89–92.

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «СИЛА» У КУРСАНТОВ ФИЛИАЛА ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА АРМИИ А. В. ХРУЛЁВА (г. ПЕНЗА) В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Ю. Н. Потапов[1], С. Р. Невзоров[2]

[1,2]Пензенский артиллерийский инженерный институт (филиал) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассмотрены результаты развития физического качества «Сила» у курсантов набора 2018 г. на протяжении всего периода обучения. Представлена тенденция повышения и понижения физического качества «Сила» по годам обучения.

Ключевые слова: физическое качество, года обучения, тестирование, физические упражнения

Физическая подготовка в военных вузах является профилирующим предметом вне зависимости от направленности учреждения, которая так же, как дисциплины по профилю выносится на государственную аттестацию по завершению обучения в вузе [1, 2].

Для решения задачи были использованы такие методы, как педагогическое тестирование, анализ документов, отражающих исходные и конечные показатели физической подготовленности курсантов, методы математической статистики [3, 4].

В исследовании приняли участие курсанты вуза, обучавшиеся с 2018 по 2023 год. Тестирование физической подготовленности проводилось на базе филиала Военной академии материально-технического обеспечения (г. Пенза), Пензенский артиллерийский инженерный институт (ПАИИ). Тестирование осуществлялось на протяжении девяти семестров обучения и в процессе Государственной аттестации на выпускных экзаменах.

Оценка развития физического качества «Сила» курсантов определялась на зачетах и экзаменах по дисциплине «Физическая подготовка» при выполнении следующих упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, подъем переворотом на перекладине.

Тренировка упражнений проводилась в следующих формах: (учебные занятия, утренняя физическая зарядка (УФЗ), тренировка в процессе повседневной деятельности, спортивно-массовая работа (СМР) в различных формах, самостоятельная физическая тренировка (по желанию обучающихся).

На каждом этапе исследования у курсантов был выявлен уровень развития физического качества «Сила» (согласно условиям выполнения упражнений, изложенных в Наставлении по физической подготовке в ВС РФ – НФП – 2009) [5, 6].

Анализ развития физического качества «Сила» курсантов набора 2018 года на протяжении 5 лет обучения.

Результаты анализа приведены в табл. 1 и рис. 1.

По итогам проведенного исследования можно сделать вывод:

– показатель развития физического качества «Сила» курсантов набора 2018 года повышался на протяжении 4-х лет обучения;

– показатель развития физического качества «Сила» в четных семестрах выше относительно нечетных семестров;

– максимальный показатель развития физического качества «Сила» на 4 курсе обучения.

Таблица 1

Результаты анализа развития физического качества «Сила» у курсантов набора 2018 года на протяжении 5 лет обучения

Учебное отделение	Кол-во проверен-ных	1-й курс (ср. балл)	2-й курс (ср. балл)	3-й курс (ср. балл)	4-й курс (ср.балл)	Гос. Экз. (ср. балл)	Рост в %
319-359	10	65,6	67,9	78,2	77,4		
316-2,-356-2	15	67,2	73,0	83,7	80,6		
316-1,-356-1	15	71,2	71,4	80,1	76,0		
315-2,-355-2	19	63,0	78,4	79,1	80		
315-1,-355-1	20	69,8	58,8	77,9	76,2		
114-3,-154-3	18	78,8	78,8	89,7	89,0		
114-2,-154-2	22	69,8	73,9	80,7	85,3		
114-1,-154-1	24	70,3	74,3	81,7	84,1		
311-351	9	73,7	82,1	88,2	96,6		
За курс	152	69,9	73,1	82,1	82,8	77,2	18,4

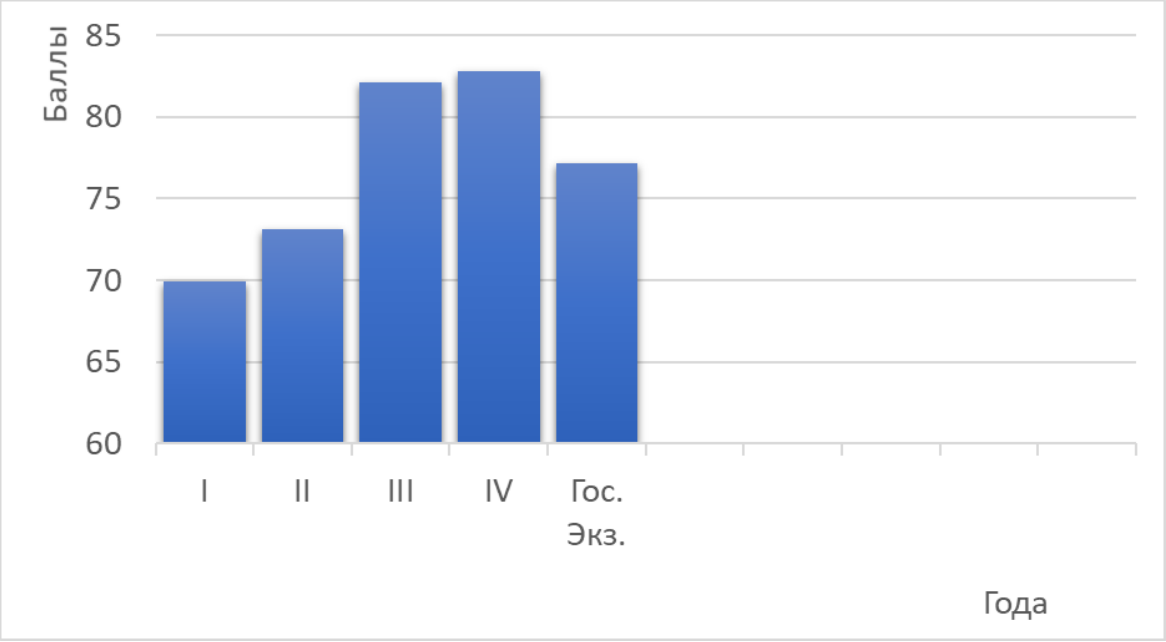

Рис. 1. Анализ развития физического качества «Сила» курсантов набора 2018 года на протяжении 5 лет обучения

Анализ результатов исследования позволяет сделать вывод, что на протяжении четырех лет обучения у курсантов наблюдается

прирост показателей развития физического качества «Сила». Показатель развития физического качества «Сила» в четных семестрах выше относительно нечетных семестров, что обусловлено выделением большего количества часов на учебные занятия в четных семестрах. Наибольший показатель развития физического качества «Сила» на 3 и 4 курсах обучения. Однако в начале пятого курса обучения показатели достоверно снижаются. Снижение уровня общей физической подготовленности курсантов вызвано, кроме прочих причин, некачественной организаций стажировок и практик с точки зрения реализации процесса физической подготовки, а также личной мотивацией и недостаточным вниманием самих курсантов к занятиям физическими упражнениями в период проведения стажировок и практик и в период подготовки к государственному экзамену.

Таким образом, результаты констатирующего исследования выявили тенденцию к снижению показателей развития физического качества «Сила» на пятом курсе обучения.

Список литературы

1. Мамонова О. В., Шутова Т. Н. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья // Гуманитарное образование в экономическом вузе : материалы четвертой Междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. / Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова. М., 2016. С. 519–526.

2. Скопылатов А. И. Индивидуализация обучения в высших военных вузах России : дис. … д-ра пед. наук. СПб., 1994. 362 с.

3. Бобровик А. П., Ошев А. А. Методологические основы самосовершенствования физических качеств и навыков у сотрудников силовых ведомств // Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы : сб. материалов 2-й Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С. Н. Кашина, А. В. Шульженко. 2015. С. 20–24. URL: elibrary.ru

4. Пашута В. Л., Щеголев В. А., Куликов С. И. Повышение эффективности обучения курсантов посредством использования педагогической тестовой технологии // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 4 (146). С. 165–170.

5. Щеголев В. А., Пашута В. Л., Коршунов А. В. Педагогический алгоритм проведения научного исследования по физической подготов-

ке и спорту // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 2. С. 54–57.

6. Наставление по физической подготовке в ВС РФ. ВИ МОССР. Москва, 2009. URL: spmi.ru

АНАЛИЗ КОНСТРУКЦИИ ТРЕНАЖЁРНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БАЗОВЫХ ИГРОВЫХ НАВЫКОВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ФИЛИАЛЕ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА АРМИИ А. В. ХРУЛЁВА (г. ПЕНЗА)

О. В. Самойлин[1], В. В. Патрушев[2]

[1,2]Пензенский артиллерийский инженерный институт (филиал) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматривается конструкция и функциональные особенности тренажёрного комплекса, предназначенного для формирования и совершенствования базовых игровых навыков у волейболистов. Описаны технические характеристики, требования безопасности и эргономики, а также преимущества использования тренажёра в тренировочном процессе. Предложенный комплекс позволяет оптимизировать процесс обучения, что способствует эффективному развитию навыков профессиональных и начинающих спортсменов.

Ключевые слова: развитие, конструкция, тренажёрный комплекс, базовые навыки

Современный спорт требует постоянного совершенствования методик тренировок и технического оснащения. В волейболе особое внимание уделяется формированию базовых игровых навыков, таких как точность передач, нападающие удары и координация движений [1]. Для достижения высоких результатов необходимы специализированные тренажёры, которые не только соответствуют требованиям безопасности и эргономики, но и позволяют моделировать игровые ситуации. В данной статье представлен анализ тренажёрного комплекса, разработанного для решения этих задач.

Неуклонное повышение уровня спортивных достижений, вызывает необходимость поиска новых более эффективных путей спортивной подготовки, требует ещё более пристального внимания к возможности интенсификации процессов обучения и тренировки спортсменов при помощи тренажёрных устройств.

Исходя из изложенного, одним из направлений решения озвученной проблемы является разработка комплекса для формирования и совершенствования базовых игровых навыков у волейболистов, которое с большей степенью эффективности способствует совершенствованию базовых волейбольных навыков. Благодаря дифференцируемой конструкции тренажёрного комплекса появляется возможность настраивать необходимые параметры тренировки, исходя из индивидуальных анатомических данных спортсмена, обеспечивая при этом высокий уровень безопасности выполнения упражнений.

1. Требования к конструкции тренажёров [2–4].

При разработке тренажёров для спортивных тренировок необходимо учитывать ряд нормативных требований, направленных на обеспечение безопасности и удобства пользователей.

