

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 «Актуальные проблемы
физического воспитания, спортивной тренировки
и адаптивной физической культуры»
г. Пенза, 16–17 мая 2024 г.

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

Пенза
Издательство ПГУ
2024

УДК 796/799
С56

Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : сб. науч. ст. по материалам Всерос. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры» (г. Пенза, 16–17 мая 2024 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, 2024. – 294 с.

ISBN 978-5-907807-82-2

Содержатся исследовательские материалы по истории, теории и методике физической культуры и спорта, а также теории и практике адаптивной 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
«Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки
и адаптивной физической культуры»
№ 368/о от 15.04.2024*

ISBN 978-5-907807-82-2

© Пензенский государственный
университет, 2024

САМООРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С. Е. Аверьянов

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

Аннотация. Рассматривается самоорганизация собственной физической культуры, ориентированной на постепенный переход от формирования первичных умений к саморегулированию индивидуально-оптимальной двигательной деятельности к достижению оптимального физического состояния.

Ключевые слова: самоорганизация, физическая культура, здоровый образ жизни, организационно-методическая система

Целенаправленная физкультурно-оздоровительная деятельность человека немыслима без её самоорганизации. В данном случае субъектом и объектом организации выступает занимающийся.

Самоорганизация оздоровительной физической культуры включает систему умений, которые позволяют добиться поставленных целей, оптимально используя знания, способность и интеллект личности.

Самоорганизация является многоаспектным, полифункциональным феноменом, который служит основополагающим процессом в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Исходя из особенностей современного этапа развития теории оздоровительной физической культуры, умения самоорганизации оздоровления становятся ведущим фактором систематических занятий, достижения оздоровительно-тренировочного эффекта.

Формирование умений самоорганизации оздоровительной физической культуры будет успешным в том случае, если содержание и характер тренировочных средств позволяют выделить ценностно-значимые ориентиры сохранения и укрепления здоровья занимающихся.

Как отмечает А. В. Лотоненко (1998), являясь одной из личностных и общественных ценностей, физическая культура становится не только средством совершенствования физических качеств и двигательных навыков, но и культурой образа и стиля жизнедеятельности человека.

Для формирования потребности в физической культуре необходимо учитывать объективные и субъективные условия. К объективным условиям относятся реальные возможности свободного выбора вида физической культуры, форм, средств и методов проведения занятий. К субъективным условиям относятся привычки, взгляды, убеждения, уровень здоровья, возрастно-половые особенности, быт.

Важно фиксировать и раскрывать взаимосвязь физкультурной деятельности с состоянием здоровья. Формирование положительного представления о незаменимой ценности физической культуры для сохранения и укрепления здоровья способствует увеличению времени, отводимого на активные самостоятельные формы занятий физическими упражнениями, усилению ориентации на повышение уровня физической культуры как средства обеспечения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни и стиль жизни, являясь координирующим элементом культуры человека, содействуют укреплению здоровья как высшей человеческой ценности.

Процесс оздоровительной физической культуры целесообразно ориентировать на личность занимающихся. При самопланировании и самоконтроле учитываются пожелания и потребности самого занимающегося. В таком случае, при самоорганизации оздоровительной физической тренировки создаются условия для саморазвития, самоизменения занимающихся.

Реализация проекта оздоровительной физической культуры осуществляется на основе конкретной организационно-методической системы, которая включает: технологию отбора, содержание двигательной активности, технологию отбора методов и форм физической подготовки, технологию построения двигательной активности в конкретном режиме служебной деятельности.

В личностном отношении самоорганизация собственной оздоровительной физической культуры ориентирована на постепенный переход от формирования первичных умений к саморегулированию индивидуально-оптимальной двигательной деятельности и достижение оптимального физического состояния.

Основными направлениями самоорганизации оздоровительной физической культуры могут быть:

1) предоставление свободы выбора в определении идей преобразования собственной физкультурно-спортивной деятельности и способов их реализации;

2) развитие рефлексивной позиции по отношению к своему состоянию здоровья, своей двигательной активности и себе, как к субъекту;

3) формирование умений к конструированию системы собственного оздоровления.

Процесс самоорганизации физкультурно-оздоровительной деятельности включает следующие правила рационализации:

1. Планировать свои действия.

2. Предварительно рассчитывать свои возможности и необходимое время.

3. Постоянно контролировать свои действия и вовремя вносить нужные изменения.

4. Видеть не только промежуточную и конечную цель.

5. Принятие решения о приоритетах.

Самоорганизация предполагает экономию усилий в процессе достижения заданного результата. Мысленное «взвешивание» предстоящих действий даётся в результате большого опыта.

Большое значение для личной самоорганизации тренировки имеет соблюдение следующих правил:

1. Уметь чётко отличать главное от второстепенного.

2. Действовать согласно намеченному плану.

3. Руководствоваться не тем, что хотелось бы сделать, а делать то, что в данный момент важно.

4. Составить график рабочего времени.

5. Определить время, нужное для выполнения различного вида работы.

6. Установить как и на что расходуется время для тренировки.

Алгоритм самоорганизации оздоровительной физической культуры включает: принятие решения, планирование, организацию исполнения, контроль и корректировку.

В организаторской деятельности выделяются следующие компоненты:

1) организаторские знания, которые предполагают мысленное усвоение, понимание и словесное воспроизведение структуры, функций и правил организаторской работы;

2) организаторские навыки и умения, которые являются результатом деятельности, основанной на знании структуры, функций и правил организаторской работы;

3) организаторские способности – свойства личности, которые необходимы при выполнении своей основной функции-организатора;

4) коммуникативная компетентность – способность человека, обладающего знаниями, которые позволяют судить о чём-либо или высказывать веское, авторитетное мнение, устанавливать правильные взаимоотношения с людьми.

Переход от малоподвижного образа жизни к овладению вида физической активности определяется: способностью осваивать программу тренировки; знаниями о здоровом образе жизни; пониманием важности систематических занятий; удовлетворенностью занятиями; самомотивацией; наличием свободного времени; состоянием здоровья; устойчивостью к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Прекращение систематических занятий обусловлено: профессией, болезнями, неудобством при занятиях, вредными привычками, психическим состоянием.

Особый интерес для самоорганизации оздоровительной физической культуры представляет механизм увлечения систематической физической активностью.

Позитивно настроенные на систематическую физическую активность лица способны контролировать влияние внешних факторов на себя и свои движения, а отрицательно настроенные – зависимы от внешних обстоятельств.

При самоорганизации оздоровительной физической культуры исключительно важное значение имеет самомотивация и осознанный контроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Самоорганизация оздоровительной физической культуры повышает эффективность оздоровления занимающихся.

Явление самоорганизации оздоровительной физической культуры тесно примыкает к такому феномену, как культура здоровья личности.

Выделены следующие основные функции культуры здоровья личности:

1) интегративная, объединяющая отрасли научных знаний о человеке, его жизнедеятельности в микро- и макросоциуме;

2) созидательная, обеспечивающая совершенствование личности в духовном и физическом развитии как необходимое условие подготовки к жизнедеятельности;

3) рефлексивно-смыслотворческая, ориентирующая на построение личностной картины мира, концепции своего здоровья, его философии на уровне индивидуального мировоззрения;

4) познавательная, способствующая познанию человека как биосоциального существа и соотносящая деятельность будущего специалиста с профессионально-ценностными ориентациями;

5) ценностно-ориентационная, показывающая, какое место психофизиологическое, нравственное и социальное здоровье занимает в профессиональных ценностях, которые позволяют создать модель деятельности в сознании будущего специалиста;

6) проективная, способствующая созданию модели гармонично развитой личности и планированию её действий по реализации этой модели;

7) преобразовательная, направленная на конструктивные изменения в повышении и деятельности личности, а также социуме и системе жизнеобеспечения;

8) социализации, в процессе которой будущим специалистом приобретается и усваивается социокультурный опыт, происходит его персонализация;

9) рекреационно-реабилитационная, направляющая будущего специалиста на проведение восстановительно-профилактических мероприятий с оздоровительной целью при помощи физических и психолого-педагогических средств.

Таким образом, установлены основные механизмы самоорганизации оздоровительной физической культуры и определены основные направления по выделенной проблеме.

СТУДЕНТЫ И ВЫПУСКНИКИ ПЕНЗЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА НА ВСЕМИРНЫХ УНИВЕРСИАДАХ (ПЛАВАНИЕ И ПРЫЖКИ В ВОДУ)

Ю. А. Аллакин

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Показана хронология развития студенческого спорта в условиях профильного вуза на примере участия студентов во Всемирных летних играх по плаванию и прыжкам в воду.