Ключевые аспекты включают:

усилие для перемещения тренажёров: в нормативных документах должно быть указано максимальное усилие, необходимое для работы с оборудованием.

Эргономика рукояток: форма и размеры рукояток должны соответствовать анатомическим особенностям руки пользователя, обеспечивая удобный захват и удержание.

Безопасность конструкции: радиус закругления краёв и несущих поверхностей должен быть не менее 2,5 мм, а все острые края – защищены или закруглены. Концы труб должны быть закрыты заглушками или элементами оборудования.

Ограничение диапазона движений: подвижные блоки тренажёра должны иметь ограниченный диапазон движений, соответствующий выполняемому упражнению.

Надёжность регулировочных элементов: средства настройки должны быть заметными, доступными и исключать случайное изменение параметров. Эти требования направлены на минимизацию риска травм и обеспечение комфорта пользователей.

2. Конструкция тренажёрного комплекса:

Тренажёрный комплекс представляет собой передвижную раму, жёстко закреплённую с компрессором. Конструкция оборудована колёсами, что позволяет легко перемещать её по игровой площадке. Основные элементы комплекса включают:

стойку регулировки высоты, которая предназначена для крепления канала удержания мяча, где создаётся вакуум. Это позволяет фиксировать мяч на заданной высоте, что особенно важно для адаптации тренажёра под анатомические особенности спортсменов.

Компрессор, который герметично соединён с удерживающим каналом через соединительный шланг и создаёт тяговое усилие, необходимое для фиксации мяча.

Устройство подключения к электросети: обеспечивает питание компрессора.

Принцип работы тренажёра заключается в следующем: после включения компрессора мяч подносится к срезу канала удержания, где фиксируется за счёт тягового усилия. Это позволяет спортсмену выполнять упражнения в динамично-поточном режиме, что способствует эффективному развитию игровых навыков.

3. Преимущества тренажёрного комплекса:

– предложенный тренажёрный комплекс обладает рядом преимуществ, которые делают его эффективным инструментом для тренировок волейболистов;

– фиксация мяча на заданной высоте, что позволяет адаптировать тренажёр под индивидуальные анатомические особенности спортсмена;

– оптимизация точности передач способствует развитию одного из ключевых элементов игры в волейбол;

– отработка нападающих ударов, которая подходит как для начинающих, так и для профессиональных спортсменов;

– мобильность конструкции, дает возможность перемещения тренажёра по всей игровой площадке.

Таким образом, предложенный тренажёрный комплекс является эффективным инструментом, обеспечивающий безопасность, мобильность и функциональность тренировочного процесса спортсменов.

Список литературы

1. Лукьяненко В. П. Физическая культура знаний. М. : Советский спорт, 2003. 224 с.

2. ГОСТ Р 52024–2003. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования. URL: internet-law.ru
3. ГОСТ Р 52025–2003. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей. URL: спорт-стандарт.рф
4. ГОСТ ISO 12100–2013. Безопасность машин. Основные принципы конструирования. Оценки риска и снижения риска. URL: internet-law.ru

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ПОДГОТОВКЕ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА ПО ВИДУ СПОРТА

Д. Г. Седов[1], О. М. Седова[2], О. А. Логутова[3], Ю. Б. Шерыхалина[4]

[1,2,3,4]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматривается вопрос о профессиональной компетентности детского тренера. На основании литературных источников проведен анализ, который показал, что повышением профессиональной педагогической компетентности тренера является единство теоретической, методической и практической деятельности тренера, обеспечивающее действенность системы его знаний и умений. Затронут вопрос «живого» общения с детьми разных возрастов, так как педагогическое общение – важнейшее средство педагогической коммуникации общения.

Ключевые слова: детский тренер, профессиональная компетентность тренера, педагогическое общение, социальный заказ

Важной составляющей мастерства детского тренера является его способность в формировании гармонично развитой личности юного спортсмена. Процесс формирования личности можно представить как функционирование сложной системы, взаимодействие элементов которой обусловлено ведущей ролью и авторитетом тренера, состоянием спортсмена. Поэтому компетентность тренера в данном процессе надо рассматривать как целенаправленную систему свойств личности, регуляции отношений, обусловленных основными формами жизнедеятельности спортсмена, выявления изменений в становлении его личности и определения оптимальных способов воздействия на нее [1].

Таким образом, одной из наиболее актуальных проблем детского тренера, является проблема профессиональной компетентности. Профессиональная компетентность тренера – это комплекс умений, необходимых для продуктивного решения педагогических задач. Педагогическое умение–это способ действия, который опирается на совокупность знаний, навыков, задатков и способностей и сознательно реализуется тренером в педагогической ситуации. Умения являются также критериями развития педагогических способностей [3].

Компетентность тренера имеет сложный характер, обусловленный необходимостью решения бесчисленного ряда логически взаимосвязанных педагогических задач. Педагогическая задача предполагает осознание тренером конечной цели своей деятельности и способов решения в процессе учебной и внеучебной деятельности соотнесенных между собой стратегических, тактических и оперативных задач. В способе решения задачи должны отражаться все компоненты деятельности тренера [4].

Анализ показал, что повышение профессиональной педагогической компетентности тренера является единство теоретической, методической и практической деятельности тренера, обеспечивающее действенность системы его знаний и умений. Это предполагает глубокое и всестороннее овладение теорией и методикой физического воспитания, психолого-педагогическими знаниями, закрепление теоретических знаний в конкретном виде спорта и выработку на их основе практических умений, апробацию и проверку действенности знаний и умений в самостоятельной педагогической работе, выработку установки на дальнейшее совершенствование своего мастерства путем самообразования. Выпадение любого из этих звеньев ведет к рассогласованию в педагогической системе и снижению эффективности деятельности тренера [4].

Анализ показал, что уровни сформированности различных компетенций детских тренеров направляют их на постепенное расширение и углубление диапазона спортивных и педагогических умений. Поэтому, тренеру необходимо добиваться детальной отработки каждого умения во всех звеньях обучения и воспитания спортсменов, определения эффективных критериев решения задач, создания целевой установки, соотнесения собственных умений с эталонными, овладения функциональными знаниями, закрепле-

ния знаний и выработки умений оперировать ими в практической деятельности.

Немаловажным остается вопрос «живого» общения с детьми разных возрастов. Педагогическое общение – важнейшее средство педагогической коммуникации общения. В педагогическом общении большое значение имеет тон речи и ее громкость, темп и выразительная насыщенность. По данным некоторых специалистов по речевому общению, в процессе коммуникации до 40 % информации передается именно интонацией. При общении тренера с юными спортсменами воздействие интонации еще более усиливается. Громкость голоса – общий показатель жизненной энергии и уверенности в себе. Обычно громко говорят люди, которые желают быть уверены, то окружающие обязательно услышат их слова и примут к сведению. Характерно, что большинство тренеров – педагогов отмечают склонность к повышенной громкости речи даже в будничной обстановке. Малая громкость голоса свидетельствует о том, что это человек сдержанный, скромный, вероятно хорошо воспитанный. Тихий голос может быть твердым, даже жестким. Сильные и внезапные колебания громкости голоса свидетельствуют об общей повышенной эмоциональности. Хорошие тренера знают, что речь, произнесенная в одном тоне не может увлечь слушателей. Поэтому они сознательно варьируют громкость речи, придавая сказанному сильный эмоциональный аспект. Но самое важное в речи – это произнесенные слова. Умение построить развернутое высказывание – показатель довольно высокого интеллекта. Общение занимает ведущее место в педагогической деятельности, поэтому необходимо формировать у воспитанников навыки педагогического взаимодействия с товарищами и их родителями. Получатель в педагогическом процессе всегда обучаемый, задача которого не только принять сообщение, но и усвоить его, превратить в знания, что совсем не обязательно при других видах коммуникации, ибо характер обратной связи у них иной.

Важную роль в профессиональной деятельности, особенно в педагогическом искусстве, играют коммуникативные способности, они являются одним из факторов эффективности коммуникации. Коммуникативные способности, по мнению В. В. Абрамовой [1], выступают как свойства или качества индивида, обуславливающие успешность деятельности или овладение ею, т.е. индивидуальные качества, отличающие одного человека от другого и прояв-

ляющиеся в успешной деятельности. Развитие коммуникативных способностей необходимо совершенствовать через формирование коммуникативных умений, лежащих в основе профессиональной деятельности. Стихийное формирование коммуникативных умений приводит нередко к авторитарному стилю поведения, возникновению частных конфликтных ситуаций, напряженности в отношениях между педагогом и обучаемыми, снижению успеваемости, нежеланию тренироваться, психическим травмам и невосполнимым потерям в нравственном воспитании, а нередко и к асоциальному поведению обучаемых.

Развитие коммуникативных умений приводит к развитию коммуникативной компетентности, под которой понимается совокупность знаний, умений и навыков, включающих: функции общения и особенности коммуникативного процесса; виды общения и его основные характеристики; средства общения: вербальные и невербальные; репрезентативные системы и ключи доступа к ним; виды слушания и техники его использования; формы и методы делового взаимодействия, технологии и приемы влияния на людей.

Развитие коммуникативной компетентности – поэтапный процесс [5]. Он включает в себя организацию коммуникации, развитие коммуникативных способностей и формирование коммуникативных умений. Предполагаемый результат – сформированность коммуникативной компетентности тренера определенного уровня, которая находит свое выражение в умениях передать информацию разными речевыми средствами; понять состояние воспитанника; в искусстве воздействия на ребенка по общению; в искусстве управлять собственным психическим состоянием. Анализ деятельности свидетельствует о необходимости специальной целенаправленной подготовки будущих тренеров в плане коммуникативной культуры, основой которой выступает коммуникативная компетентность.

Наша цель и состоит в том, чтобы последовательно и всеобъемлюще раскрыть процесс формирования профессиональных компетенций будущего тренера.

Процесс развития готовности будущего тренера к профессиональной деятельности будет осуществляться более эффективно, если: разработана и внедрена в образовательный процесс вуза структурно-функциональная модель, которая определяет целена-

правленность воспитательных усилий преподавателя, учитывает социальный заказ на подготовку будущего тренера, содержит прогнозируемый результат. Основными компонентами модели являются цель, задачи, принципы, педагогические условия, содержание, средства, этапы и уровни готовности студента к внеурочной деятельности.

Педагогическим условиями успешного функционирования модели выступили:

– формирование у будущего тренера положительной мотивации к осуществлению профессиональной деятельности;

– создание на занятиях ситуаций, активизирующих субъективную позицию студента в процессе подготовки к воспитательной деятельности;

– расширение опыта конструктивного взаимодействия педагогов и учащихся на занятиях по предмету физической культуры к тренерской деятельности со школьниками, позволяет реализовать студенту свои потенциальные способности в воспитании детей и соответствует требованиям современной педагогической практики [2].

В практике работы тренеров обнаруживается ряд объективных и субъективных недостатков. Абсолютное большинство общественных тренеров начинают работать без специальной подготовки, а содержание занятий на краткосрочных курсах и семинарах определяется только потребностями практической деятельности. Отсутствие четкой методики профессионального обучения и самообразования общественных тренеров, недостаток учебных и методических пособий, низкая квалификация методистов, также снижают эффективность работы будущих тренеров.

Данная проблема нами будет изучаться еще не раз, и оптимизация путей совершенствования методик направленных на повышение тренерской профессиональной компетентности будет рассматриваться как первостепенная задача.

Список литературы

1. Абрамова В. В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физкультуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Рост. гос. пед. ун-т. Ростов н/Д., 2006. 26 с.

2. Грехнев В. С. Культура педагогического общения. М. : Просвещение, 1998. 241 с.
3. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера. М. : Физкультура и спорт, 1981. 375 с.
4. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Компетентностный подход к модернизации профессионального образования // Высшее образование в России. 2005. № 4. С. 23–30.
5. Зимняя И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования. URL: cyberleninka.ru

ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ФАКТОР ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В КУДО

Г. В. Симонов[1], В. В. Беляева[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассмотрены вопросы значимости общей и специальной выносливости в достижении высоких результатов в КУДО. Раскрыты особенности содержания и развития разных видов выносливости, охарактеризованы факторы воздействия компонентов тренировочного процесса на организм спортсмена КУДО. Отдельно рассмотрены проявление и влияние выносливости на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Ключевые слова: общая выносливость, специальная выносливость, аэробные способности, КУДО, совершенствование спортивного мастерства

Благодаря развитию выносливости организм спортсмена может эффективно противостоять утомлению, которое проявляется после выполнения упражнений, так спортсмен может без снижения темпа и сложно продолжать тренировочный процесс.

Если рассматривать утомляемость во время тренировок спортсменов КУДО, то в наибольшей степени оказывают воздействие на организм нервное и физическое утомление. В связи с этим, для достижения высоких результатов в КУДО следует развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, влияющие на уровень выносливости спортсменов. Правильная работа сердца, а также грамотное дыхание во время тренировок повысят общий уровень выносливости спортсменов КУДО [1]. Такие результаты

можно достичь только с помощью грамотно выстроенных тренировок и комплекса упражнений по развитию выносливости.

Как и в других видах спорта в КУДО выделяется общая и специальная выносливость. Рассмотрим их определения и особенности в рамках факторов, направленных на достижение высоких результатов в КУДО.

Общая выносливость спортсменов КУДО представляет собой способность организма к длительным физическим нагрузкам. При этом общая выносливость предполагает задействование в работе организма почти всех групп мышц [2].

Уровень общей выносливости спортсменов КУДО с физиологической точки зрения зависит от уровня сформированность аэробных способностей. Аэробные способности не относятся к специфичным и в целом не зависят конкретных упражнений, которые выполняются спортсменами КУДО. Для того чтобы достичь наиболее высоких результатов общей выносливости следует использовать во время тренировки упражнения с высокой мощностью выполнения, при этом направленность физического воздействия должна быть обращена к определенному виду мышц. Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности. Так как такая выносливость развивается у спортсменов разных видов спорта, а также имеет общую направленность, ее называют общей.

Для достижения успехов в спортивной деятельности спортсменам КУДО необходим высокий уровень общей выносливости, основой которого является физическая работоспособность. Быстрому восстановлению внутримышечных энергоресурсов организма способствует высокая мощность и устойчивость аэробных процессов. Кроме того, анаэробные процессы могут компенсировать неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма, образующиеся во время тренировок. Также благодаря росту общей выносливости спортсмены могут легче переносить силовые, сложно-силовые, скоростно-силовые, а также координационные нагрузки, сокращая перерывы и время отдыха между подходами во время тренировки [2].

Общая выносливость является фундаментом к достижению высоких результатов в КУДО.

Специальная выносливость спортсменов КУДО делится на виды, представленные на рис. 1.

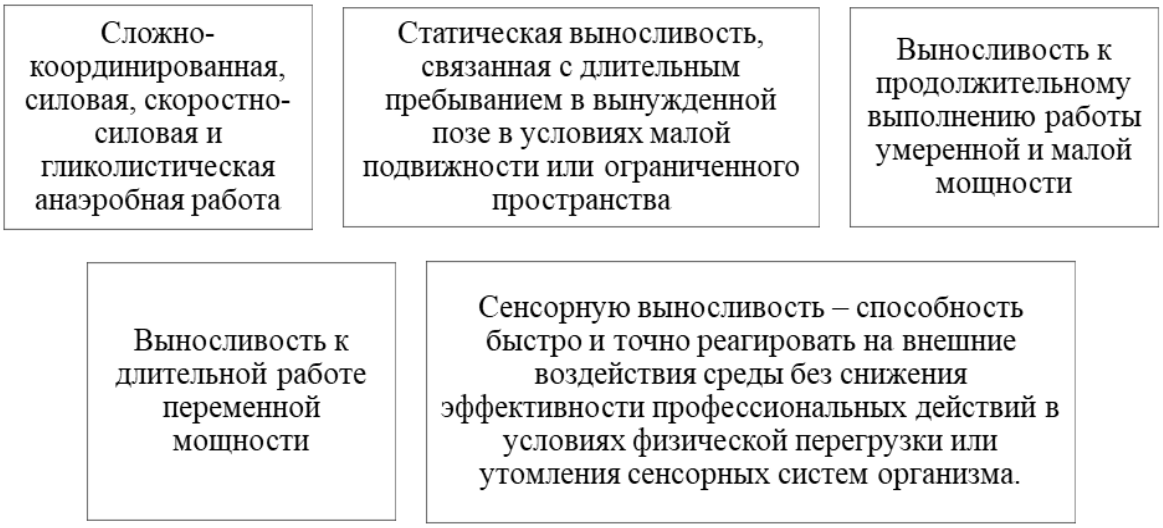

Рис. 1. Виды специальной выносливости спортсменов КУДО [3]

Специальная выносливость акцентирует свое воздействие на повышение эффективности специфичности тренировок спортсменов КУДО, обеспечивая их продолжительность, мощность, точность и мастерство исполнения различных элементов борьбы.

Так как именно силовая выносливость является основной для достижения результатов в КУДО, именно данному виду выносливости уделяется большее внимание во время тренировок. Достаточно высокий уровень силовой выносливости позволяет спортсмену КУДО переносить тренировки с повышенной сложностью и улучшать свое мастерство.

Специальную выносливость можно классифицировать по нескольким признакам:

– по характеристике двигательного действия, то есть по характеристике двигательных упражнений и техник выполнения элемента (например, выносливость выполнения прыжков);

– по характеристике взаимодействия с другими физическими качествами спортсмена, проявляющимися во время выполнения того или иного упражнения или элемента борьбы (например, силовая или скоростная выносливость и т.д.) [4].

Как и общая выносливость, специальная выносливость является необходимым фактором достижения высоких результатов

в КУДО и показателем высокого уровня подготовленности спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства у спортсменов КУДО специальная выносливость проявляется в нескольких своих видах, например:

– скоростная выносливость позволяет спортсмену КУДО держать максимальный темп на протяжении всей схватки, либо делать «ускорение», то есть повышать темп боя еще сильнее. Еще одной из функций скоростной выносливости в КУДО является скорость нанесения ударов, защиты, проведение других элементов, на фоне усталости, не теряя при этом техники выполнения;

– соблюдение четкого плана на схватку, а так – же проведение сложных технико-тактических действий, в состоянии утомления, тревоги, происходит благодаря координационной способности;

– силовая выносливость проявляется в КУДО в партере, в клинче, когда проведению технических элементов с применением мышечных усилий, противостоят мышечные усилия соперника. Так же проявляется в КУДО, в виде силовых ударов в защиту соперника, на фоне усталости;

– статическая силовая выносливость проявляется в удержании соперника в ходе схватки, а так – же проведение атакующих действий, в условиях утомления, не смотря на его защитные или атакующие действия;

– проведение большого количества удачных технических действий или ударов с высоким уровнем мышечного напряжения проявляется в динамической силовой выносливости спортсмену КУДО [5].

Высокий уровень развития специальной выносливости в КУДО позволяет спортсмену легче переносить утомление в схватке, быстро реагировать на меняющиеся условия боя, а так – же успешно реализовывать свои технические приемы проведения атак и защиты.

Итак, для достижения высоких результатов в КУДО и успешного прохождения этапа совершенствования спортивного мастерства спортсменами КУДО наибольшее значение имеет силовая выносливость, которая характеризуется возможностью противостоять утомлению при выполнении тяжелых упражнений силового характера.

Список литературы

1. Зорин В. И., Анашкин Р. М. Основы кудо. М. : Полизет, 2014. 101 с.

2. Передельский А. А., Горбачева А. Ю., Румянцева Е. В. [и др.]. Кудо: теория, методика, технология. М. : Мир науки, 2020. 227 с.

3. Цекунов С. О. Повышение силовой выносливости спортсменов, занимающихся рукопашным боем // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 12. С. 96–102.

4. Шпедт И. Ю., Назаренко Л. Д. Методика совершенствования технической подготовки в Кудо // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. № 4. С. 15–22.

5. Шулика Ю. А., Клочников Е. Ю., Данилов С. А. [и др.]. Кудо. Теория и методика : учебник. Ростов н/Д. : Феникс, 2018. Т. 1. 800 с.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

П. В. Соловьев[1], А. А. Большунов[2], А. Н. Лутков[3], И. Н. Луткова[4]

[1,2,3,4]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 кри-

терий, 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 [2, 3].

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: **П**одготовленность лыжников-гонщиков 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 срав-

нении 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 (январь2023 – 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 30 м со старта, бег 30 м с хода) и скоростно-силовых способностей (бег 100 м со старта, сгибание туловища – количество за 30 с, отжимания на параллельных брусьях – количество за 20 с, прыжки в шаге на 100 м).

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 (январь2023 – 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.