Ключевые слова: физкультурное образование, высшее образование, факультет физической культуры и спорта, Институт физической культуры и спорта, университет, Всемирная летняя универсиада

Методы исследования. Сбор и анализ ретроспективной информации, анализ архивных документов кафедр, факультета и ныне института физической культуры и спорта, связанных с выступлениям студентов на Всемирных летних универсиадах по настоящее время по плаванию и прыжкам в воду, беседы с участниками Всемирных универсиад.

Результаты исследования и выводы. В статье рассматривается история развития студенческого спорта в институте физической культуры и спорта Пензенского государственного университета. Представлены результаты выступлений студентов по плаванию и прыжкам в воду на Всемирных летних универсиадах в хронологической последовательности. Благодаря проведенному исследованию организованы музейные экспозиции, посвященные 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта.

Введение. Исторический путь, который прошел факультет физической культуры (ФФКиС), насчитывает уже более 68 лет. Факультет физической культуры и спорта был организован при Пензенском государственном педагогическом институте им. В. Г. Белинского в 1956 г. (В соответствии с распоряжением Совета Министров РСФСР от 12.11.55 г. № 4090 р и приказом Министерства просвещения от 26.12.55 г. № 188 с 1.09.56 г. при Пензенском педагогическом институте организуется факультет физического воспитания с контингентом приёма на первый курс 50 человек) [2, 3]. Возглавил факультет *Самуил Ефимович Френкель*.

С октября 2012 г. ПГПУ им. В. Г. Белинского вошел в состав Пензенского государственного университета в качестве Педагогического института им. В. Г. Белинского.

А 18 сентября 2014 года Ученый совет Пензенского государственного университета утвердил новую организационно-управленческую структуру университета, согласно которой, в вузе начали функционировать 6 институтов:

– политехнический институт (состоящий из трех факультетов: вычислительной техники; машиностроения и транспорта; приборостроения, информационных технологий и электроники);

– педагогический институт им. В. Г. Белинского (состоящий из трех факультетов: историко-филологического; педагогики, психологии и социальных наук; физико-математических и естественных наук);

– медицинский институт (состоящий из двух факультетов: лечебного и факультета стоматологии);

– институт физической культуры и спорта (ИФКиС) включающего в себя все объекты спортивной инфраструктуры, а также спортклуб [2].

Результаты исследования. Несмотря на то, что международные состязания среди студентов проходили еще в 20-х годах прошлого столетия (с 1923 г., Париж, Франция), лишь с 1959 года они приобрели статус Всемирных летних универсиад [1].

История выступлений наших студентов в таких видах спорта как плавание и прыжки в воду началась с IX Всемирной летней универсиады, которая проходила в г. София (Болгария) 17-28.08.1977.

В играх принимало участие 78 страны-участницы, 2939 спортсменов. Программа включала 10 видов спорта.

В составе сборной СССР студентка ФФКиС Калинина Ирина Владимировна принимала участие в соревнованиях по прыжкам в воду. И завоевала две «золотые» медали в прыжках с 3-метрового трамплина и в прыжках с 10-метровой вышки.

Через два года она же приняла участие в X Всемирной летней универсиаде которая проходила в г. Мехико (Мексика) с 2 по 13 сентября 1979 года. В играх принимало участие 94 страны-участницы, 2974 спортсмена. Программа включала 10 видов спорта.

Результат ее выступления - «золото» в прыжках с 3-х метрового трамплина и «серебро» в прыжках с 10 м вышки.

На XII Всемирной летней универсиаде, которая проходила в г. Эдмонтон (Канада) с 1 по 12 июля 1983 г. в составе сборной СССР студентка ФФКиС Белякова Татьяна Геннадиевна принимала участие в соревнованиях по прыжкам в воду. И завоевала «бронзу» в прыжках с 10 м вышки.

В играх принимало участие 73 страны-участницы, 2040 спортсменов. Программа включала 10 видов спорта.

Начиная с XIV Всемирной летней универсиады, которая проходила в г. Загреб (Югославия, ныне Хорватия) с 8 по 19 июля 1987 г. в борьбу за участие и награды включились пловцы ФФКиС.

В играх принимало участие 121 страна-участница, 3904 спортсмена. Программа включала 12 видов спорта.

В составе сборной СССР, студент ФФКиС Патраков Андрей Александрович принимал участие в соревнованиях по плаванию, где завоевал «золото» в плавании на 400 м кролем на груди.

Через шесть лет на XVII Всемирной летней универсиаде, которая проходила в г. Буффало (США) с 8 по 18 июля 1993 г. в составе сборной России, студентка ФФКиС Яковлева Наталья Юрьевна принимала участие в соревнованиях по плаванию.