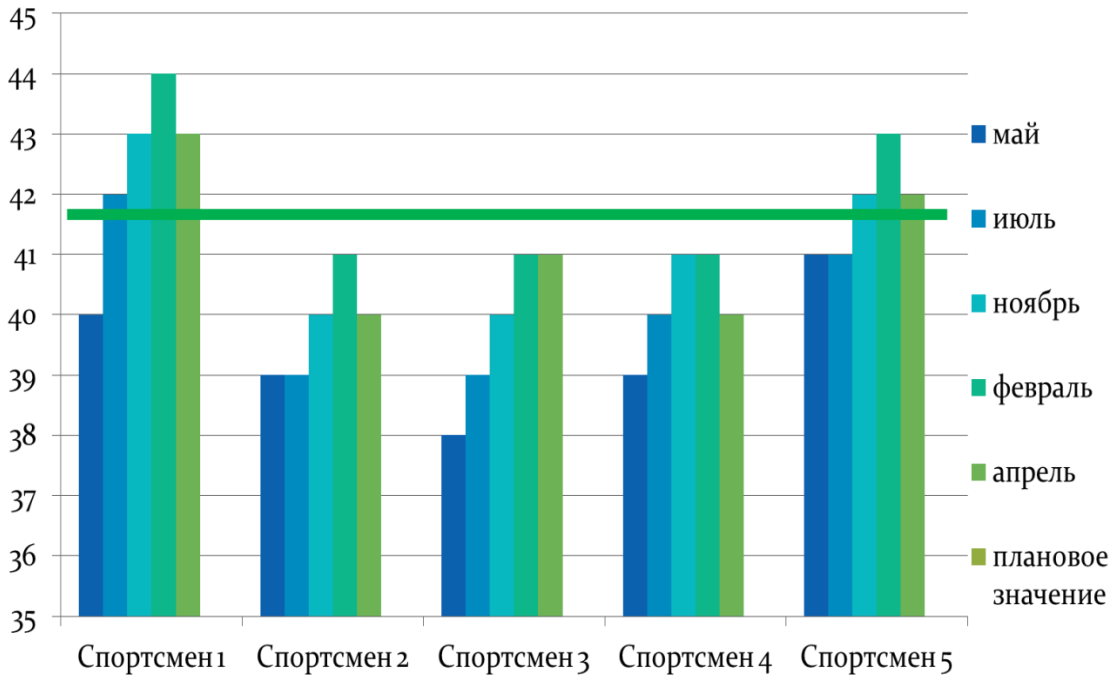

Рис. 1. Изменение результатов выполнения контрольного испытания «Сгибание – разгибание рук в упоре на параллельных брусьях» (20 с)

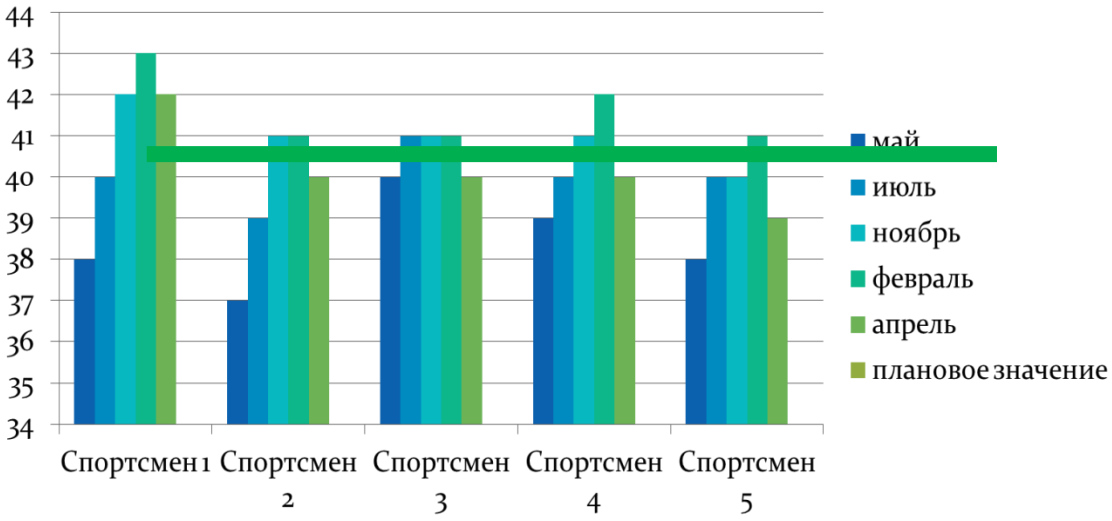

Рис. 2. Изменение результатов выполнения контрольного испытания «Сгибание – разгибание туловища из положения лежа» (30 с)

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 окончанию исследования.

Таблица 1

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	1 3,1	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 окончанию 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 высо-

кий уровень скоростно-силовых возможностей как вначале так в конце подготовительного периода. Изменения, зафиксированные в ходе исследования, являются статистически значимыми ($p < 0,05$).

Таблица 2

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 ($p < 0,05$)

Тест, направленный на определение взрывной силы:

Таблица 3

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	4,0 3	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 окончанию исследования. Из таблицы 3 видно, что лыжники 1,3. показали более высокие результаты как вначале, так и по окончанию 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].

Таблица 4

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

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.

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 основном составе сборной команды России по лыжным гонкам.

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 в комплексных единоборствах // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/analiticheskiy-obzor-tehnicheskih-sredstv-trenirovki-lyzhnikov
2. Бавыкин Е. А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах // Теория и практика физической культуры. 2014. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/skorostno-silovaya-trenirovka-kak-fundament-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovki-v-kompleksnyh-edinoborstvah
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. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/skorostno-silovaya-podgotovka-v-tsiklicheskih-vidah-sporta-s-proyavleniem-vynoslivosti-na-primere-lyzhnyh-gonok
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). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-nagruzok-aerobnoy-napravlennosti-na-uroven-fizicheskoy-rabotosposobnosti-lyzhnikov-v-razlichnye-sezony-goda
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов. 5-е изд. М. : Академия, 2014. 480 с.

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

А. В. Симаков[1], О. Д. Рузманкин[2]

[1,2]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Представлены современные аспекты построения тренировочного процесса юных футболистов на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: физические упражнения, методы тренировки, спортивная подготовка, технико-тактическая подготовка юных футболистов, развитие физических качеств

В процессе многолетней подготовки юных футболистов как обучение, так и тренировка могут иметь свои определенные задачи, что, однако, не означает противостояния этих двух понятий друг другу. Напротив, обучение и тренировка органически связаны между собой. Такая же тесная связь существует и между видами подготовки – физической, технической, тактической и психологической. Так, неразрывная взаимосвязь наблюдается между физической подготовкой и обучением техническим приемам, между освоением технических приемов и обучением тактическим действиям, между тактической и психологической подготовкой и т.д.

Например, развитие физических качеств и освоение техники - два тесно взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям. Границу между этими звеньями можно провести лишь условно: физические качества развиваются и при разучивании технических приемов, а развивая физические качества, можно добиться и более совершенного освоения технических приемов.

Такая зависимость между видами подготовки предполагает, что успех в работе с футболистами на начальном этапе подготовки немыслим, если хотя бы один из видов находится на низком уровне. Вот почему в процессе многолетней подготовки юных футболистов работа над каждым видом подготовки должна осуществляться одновременно и систематически. Однако на определенных этапах обучения и тренировки один или несколько видов будут преобладать над другим. Принимая это во внимание, препо-

даватели, ведущие занятия с юными футболистами, должны поддерживать рациональное соотношение между видами подготовки, изменяя круг средств и их удельный вес по мере роста подготовленности школьников.

Главным средством обучения и тренировки юных футболистов являются физические упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные. К числу основных относятся упражнения по технике и тактике и собственно сама игра в футбол [3].

Вспомогательные упражнения делятся на две группы – обще подготовительные и специально-подготовительные. Первые, в состав которых в основном входят общеразвивающие упражнения и гигиенические факторы, предназначаются для создания у занимающихся необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности и оздоровления [2].

Вторые предназначены для достижения необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Последние, в свою очередь, разделяются на такие тесно связанные между собой виды, как подготовительные и подводящие упражнения

Подготовительные упражнения (разнообразные упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, эстафеты) решают задачу развития у школьников специальных физических способностей. Подводящие упражнения – это отдельные элементы сложно координированных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитация. Например, выполнение технического приема без мяча – это подводящее упражнение, смысл которого – овладение структурой данного приема.

Занятия футболом предполагают применение преподавателями разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, обучение технике и тактике игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся.

В освоении футболистами систематических знаний и овладении двигательными навыками значительное место должно отводиться словесным методам (объяснение, беседа, краткие замечания), методам наглядности (показ изучаемого приема преподавателем или

хорошо подготовленным школьником, использование макета игрового поля, соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов) [1].

Развитие физических качеств юных футболистов осуществляется с помощью самых разнообразных методов. Поскольку футбол как спортивная игра является, по своей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений, для развития у школьников важнейших физических качеств рекомендуется использовать методы, типичные для большинства спортивных игр, а именно:

1) равномерный, или метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости;

2) переменный, отличающийся от предыдущего лишь характером длительно выполняемой работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода выполнения упражнений является сама игра в футбол;

3) повторный метод – разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает и сравнительно большая мощность выполняемой работы, рекомендуется использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;

4) интервальный, представляющий собой типичную разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму занимающихся восстанавливаться. Метод наиболее целесообразно использовать при развитии скоростной силы и выносливости. Он дает возможность совершенствовать анаэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения, приучает занимающихся к двигательным действиям при высоких величинах кислородного долга. Одной из форм интервальной тренировки в футболе может служить сама игра, построенная по этому принципу;

5) метод максимальной интенсивности – это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у занимающихся максимальной силы и способности к работе большой мощности. Естественно, в работе со футболистами этот метод может быть использован практически только на последнем этапе, так как рассчитан на хорошо подготовленных школьников.

С его помощью совершенствуются анаэробные процессы и скоростно-силовые качества. Например, у юных вратарей – это прыжковая выносливость;

6) сопряженный метод особенно важен в работе футболистами, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким образом у занимающихся можно развивать силу, выносливость, ловкость. Благодаря применению в тренировке сопряженного метода навыки футболистов становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях, то есть более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными ввиду совершенствования координационных механизмов;

7) круговой метод – это, по существу, самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у занимающихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков. Круговой метод, как правило, применяется в самых разнообразных вариантах, суть которых в приближении характера выполняемой работы к специфике самой игры. В работе со школьниками в секции футбола рекомендуется применять как традиционную форму круговой тренировки, так и такую форму, которая дает возможность одновременно совершенствовать различные физические приемы и тактические действия, то есть тренировку сопряженного характера. Таким образом, достоинством метода круговой тренировки является высокая интенсивность выполнения упражнений, разнообразие и прерывистый характер работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности в футболе [4].

При разучивании технических приемов и тактических действий основным методом будет служить их многократное повторение. Однако, определяя меру повторений, преподаватель должен иметь в виду, что новые упражнения зачастую вызывают у занимающихся утомление двигательных центров. Поэтому наиболее эффективным будет серийное повторение упражнений: две-три серии по 8–10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха. Такие интервалы рекомендуется использовать или для повторного показа изучаемого приема, или для необходимых замечаний по исправлению ошибок у занимающихся.

Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

Суть игрового метода, который должен занять видное место в работе со школьниками в секции футбола, заключается в том, что обучение технико-тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр. Близок к этому метод и соревновательный, заключающийся в том, что действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований [5].

Эти два метода используются, главным образом, при закреплении и совершенствовании изучаемого материала. Их основная цель – в комплексном развитии психофизических качеств, приобретении помехоустойчивости к сбивающим факторам, в создании обстановки единоборства обороны с атакой. Важно, чтобы игровой и соревновательный методы на всем протяжении многолетнего процесса подготовки были бы его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими можно добиться хороших результатов в обучении юных футболистов.

Список литературы

1. Голомазов С. В., Чирва Б. Теория и методика футбола. Т. 1. Техника игры. М. : СпортАкадемиПресс, 2002. 472 с.
2. Губа В. П., Лексаков А. В. Теория и методика футбола: учебник. М. : Советский спорт, 2013. 536 с.
3. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. М. : Профиздат, 2020. 682 с.
4. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М. : Спорт, 2014. 143 с.
5. Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. М. : Советский спорт, 2006. 232 с.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 9–12 ЛЕТ

К. Р. Тренгулов[1], Ю. В. Тихонов[2], А. П. Съедугин[3], А. Р. Романова[4]

[1,2,3,4]Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматривается утренняя гимнастика как средство формирования физических качеств футболистов 9–12 лет. Обосновывается важность развития физических способностей у детей на начальном этапе подготовки. Описываются основные задачи утренней гимнастики, а также содержание общеразвивающих упражнений. Доказывается их важность в становлении юных футболистов.

Ключевые слова: гимнастика, утренняя гимнастика, упражнения, физические упражнения, футбол, футболисты, физическая подготовка

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей [1].

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь [2].

Программный материал по данному разделу можно осваивать и на специально отведенных уроках, и в ходе освоения кон-

кретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможны успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ [3].

Содержание занятий утренней гимнастикой для детей 9–12 лет направлено на освоение: общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении; общеразвивающих упражнений с предметами; на освоение и совершенствование висов и упоров; опорных прыжков; акробатических упражнений. Так, например, для учащихся 5 класса набор основных упражнений может выглядеть следующим образом: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и четыре – в колонну по одному разведением и слиянием; кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину; висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; прикладные упражнения (передвижения ходьбой, бегом, прыжками через различные предметы, спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку и др. С соответствующим усложнением и сохранением педагогических принципов последовательности и доступности должны подбираться упражнения для последующих классов [4, 5].

Все гимнастические упражнения подразумевают выполнение сложно-координационных движений, которым обучаются в течение длительного времени. Чем сложнее элемент, тем больше

времени и физической подготовки требуется для его овладения. Если у спортсмена хорошо развита координация, то он способен чувствовать свое тело, максимально точно управлять им в движении и в изменяющихся условиях. Эти навыки очень важны для футболистов, которые должны уметь выполнять точные игровые комбинации и забивать голы из трудных ситуаций. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства.

1. Грамотное использование ОРУ в процессе тренировок юных футболистов создает условия для успешного освоения базовых элементов и скорейшего перехода к обучению специальным техническим и тактическим приемам игры.

2. Регулярное использование ОРУ в процессе тренировок юных футболистов существенно улучшает физическое и физиологическое состояние организма занимающихся.

3. Владение элементами гимнастики (кувырки вперед, боком и назад) способствует улучшению работы вестибулярного аппарата занимающихся, а также координации движений, что имеет большое значение в профилактике травматизма не только во взрослом, но и в детском футболе [6].

Таким образом, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Вот почему в числе первостепенных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и общественностью, – необходимость занятий утренней гимнастикой, которая способствует повышению двигательной активности школьников, укреплению их здоровья, улучшению физической подготовленности, а следовательно, и подготовки подрастающего поколения к будущей трудовой деятельности [7].

Список литературы

1. Аверьянов И. В., Горская И. Ю. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов

10–11 лет // Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола : сб. ст. 2-й регион. науч.-практ. конф. тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу, руководителей физкультурно-спортивных учреждений. Омск : Изд-во Сибирского гос. ун-та физической культуры, 2007. С. 35–46.

2. Белаид М. Прогрессивное совершенствование физических качеств футболистов // Новое слово в науке, перспективы развития : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары : Интерактив плюс, 2015. С. 89–91.

3. Лалаков Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации : монография. Омск, 2000. 84 с.

4. Матвеев А. П. Физическая культура. 5 класс : учебник. М. : Просвещение, 2016. 112 с.

5. Матвеев А. П. Физическая культура. 6–7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений. М. : Просвещение, 2016. 192 с.

6. Монаков Г. В. Подготовка футболистов: Теория и практика. М. : Советский спорт, 2005. 288 с.

7. Шаргави А. Ш., Петров П. К. Анализ физической подготовленности юных футболистов на соответствие нормативным требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» // Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2017. Т. 27, № 4. С. 491–495.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ГЛАВНЫЙ ФАКТОР В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

К. К. Тихомолов

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

Аннотация. Рассмотрены роль и значимость физической подготовки, а также приведены примеры положительного её влияния на выполнение военнослужащими непосредственных задач.

Ключевые слова: военнослужащий, физическая подготовка, тренировка, боеспособность

Физическая подготовка – определённо и бесспорно является важнейшем средством улучшения боеспособности военнослужащих. В ходе многовекового исторического опыта борьбы государств за различные ценности, при проведении анализа отечественными и зарубежными учёными, был сделан общий вывод на то что функционирование модели физической подготовки военнослужащих в Вооружённых силах является объективной необходимостью, так как она всегда была составной частью системы боевой подготовки войск.

На сегодняшний день для успешного ведения боевых действий необходим современный научно-технический подход во всех сферах Вооружённых силах Российской Федерации. С опытом ведения специальной военной операцией сильно повысились требования к качеству вооружения, военной техники и человеческому фактору, так же и возросла роль физической подготовки каждого военнослужащего, как основного критерия обеспечения боевой готовности войск в выполнение поставленных задач.

Всестороннее улучшение боевого состояния военнослужащих и воинских подразделений является главным направлением положительного воздействия физической подготовки на боеспособность войск. Значение физической подготовки как важного фактора совершенствования боеспособности личного состава вооруженных сил состоит:

во-первых, в том, что она является основным и наиболее эффективным средством обеспечения такого важного слагаемого боевой готовности военнослужащих, как их физическая готовность;

во-вторых, в том, что она служит эффективным средством совершенствования и других показателей индивидуальной боевой готовности военнослужащих – их военно-специальной и морально-психологической готовности к боевой деятельности;

в-третьих, в том, что она способствует существенному усилению боевой слаженности воинских подразделений [1].

Из вышеперечисленного следуют следующие направления влияния физической подготовки военнослужащих на боеготовность воинских подразделений:

- обеспечение физической готовности военнослужащих к боевой деятельности;

- воспитание морально-политических качеств;
- повышение военно-специальной готовности военнослужащих;
- воспитание психических качеств;
- совершенствование боевой слаженности воинских подразделений;
- применение физических упражнений в системе военно-профессионального отбора;
- ускорение адаптации нового пополнения к условиям военной службы;
- развитие профессионально важных физических, общих и специальных качеств;
- применение физических упражнений с учётом периодизации и особенностей учебно-боевой деятельности;
- поддержание умственной и физической работоспособности;
- профилактика влияния неблагоприятных факторов;
- быстрое восстановление работоспособности после больших физических нагрузок и психических напряжений;
- обеспечение активного отдыха;
- ускорение реабилитации после ранений, болезней, травм и различных поражений.

По результатам многолетних исследований был сделан вывод, что человек обладает многогранными возможностями приспосабливаться к необычным условиям окружающей среды, воздействию различных экстремальных ситуаций в жизнедеятельности, такие как максимальные тренировочные нагрузки, влияние высоких и низких температур, перегрузки, повышенная и пониженная освещённость, укачивание, кислородное голодание, попадание в условия газовой среды, и т.д. Приспособление организма к неблагоприятным факторам достигается в процессе активной жизнедеятельности и многократным тренировкам за счёт резервного потенциала организма, а также выработке и развитию компенсаторных, адаптационных реакций организма.

Физическая тренировка значительно улучшает деятельность механизмов, регулирующих сосудистый тонус, приводит к более совершенному пластическому обеспечению физиологических функций организма, что увеличивает его устойчивость к стресс-

факторам, и поэтому имеет существенное значение для профилактики неблагоприятного влияния нервно-психических и эмоциональных нагрузок [2].

Отличная физическая подготовленность сильно улучшает результаты служебной деятельности военнослужащих. Например, если мотострелковому подразделению необходимо оборудовать окоп в грунте, то каждому военнослужащему необходимо перебросить примерно 2–2.5 м3 земли и камней, прилагая усилия в 30–70 кг. Если оборудовать укрытия для БТР или БМП ему необходимо приложить усилий во много раз больше. Танкистам осуществляют переноску и установку аккумуляторов и баков с топливом примерно весом в 60–90 кг., а при обслуживании танка приходиться перемещать детали примерно в 80–100 кг. Артиллеристы вручную перемещают тяжёлые снаряды от 30 кг и более. Лётчики, несмотря на специальные противоперегрузочные и высотно-компенсирующие костюмы, могут бороться с перегрузками в полёте при помощи хорошо развитых мышц туловища, рук, живота.