Она боролась за место в финале в плавании на 100 и 200 м баттерфляем, в составе сборной России принимала участие в комбинированной женской эстафете 4×100 м.

В играх принимало участие 118 стран-участниц, 3582 спортсмена. Программа включала 12 видов спорта.

Спустя шесть лет на XX Всемирной летней универсиаде, которая проходила в г. Пальма-де-Майорка, (Испания) 3–13 июля 1999 г. в составе сборной России, студентка ФФКиС Пахалина Юлия Владимировна принимала участие в соревнованиях по прыжкам в воду.

В играх принимало участие 125 стран-участниц, 4076 спортсмена. Программа включала 12 видов спорта.

Пахалина Юлия Владимировна выиграла золотую медаль в прыжках с 1 м трамплина и завоевала «бронзу» в прыжках с 3 м трамплина. А в составе сборной России завоевала «серебро» в женском командном зачете.

Следующая XXI Всемирная летняя универсиада проходила в г. Пекин (Китай) 22 августа по 1 сентября 2001 года. В играх принимало участие 165 стран-участниц, 6756 спортсменов. Программа включала 13 видов спорта.

В составе сборной России, студентка ФФКиС Сутягина Наталья Викторовна принимала участие в соревнованиях по плаванию. Где завоевала «серебро» в плавании на 100 м баттерфляем, а в составе сборной России завоевала «бронзу» в женской комбинированной эстафете 4×100 м.

Спустя два года, завершилась XXII Всемирная летняя универсиада, которая проходила в г. Тэгу (Южная Корея) с 21 августа по 31 августа 2003 года. В составе сборной России, студентка ФФКиС Раевская Ирина Валентиновна принимала участие в соревнованиях

по плаванию. Она принимала участие в плавании на 100 и 200 м на спине. В женской комбинированной эстафете 4 × 100 м в составе сборной России боролась за победу, но в итоге заняли только 5 место.

В играх принимало участие 174 страны-участницы, 4179 спортсменов. Программа включала 14 видов спорта.

Следующая XXIII Всемирная летняя универсиада проходила в г. Измир (Турция), 11–22 август 2005. В играх принимало участие 172 страны-участницы, 9500 спортсменов. Программа включала 15 видов спорта.

В составе сборной России, студентка ФФКиС Уйменова Екатерина Николаевна принимала участие в соревнованиях по плаванию. Она стартовала в финальных заплывах на 50 м брасс и 100м брасс, где заняла 8 место.

На XXIV Всемирной летней универсиаде, которая проходила в г. Бангкоке (Таиланд) с 8 по 18 августа 2007г. в составе сборной России, трое студентов ФФКиС принимали участие в соревнованиях по плаванию и прыжкам в воду.

В играх принимало участие 158 стран-участниц, около 1000 спортсменов. Программа включала 18 видов спорта.

С соревнованиях по прыжкам в воду принимали участие два студента ФФКиС. Ханбеков Константин Викторович выиграл золотую медаль в синхронных прыжках с 10м вышки, а Викулов Олег Александрович выиграл золотую медаль в синхронных прыжках с 10м вышки и завоевал «бронзу» в прыжках с 3 метрового трамплина.

В соревнованиях по плаванию в составе сборной России принимала участие студентка ФФКиС Ключникова Ольга Евгеньевна. Она боролась за попадание в финал в плавании на 100 м и 200 м кролем на груди, В составе сборной России принимала участие в женских эстафетах 4×100 м и 4×200 м кролем на груди, комбинированной эстафете 4×100 м.

XXV Всемирная летняя универсиада проходила в г. Белград (Сербия) с 30 июня по 12 июля 2009 г. В играх принимало участие 145 стран-участниц, около 1000 спортсменов. Программа включала 15 видов спорта.

В составе сборной России два студентка ФФКиС принимали участие в соревнованиях по плаванию.

Борисов Виталий Владимирович боролся за попадание в финал в плавании 100 м кроль на спине. В составе сборной России принимал участие в комбинированной эстафете 4×100 м.

Ермолаев Михаил Романович боролся за попадание в финал в плавании на 100 м брасс. В составе сборной России принимал участие в комбинированной эстафете 4×100 м.

XXVI Всемирная летняя универсиада проходила в г. Шэньчжэне (Китай) с 14 по 23 августа 2011г. В играх принимало участие 152 страны-участницы, 7865 спортсмена. Программа включала 20 видов спорта.