Также многовековой опыт демонстрирует, что эффективность атаки переднего края в пешем строю заметно повышается при увеличении скорости бега от норматива по физической подготовке «удовлетворительно» до норматива «хорошо» и «отлично», чтобы успешно поразить противника огнём, мотострелковые подразделения, артиллеристы, танкисты, лётчики должны иметь отменную скорость реакции и быстроту движений.

Военнослужащие с хорошей координацией быстрее и надёжнее овладевают профессиями операторского профиля, более успешно действуют в рукопашном бою, в траншеях, кабинах, боевых отсеках. Так, матросы с хорошим уровнем развития ловкости могут выйти из отсека подводной лодки на мостик в среднем за 6–7 сек., с удовлетворительным развитием ловкости – лишь за 8–10 сек.

Опыт боевой практики показывает, что мотострелковые подразделения, например, по 6–8 часов в сутки передвигаются на БМП, БТР или пешем порядком; моряки во время непогоды длительное время выполняют трудные профессиональные действия, направленные на поддержание боеготовности корабля; лётчики могут находиться в полёте 12–16 часов и более или же совершать серии утомительных вылетов с короткими передышками на заправку топливом или боекомплектом. Во всех этих случаях физическая подготовка играет значимую роль и позволяет военнослу-

жащим более успешно справляться с возникшими трудностями в решении поставленных задач [3].

Выполнение задач в физической готовности военнослужащих во многом зависит от компетентности и активности офицерского состава командиров подразделений, а также специалистов в области физической подготовки и спорта, умение грамотно спланировать и организовать формы физической подготовки является ключевой основой для достижения запланированного результата.

Так же можно отметить, что важной задачей специалистов физической подготовки и спорта являете подготовка офицеров, владеющие специальными знаниями, практическими и методическими навыками использования в качестве действенного и мощного средства повышения боеспособности военнослужащих и воинских коллективов [4].

Физическая подготовка влияет на все системы организма, которые оказывают положительное влияние на все составляющие военнослужащего в процессе его служебной деятельности, а также оптимизирует состояние здоровья на протяжении всего жизненного пути.

Таким образом, занятия по физической подготовке являются важнейшей составляющей в жизнедеятельности каждого военнослужащего, их помощью мы увеличиваем свой уровень физического и психологического состояния, что отражается на выполнении поставленных задач.

Список литературы

1. Теория и организация физической подготовки войск: учебник для курсантов и слушателей Военного института физической культуры. Ч. I / под ред. Л. А. Вейднер-Дубровина, В. В. Миронова, В. А. Шейченко. 5-е изд., перераб. и доп. СПб. : Военный дважды Краснознаменный институт физической культуры, 1992. 342 с.

2. Корельская И. Е., Варенцова И. А., Зелянина А. Н., Мищенко И. В. Физическая культура и спорт. Здоровьесбережение в условиях Крайнего Севера : учеб. пособие. Архангельск, 2017.

3. Физическая культура и спорт – основа здоровья нации : сб. тезисов IV Междунар. студ. заоч. науч. конф. (г. Иркутск, 27–29 апреля 2015 г.). Иркутск, 2015.

4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 2008.

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ КИТАЙСКИХ БАСКЕТБОЛИСТОВ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

***Чжун Цзюньсь*[1], *Д. И. Нестеровский*[2]**

[1,2]*Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

Аннотация. Баскетбол – один из самых популярных и массовых видов спорта в Китае. Его развитию в стране уделяется чрезвычайно большое внимание. Дальнейшие успехи связываются с совершенствованием системы подготовки баскетбольных резервов. Представлен анализ существующих проблем, решение которых ведет к созданию полноценного и эффективного долгосрочного механизма подготовки молодых баскетболистов.

Ключевые слова: китайский баскетбол, система подготовки юных баскетболистов, проблемы и перспективы развития

В настоящее время Китай достиг определенных результатов в подготовке молодых баскетболистов [1]. Дальнейшее совершенствование механизма подготовки молодых баскетболистов является не только ключевой мерой по содействию устойчивому развитию баскетбольной программы, но и неизбежным условием реализации национальной стратегии построения сильной спортивной нации и содействия всестороннему и здоровому развитию молодежи. Однако, существует все еще много проблем и задач, которые требуют оперативного изучения и поиска путей их целенаправленного решения [2, 3].

Остановимся на некоторых из них.

О т б о р т а л а н т о в :

1. Ограниченные каналы отбора: в настоящее время он в основном полагается на университетские баскетбольные игры, местные молодежные баскетбольные мероприятия и рекомендации нескольких профессиональных баскетбольных учебных заведений. Охват сравнительно узкий, и многим молодым игрокам с потенциалом сложно попасть в список игроков. Например, ученики из некоторых отдаленных районов или нетрадиционных баскетбольных школ могут оказаться не у дел из-за отсутствия платформы для демонстрации своих талантов, даже если у них есть выдающиеся баскетбольные способности.

2. Непоследовательные стандарты: разные организации по отбору имеют разные критерии оценки с точки зрения физической подготовки, технических возможностей, психологических качеств и т. д., а также не имеют научной, систематической и количественной системы показателей отбора. Это приводит к субъективности и произвольности в процессе отбора, влияя на точность и справедливость отбора талантов.

Система обучения:

1. Устаревшие концепции тренировок: некоторые тренеры низового звена по-прежнему используют традиционные методы тренировок, уделяя чрезмерное внимание повторяющейся практике технических движений и пренебрегая развитием у молодых игроков баскетбольной осведомленности, тактического понимания, умения работать в команде и психологических качеств, что не способствует всестороннему развитию и долгосрочному прогрессу игроков.

2. Единый тренировочный контент: тренировочный контент часто ограничивается базовой технической подготовкой, такой как дриблинг, передачи, броски и т.д. Отсутствуют персонализированные тренировочные программы для игроков разных возрастных групп и уровней, что не может удовлетворить разнообразные потребности в развитии молодых игроков. В то же время физическая подготовка, реабилитационные тренировки и другие связи относительно слабы, что увеличивает риск получения травм игроками и влияет на результаты тренировок и спортивную карьеру.

3. Неравномерный уровень тренерского состава: среди тренерских команд по низовому баскетболу сравнительно мало тренеров с профессиональным образованием и богатым опытом тренерской работы. У некоторых тренеров отсутствуют системные профессиональные знания в области баскетбола и передовые концепции тренировок, что затрудняет им предоставление высококачественных рекомендаций по тренировкам, что ограничивает развитие технического уровня и соревновательных способностей молодых игроков.

Организационные аспекты:

1. Несовершенная система соревнований: существует множество видов юношеских баскетбольных соревнований, но отсутствует единое планирование и эффективная интеграция. Отсутствует органическая связь между соревнованиями на всех уровнях,

что приводит к раздробленности. От внутренних университетских соревнований до региональных и национальных соревнований существует множество различий в системах соревнований, расписаниях и критериях отбора, что не способствует постоянному участию молодых игроков и неуклонному повышению их соревновательного уровня.

2. Низкое качество соревнований: некоторые юношеские баскетбольные соревнования имеют недостатки в плане организации и управления, судейства, оснащения мест проведения и т.д., что влияет на просмотр и справедливость соревнований. Например, судьи на некоторых соревнованиях имеют ограниченные навыки и непоследовательные стандарты штрафов, что легко приводит к спорам и снижает энтузиазм игроков и тренеров к участию. Оборудование стадиона простое и не соответствует стандартам соревнований, что повышает вероятность травмирования игроков.

3. Недостаточные механизмы стимулирования турниров: за исключением нескольких турниров высокого уровня, большинство юношеских баскетбольных турниров не предусматривают достаточных вознаграждений и стимулов для участвующих игроков. Отсутствуют эффективные каналы продвижения и развития выдающихся игроков, что затрудняет стимулирование энтузиазма и соревновательного сознания молодых игроков.

Гарантийный механизм:

1. Необходимо усилить политическую поддержку: хотя страна выпустила ряд политических документов по содействию развитию молодежного спорта, в конкретном процессе реализации специальные политики и меры поддержки для подготовки молодых баскетболистов несовершенны, а поддержка в строительстве объектов, капитальных вложениях, обучении талантов и других аспектах должна быть дополнительно увеличена.

2. Недостаток финансирования: подготовка молодых баскетболистов требует больших финансовых затрат, включая закупку тренировочного оборудования, выплату зарплат тренерам, организацию и проведение соревнований, а также взносы за участие игроков. В настоящее время источниками финансирования в основном являются государственные финансовые ассигнования, инвестиции школ и корпоративное спонсорство. Каналы относительно единичны, а общий объем средств недостаточен для удовлетворения потребностей быстрого развития детско-юношеского баскетбола.

3. Недостаточная защита прав и интересов спортсменов: в процессе роста молодые баскетболисты сталкиваются с такими проблемами, как конфликты между учебой и тренировками, риск спортивных травм и неопределенность в развитии будущей карьеры. Однако существующий механизм гарантий недостаточен для решения этих проблем, таких как отсутствие полной системы академических гарантий для спортсменов, эффективной системы профилактики и реабилитации спортивных травм, а также диверсифицированного руководства по планированию карьерного роста, что влияет на энтузиазм и уверенность молодых людей и их родителей в участии в тренировках по баскетболу.

Пути решения существующих проблем нам видятся в реализации следующих аспектов.

Оптимизация механизма отбора талантов

1. Расширить каналы отбора: создать общенациональную сеть отбора талантов в области юношеского баскетбола. Помимо традиционных каналов связи на уровне кампуса и соревнований, в полной мере используйте интернет-платформы, социальные сети и другие средства для широкого сбора информации о молодых баскетбольных талантах. Например, можно создать национальную базу данных талантов среди юных баскетболистов, чтобы побудить родителей, тренеров и работников массового спорта загружать информацию об игроках и видеозаписи игр для облегчения отбора и оценки профессиональными командами по отбору талантов. В то же время необходимо укреплять сотрудничество с общественными учебными заведениями по баскетболу и общественными спортивными организациями, чтобы выявить больше потенциальных баскетбольных талантов.

2. Сформулировать единые и научные стандарты отбора: организовать экспертов, ученых, тренеров и научных исследователей в области баскетбола для совместной разработки набора всеобъемлющих, научных и количественных стандартов отбора талантов в молодежном баскетболе. Стандарт должен охватывать множество измерений, таких как физическая подготовка (рост, вес, скорость, выносливость, взрывная сила, координация и т.д.), технические способности (базовые приемы, такие как дриблинг, пас, броски, защита, а также рациональность и стабильность применения технических приемов), тактическая осведомленность (понимание и способность применять тактику нападения и защиты) и пси-

хологические качества (способность выдерживать давление, осознанность соревнования, командный дух, способность контролировать эмоции и т.д.), а также формулировать соответствующие правила подсчета очков для разных возрастных групп. В процессе отбора тестирование и оценка должны проводится строго в соответствии со стандартами, чтобы гарантировать точность и справедливость результатов отбора.