В соревнованиях по плаванию в составе сборной России принимала участие студентка ФФКиС Ключникова Ольга Евгеньевна. Она боролась за попадание в финал в плавании на 50 м баттерфляем, 100 м и 200 м кролем, в составе сборной России боролась за победу в женских эстафетах: 4×100 м и 4×200 м кролем на груди, комбинированной эстафете 4×100 м.

Следующая XXVII Всемирная летняя универсиада проходила в г. Казани (Россия) с 3 по 17 июля 2013 г. В играх принимало участие 162 страны-участницы, около 7980 спортсменов. Программа включала 27 видов спорта.

В составе сборной России, трое студентов ФФКиС принимали участие в соревнованиях по плаванию.

Зуева Анастасия Валерьевна (Фесикова) в заплыве 100 м на спине выиграла золотую медаль, установив новый рекорд Универсиады. Одержала победу на дистанции 50 м на спине. А в составе сборной России Юлии Ефимовой, Вероники Поповой и Виктории Андреевой завоевала свое третье золото в комбинированной эстафете 4×100 м.

Малютина Виктория Игоревна принимала боролась за победу в плавании на 400 м комплексом, где заняла 8 место, а в составе сборной России завоевала серебро в женской эстафете 4 × 200 м кролем.

Горбунов Дмитрий Олегович боролась за победу в плавании на 200 м комплексом, где занял 7 место.

XXVIII Всемирная летняя универсиада проходила в г. Кванджу (Республика Корея) с 3 по 14 июля 2015г. В играх принимало участие 146 стран-участниц, 12986 спортсмена. Программа включала 21 вид спорта.

В составе сборной России, студент ИФКиС Горбунов Дмитрий Олегович принимал участие в соревнованиях по плаванию.

Он боролся в финале за победу в плавании на 200 м комплексом, где занял 8 место.

Следующая XXIX Всемирная летняя универсиада проходила в г. Тайбэй (Тайвань) с 19 по 30 августа 2017 г. В играх принимало участие 142 страны-участницы, 7639 спортсмена. Программа включала 21 вид спорта.

В составе сборной России, студент ИФКиС Ларин Роман Дмитриевич принимал участие в соревнованиях по плаванию.

На универсиаде в г. Тайбэе спортсмен завоевал «бронзу» в личном зачёте на дистанции 200 метров на спине. В составе сборной России Ларин Роман с Гадировым Рустамом, Садовниковым Александром и Вековищевым Михаилом завоевал «серебро» в комбинированной эстафете 4×100 м.

Следующая XXX Всемирная летняя универсиада проходила в г. Неаполь (Италия) с 3 по 14 июля 2019г. В играх принимало участие 111 стран-участниц, 8000 спортсменов. Программа включала 18 видов спорта.

В составе сборной России, двое студентов ИФКиС принимали участие в соревнованиях по плаванию.

Кривоногова Ирина Андреевна боролась за победу в плавании на 200 м кролем и заняла 6 место. Принимала участие в плавании на 400 м комплексом. В составе сборной России Кривоногова Ирина с Приходько Ириной, Клеванович Елизаветы и Баклаковой Марии завоевала «бронзу» в женской эстафете 4 × 200 м кролем.

Ларин Роман Дмитриевич принимал участие в плавании на 200м кроль на спине, и занял 10 место.

В связи с пандемией в 2021 году и началом «Специальной военной операции» 24.02.2022 наши спортсмены в XXXI Всемирной летней универсиаде не принимали участие.

Заключение. За период существования факультета физической культуры и спорта (до 2014 г.), института физической культуры и спорта (после 2014) студенты, специализирующиеся в плавании и прыжках в воду, принимали участие в 16 Всемирных летних универсиадах с 1977 г. по настоящее время.

Во Всемирных летних универсиадах с 1977 по настоящее время участвовало 18 студентов. Пять из них, принимая участие во

Всемирных летних универсиадах по прыжкам в воду, завоевали: 6 – золотых; 2 – серебрянные; 3 – бронзовые награды (всего 11 медалей).

Тринадцать студентов, принимая участие во Всемирных летних универсиадах по плаванию, завоевали: 4 – золотые; 3 – серебрянные; 3 – бронзовые награды (всего 10 медалей).

В копилку сборной команды СССР (до 1993 г.) и сборной команды России (с 1993 г.) наши студенты принесли 21 медаль.