Улучшение системы обучения

1. Обновление концепций обучения: усиление подготовки и образования тренеров низового звена, продвижение передовых концепций обучения баскетболу, акцент на ориентацию на спортсмена и сосредоточение на развитии у игроков всесторонних качеств и способности к самостоятельному обучению. Тренерам рекомендуется использовать различные методы и средства обучения, такие как игровое обучение, обучение с использованием имитационных игр, ситуативное обучение и т. д., чтобы стимулировать интерес и энтузиазм молодых игроков к тренировкам и улучшать результаты тренировок. В то же время следует уделять особое внимание развитию у игроков инновационного мышления и адаптивности, чтобы они могли гибко применять изученные приемы и тактики в игре.

2. Расширить содержание тренировок: разработать индивидуальные планы тренировок с учетом возрастных особенностей, состояния физического развития и технического уровня молодых игроков. На основе базовой технической подготовки мы добавим тактическую координационную подготовку, физическую подготовку, психологическую подготовку, реабилитационную подготовку и другие материалы. Разработать специальные тренировочные курсы для игроков разных позиций, чтобы улучшить их технические возможности и тактические качества на соответствующих позициях. Например, тренировка разыгрывающих защитников для улучшения их видения паса и навыков организации нападения; тренировка для центровых по укреплению их навыков нападения, подбора и защиты. Кроме того, игроки должны регулярно посещают лекции по баскетбольной культуре, смотреть видеозаписи с играми высокого уровня и заниматься другими видами деятельности, расширяя свои познания и кругозор в баскетболе.

3. Повышение уровня тренерской работы: создание и совершенствование системы подготовки тренеров по баскетболу и по-

вышение уровня подготовки тренеров низового звена. Содержание обучения должно включать профессиональные знания по баскетболу, методы тренировок, спортивную психологию, спортивную физиологию, методы судейства и другие аспекты. Мы регулярно проводим курсы обучения тренеров, семинары и мероприятия по академическому обмену, а также приглашаем известных тренеров и экспертов из страны и из-за рубежа для чтения лекций и обмена новейшими концепциями и методами обучения. В то же время тренерам рекомендуется сдавать различные экзамены на получение квалификации тренера для повышения общего качества и профессионального уровня тренерской команды. Кроме того, будет создан механизм оценки и анализа деятельности тренеров для поощрения и вознаграждения тренеров, добившихся выдающихся результатов, а также для переподготовки или отстранения тренеров, не соответствующих требованиям.

Модернизация системы соревнований:

1. Создание интегрированной системы соревнований: интеграция и оптимизация существующих юношеских баскетбольных соревнований и создание интегрированной системы соревнований от университетских соревнований, межшкольных лиг, региональных чемпионатов до национальных финалов. Уточнить позиционирование, систему соревнований, расписание и квалификацию соревнований на всех уровнях, чтобы обеспечить преемственность и прогресс между соревнованиями. Например, основой служат внутривузовские соревнования, направленные на популяризацию баскетбола и стимулирование интереса и энтузиазма студентов к участию; межшкольные лиги нацелены на повышение конкурентоспособности учащихся и отбор выдающихся игроков; Региональные чемпионаты и национальные финалы предоставляют игрокам высокого уровня выставочные площадки и возможности для общения, способствуя росту и развитию молодых баскетбольных талантов.

2. Повышение качества соревнований: усиление организации и управления юношескими баскетбольными соревнованиями, создание профессиональной команды по проведению соревнований и ответственность за планирование, организацию, рекламу, выбор судей, поддержку мест проведения соревнований и т.д. Повысить уровень контроля со стороны судей, проводить регулярные обучения и аттестацию судей, а также гарантировать, что наказания

будут справедливыми и точными. Улучшать материально-техническую базу объектов, строить и содержать соревновательные объекты в соответствии с международными стандартами, оснащать их современным оборудованием и сооружениями для соревнований. В то же время необходимо усиливать безопасность мероприятия и разработать комплексный план действий в чрезвычайных ситуациях, чтобы обеспечить бесперебойный ход мероприятия.

3. Улучшение механизма поощрений мероприятий: создание широкого спектр наград и поощрений. В дополнение к традиционным кубкам, медалям и сертификатам увеличьте стипендии, гранты, спортивное снаряжение, возможности для тренировок и другие формы поощрений для признания и вознаграждения игроков, тренеров и команд, которые хорошо выступают на мероприятии. Создать механизм рекомендации талантов для турниров, чтобы рекомендовать выдающихся игроков, выступающих на турнирах, командам, клубам и спортивным школам более высокого уровня, предоставляя им более широкое пространство для развития. Кроме того, популярность и влияние мероприятия должны расти за счет рекламы в СМИ, прямых онлайн-трансляций и других средств, а у игроков и тренеров возрастет чувство чести и достижений.

Укрепление гарантийного механизма:

1. Усиление политической поддержки: правительственные ведомства должны и далее совершенствовать политическую и нормативную систему для содействия подготовке молодых баскетболистов, а также ввести конкретные правила реализации и меры поддержки. Что касается строительства спортивных площадок, мы увеличим инвестиции в общественные баскетбольные площадки, будем поощрять школы, сообщества и предприятия строить баскетбольные площадки и открывать их для публики. В плане финансовых вложений будут созданы специальные фонды развития детско-юношеского баскетбола для поддержки отбора талантов, построения системы подготовки, организации мероприятий, обучения тренеров и другой работы. В то же время предприятиям и общественным организациям, участвующим в детском баскетболе, должны быть предоставлены определенные налоговые льготы и политическая поддержка для направления социального капитала в сферу детско-юношеского баскетбола.

2. Диверсифицированный сбор средств: расширение каналов финансирования подготовки молодых баскетболистов. Помимо

государственной финансовой поддержки, активно привлекать диверсифицированные финансовые инвестиции, такие как корпоративное спонсорство, социальные пожертвования и коммерческое сотрудничество. Предприятиям предлагается участвовать в развитии детского баскетбола путем выбора названий и спонсирования мероприятий, команд и игроков с целью достижения взаимной выгоды и беспроигрышных результатов между корпоративными брендами и детским баскетболом. Создать фонд развития молодежного баскетбола, принимать пожертвования от всех слоев общества и использовать средства на подготовку талантливых молодых баскетболистов, строительство объектов, мероприятия по общественному благосостоянию и т.д. Кроме того, требуется изучения коммерческой эксплуатации молодежных баскетбольных мероприятий, увеличения доходов от мероприятий за счет продажи билетов, инвестиций в рекламу и продажи прав на трансляцию мероприятий, а также необходимо предоставить обратную связь по делу молодежного баскетбола.

3. Усиление защиты прав и интересов спортсменов: создание и совершенствование системы академической защиты молодых баскетболистов, укрепление коммуникации и сотрудничества между спортивным департаментом и департаментом образования, предоставление спортсменам гибких методов обучения и индивидуальных образовательных программ, а также обеспечение того, чтобы они не откладывали учебу во время получения профессиональной баскетбольной подготовки. Улучшить систему профилактики и реабилитации спортивных травм, оснастить профессиональных спортивных реабилитологов медицинским оборудованием, предоставить спортсменам комплексные услуги медицинского страхования. В плане планирования развития карьеры спортсменов необходимо усилить услуги по руководству и консультированию, а также разработать для них разнообразные пути развития карьеры на основе личных характеристик и потенциала развития спортсменов, такие как вступление в профессиональные баскетбольные клубы, продолжение обучения в спортивных колледжах, работа тренером по баскетболу или работа, связанная со спортом, и т.д. В то же время требуется создать механизм выхода на пенсию и трудоустройства спортсменов, чтобы помочь выходящим на пенсию спортсменам осуществить плавный переход и решить свои проблемы.

Список литературы

1. Кириленко А. Баскетбол в Китае по популярности обогнал футбол // Чемпионат Championat. URL: https://www.championat.com/basketball/news-1963380-kirilenko-v-kitae-basketbol-po-populjarnosti-obognal-futbol.html (дата обращения: 20.11.2023).
2. Barkley K. Five reasons why Chinese basketball so popular // Pro Skills Basketball (официальный сайт). URL: https://proskillsbasketball.com/why-basketball-is-popular-in-china/
3. Menefee W., Casper J. Professional basketball fans in China: a comparison of National Basketball Association and Chinese Basketball Association team identification // International Journal of Sport Management and Marketing. 2011. № 9. P. 185–200.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО МЕТАНИЮ ГРАНАТ У КУРСАНТОВ ФИЛИАЛА ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА АРМИИ А. В. ХРУЛЁВА (г. ПЕНЗА)

И. Е. Шидловский[1], П. А. Шевцов[2], Д. М. Шведов[3]

[1,2,3]Пензенский артиллерийский инженерный институт (филиал) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва, г. Пенза, Россия

Аннотация. Изложены вопросы развития координационных способностей курсантов филиала ВА МТО. Предложена методика, позволяющая эффективно корректировать технические ошибки.

Ключевые слова: военно-прикладные навыки, двигательные действия, координационные способности, двигательные навыки

В профессиональной деятельности военных специалистов двигательная активность реализуется в условиях непредсказуемо меняющейся обстановки, что требует проявления смекалки, мгновенного реагирования, умения сосредотачиваться и оперативно переключать внимание, точности пространственно-временных параметров движений и их биомеханической эффективности [6]. В ситуациях с ограниченным временем на принятие решения необходимо четко и слаженно осуществлять различные двигатель-

ные акты, включая перемещение объектов и метание ручных гранат различными методами (прямым броском сбоку или снизу, из-за спины через плечо, из статичного положения, с шага, в процессе движения, с колена, из положения лежа). Существенное значение в боевой практике военных специалистов имеют координационные качества.

Одной из ключевых задач физической подготовки личного состава является освоение военно-прикладных навыков [1]. Решение данной задачи предполагает обучение военнослужащих упражнениям с высокой координационной сложностью. Координационные качества можно охарактеризовать как комплекс свойств индивида, проявляющихся при решении двигательных задач различной сложности и определяющих эффективность управления и регуляции двигательных актов. Физиологической основой координационных качеств служат врожденные особенности организма, включая анатомо-физиологические характеристики. Эти качества отражают индивидуальную склонность к определенной деятельности, которая раскрывается и развивается в процессе освоения соответствующих умений. Следовательно, координационные качества и двигательные навыки взаимосвязаны, хотя и представляют разные понятия. С одной стороны, координационные качества формируются двигательными навыками, проявляющимися при их освоении, с другой – позволяют быстрее и прочнее овладевать этими умениями. Координационные качества являются основой для различных характеристик техники движений, проявляются при выполнении тактико-технических действий и тесно связаны с физическими качествами: силой, скоростью, выносливостью, гибкостью. От их развития зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технических элементов. Высокая подвижность нервных процессов при проявлении координационных качеств позволяет оперативно ориентироваться в изменяющихся условиях, быстро переключаться между действиями. Уровень развития координационных качеств во многом определяется способностью военнослужащих правильно воспринимать и оценивать собственные движения и положение тела. Развитие координационных качеств в процессе подготовки означает совершенствование двигательной координации и, главное, способности быстро адаптировать двигательную активность к изменяющимся условиям [2, 3]. Решение этой задачи мы видим в разработке специальной методики совершенствования координационных качеств при метании гранат.

Метание гранаты представляет собой сложное координационное упражнение, требующее хорошей физической и координационной подготовки. При выполнении бросков развиваются следующие координационные качества:

1. Способность дифференцировать параметры движения (временные, пространственные, силовые) определяется точностью двигательных ощущений, часто дополняемых зрительной и слуховой информацией.

2. Пространственная ориентация выражается в умении быстро оценить ситуацию относительно пространственных условий и отреагировать оптимальными действиями.

3. Способность сохранять равновесие – умение поддерживать устойчивое положение тела при различных движениях и позах, обусловленное взаимодействием зрительной, слуховой, вестибулярной и соматосенсорной систем.

4. Мышечное чувство – способность быстро активировать нужное количество двигательных единиц и обеспечивать оптимальное взаимодействие мышц.

5. Комбинирование движений – умение выполнять разнонаправленные действия разными частями тела одновременно или последовательно.

6. Перестройка движений – способность мгновенно изменять характер действий при смене условий.

7. Управление временем реакций – умение выполнять действия с учетом возможных помех.

Метание гранаты – целостное упражнение, состоящее из взаимосвязанных элементов. Его основу составляют ациклические и комбинированные движения скоростно-силового характера. Характерной особенностью является «взрывная» работа мышц в момент броска, создающая условия для мощного завершающего движения. В технике метания существуют закономерности, которые необходимо учитывать при обучении. Основные из них включают: плавный замах с поворотом туловища при броске с места, постепенное ускорение движений при броске, оптимальную скорость разбега при метании в движении, согласованность всех фаз движения.

Техника метания включает: способы удержания гранаты и оружия, разбег (при броске в движении), замах, бросок и завершающую фазу.

Для развития координационных качеств применяются различные методы, основанные на двигательной активности. Разработанная методика включает специальные упражнения:

- имитацию броска (отработка фаз движения);
- работу с эспандерами (развитие чувства усилия);
- метание различных снарядов;
- броски из нестандартных положений;
- упражнения на неустойчивых поверхностях;
- броски после изменения положения;
- метание в цель с различных дистанций;
- упражнения с ограничением зрительного контроля;
- изменение траектории броска;
- «зеркальное» выполнение;
- метание неведущей рукой;
- чередование снарядов разного веса;
- комбинированные броски.

Анализ техники метания показал, что для повышения эффективности необходимо развивать специфические координационные качества: дифференцировку параметров движения, комбинирование и перестройку движений, управление временем реакций, мышечное расслабление [5]. Типичной проблемой является потеря скорости снаряда после бросковых шагов, что можно устранить через развитие способности к дифференцировке параметров движения, равновесию и перестройке движений [4].

Таким образом, предложенная методика позволяет эффективно корректировать технические ошибки и достигать высокого уровня развития координационных качеств, физических способностей и техники, необходимых для результативного метания гранат.

Список литературы

1. Наставление по физической подготовке в ВС РФ. М., 2023. 136 с.
2. Миронов В. В., Собина В. А. Физическая культура. М. : Воен. изд-во, 2005. 426 с.
3. Дмитриев А. А. Физическая культура. М. : Дело, 2003. 410 с.
4. Лях В. И. Совершенствование специфических координационных способностей // Физкультура в школе. 2001. № 2.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под общ. ред. Ж. К. Холодова. М. : Академия, 2000.
6. Донской Д. Д., Зациорский В. М. Биомеханика метательных движений. М. : Физкультура и спорт, 1979. С. 78–92.

СОДЕРЖАНИЕ

Аллакин Ю. А.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАДМИНТОНЕ: СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ 3

Бальзаников А. Б., Аленин Д. Г., Соустин А. В., Пчелинцев А. С.
ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ В ВУЗЕ 10

Битков М. В., Лутков А. Н., Луткова И. Н.
АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПГУ НА ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ 2025 14

Березиков Д. В., Нестеровский Д. И.
ИСТОРИЧЕСКИЙ ОПЫТ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БАСКЕТБОЛА 17

Белоглазова П. А., Зацепина А. А.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РОЛЕВОГО СЮЖЕТА ЛИТЕРАТУРНОГО ПРОИЗВЕДЕНИЯ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 24

Большунов А. А., Лутков А. Н., Луткова И. Н.
КОНТРОЛЬ ЗА ДИНАМИКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ 27

Большунов А. А., Лутков А. Н.
ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ 31

Володин Р. Н., Скуднов В. М., Степанов М. А.
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ 34

Вершкова О. И., Чернецов Г. А., Крупнов В. А., Скоросов К. К.
СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ В ВУЗЕ 40

Иванов А. Н., Колобкова А. А., Серова О. Н.
СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ КАК ВИД СПОРТА. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 44

Иванов А. Н., Колобкова А. А., Серова О. Н.
ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК-СИНХРОНИСТОК В ОБЩЕЙ СТРУКТУРЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 49

Ильин В. А., Ильин А. В.
РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ВСЕРОССИЙСКИХ
СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ШОРТ-ТРЕКУ 2025 г. 56

Ильин В. А., Ильин А. В., Кулюцина А. П.
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РЕКЛАМНОЙ КАМПАНИИ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ ЛИЦ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 61

Волков В. Г., Князькина О. В., Халитова Г. Р.
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЁМОВ САМООБОРОНЫ
СОТРУДНИКАМИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 65

Володькина В. С., Логинов А. С., Новичкова А. К.,
Скуднов В. М.
ПОМНИМ. ЧТИМ. ГОРДИМСЯ: ПРЕПОДАВАТЕЛИ
И НАСТАВНИКИ ПЕНЗЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА 71

Логинов В. П.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ
ОРГАНИЗМА..... 78

Ленская Т. Е.
ПАРАД ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ 1939 г. КАК ПРИМЕР ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
ДОВОЕННОГО ВРЕМЕНИ 80

Тренгулов К. Р., Краснов Р. Б., Новинская С. Г., Яковлев В. А.
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ 86

Киселев А. А.
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НОВОГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ 91

Крапчина М. В., Тальянова Е. П., Симаков А. В.
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА 96

Павлов Е. Д., Аллакин Ю. А.
ПУТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА У ПЛОВЦОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ БАТТЕРФЛЯЕМ..... 100

Парамошкин А. Р., Солдатов В. А., Шерыхалин С. А., Белоусов А. П.
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕЙСТВИЯМ С МЯЧОМ ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ 108

Плотникова Е. Р., Крапчина М. В.
ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫХ ИГР 112

Позднышева Е. А., Ольхова Е. Д.
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ПОДГОТОВКУ К СДАЧЕ НОРМ ГТО ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ 116

Потапов Ю. Н., Невзоров С. Р.
А АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «СИЛА» У КУРСАНТОВ ФИЛИАЛА ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА АРМИИ А. В. ХРУЛЁВА (г. ПЕНЗА) В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ 119

Самойлин О. В., Патрушев В. В.
АНАЛИЗ КОНСТРУКЦИИ ТРЕНАЖЁРНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БАЗОВЫХ ИГРОВЫХ НАВЫКОВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ФИЛИАЛЕ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА АРМИИ А. В. ХРУЛЁВА (г. ПЕНЗА) 123

Седов Д. Г., Седова О. М., Логутова О. А., Шерыхалина Ю. Б.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ПОДГОТОВКЕ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА ПО ВИДУ СПОРТА 126

Симонов Г. В., Беляева В. В.
ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ФАКТОР ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В КУДО 131

Соловьев П. В., Большунов А. А., Лутков А. Н., Луткова И. Н.
ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ 135

Симаков А. В., Рузманкин О. Д.
СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ 143

Тренгулов К. Р., Тихонов Ю. В., Съедугин А. П., Романова А. Р.
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 9–12 ЛЕТ 148

Тихомолов К. К.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ГЛАВНЫЙ ФАКТОР В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ..... 151

Чжун Цзюнься, Нестеровский Д. И.
ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ КИТАЙСКИХ БАСКЕТБОЛИСТОВ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ..... 156

Шидловский И. Е., Шевцов П. А., Шведов Д. М.
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО МЕТАНИЮ ГРАНАТ У КУРСАНТОВ ФИЛИАЛА ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА АРМИИ А. В. ХРУЛЁВА (г. ПЕНЗА)..... 164

Научное издание

Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью

Сборник научных статей по материалам
Всероссийской научно-практической конференции,
посвященной 80-летию Победы
в Великой Отечественной войне

г. Пенза, 23 апреля 2025 г.

Под редакцией:
кандидата педагогических наук **Тихонова** Юрия Викторовича,
кандидата педагогических наук **Петруниной** Светланы Валентиновны,
кандидата педагогических наук **Хабаровой** Светланы Михайловны

Материалы печатаются в авторской редакции

Корректор *Т. Н. Судовчихина*
Технический редактор *Р. Б. Бердникова*
Компьютерная верстка *Р. Б. Бердниковой*
Дизайн обложки *О. И. Жаровой*

Подписано в печать 0.00.2025.
Формат 60×84 1/16. Усл. печ. л. 10,0.
Тираж 24. Заказ № 00.

Издательство ПГУ.
440026, г. Пенза, ул. Красная, 40.
Тел.: (8412) 66-60-49, 66-67-77; e-mail: iic@pnzgu.ru