Участие студентов вуза во Всемирных летних универсиадах и других международных соревнованиях способствует популяризации плавания и прыжков в воду. Учеба и занятия спортом способствует и росту профессионального мастерства. Например, Калинина (Бажина) Ирина Владимировна и Белякова (Лукаш) Татьяна Геннадиевна стали Заслуженными тренерами России.

Список литературы

1. Любимов А. А., Просканова И. В., Шилов С. В. Всемирные студенческие игры. История : учеб. пособие / под общ. ред. О. В. Матыцина. 3-е изд., испр. и доп. М. : Спорт, 2019. 208 с.
2. Альбом фотографий ИФКиС ПГУ / под ред. Е. В. Дворяниновой, А. А. Рогова, А. Н. Луткова. Пенза : Изд-во ПГУ, 2021. 117 с.
3. Педагогический институт им. В. Г. Белинского Пензенского государственного университета. URL: pri.pnzgu.ru

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ КАК КЛЮЧ К БЫСТРОМУ ОСВОЕНИЮ ТЕХНИКИ

В. В. Беляева¹, К. В. Шагуров²

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

Аннотация. Рассмотрены основные средства и методы развития координационных способностей, применяемых в тренировочном процессе на начальном этапе подготовки для улучшения техники основных движений.

Ключевые слова: этап начальной подготовки, координационные способности, техника выполнения упражнений, средства и методы спортивной тренировки, подходы к тренировочному процессу

Координационные способности являются базовыми физическими качествами, которые необходимы для успешного освоения и совершенствования техники в легкой атлетике. Достижение высокого результата для начального этапа в различных видах легкой атлетике во многом связано с уровнем развития координационных способностей юных спортсменов и спортсменок [1].

Развитие координации является основополагающей стороной содержания спортивной тренировки. Хорошо развитая координация позволяет спортсмену максимально эффективно использовать свои физические возможности, улучшает технику выполнения упражнений, а также способствует быстрому принятию решения и адаптации к переменным условиям соревнований (таблица 1).

Развитие координационных способностей помогает спортсмену улучшить свою осанку, баланс и стабильность, что способствует поддержанию правильных двигательных паттернов и снижает вероятность возникновения травм, связанных с неправильными движениями [2]. На этапе начальной подготовки важно сформировать так называемый базис правильных двигательных навыков и технику выполнения упражнений в легкой атлетике, которую в дальнейшем будет проще корректировать из-за антропометрических изменений связанных с возрастными изменениями спортсменов.

Начальный этап подготовки со всеми его нюансами сам определяет специфику тренировочного процесса. Правильную методическую основу тренировки легкоатлетов составляет широкий круг упражнений направленные на все физические качества и их переменные, так как на начальном этапе юные спортсмены не имеют точной специализации по видам.

Все использующиеся упражнения носят так называемый многоборный характер и включают в себя следующие движения: метания, толкания, спринтерский бег, прыжки, бег на длинные дистанции, спортивные и подвижные игры, а также бег и прыжки в усложнённых условиях по песку, в гору, под гору, по пересеченной местности, с резиновыми жгутами, бег в «упряжке».

Узкий подход к спортивной подготовке юных спортсменов может отрицательно сказаться на их будущем. Ради достижения ускоренных результатов тренеры подвергают детей узконаправленным и специфичным тренировочным нагрузкам, не оставляя времени на создание базовой основы для надлежащего физического развития ребёнка. В результате возникают следующие проблемы:

с возрастом у спортсменов происходят изменения в антропометрических параметрах, что делает их первоначальную специализацию неподходящей для них. Переход к другой специализации становится проблематичным из-за отсутствия необходимой техники движений и недостатка координационных способностей. Это происходит из-за пропущенного этапа начальной подготовки и недостаточного развития координационных способностей в чувствительные периоды развития.

Различные авторы такие как А. К. Москатова, П. Хиртц описывают, что наивысшее генетическое влияние на развитие координационных способностей и их производных, нужных в легкой атлетике приходится на возраст от 8–14 лет, что как раз попадает под группу начальной подготовки [3, 4].

Таблица 1

Распределение координационных способностей в порядке их значимости для отдельных видов легкой атлетики

№	Виды легкой атлетики	Координационные способности в порядке их значимости				
		1	2	3	4	5
1	Бег на короткие дистанции	Способность к дифференцировке сил	Чувство ритма	Реагирующая способность	Ориентация в пространстве	Способность к равновесию
3	Бег на средние и длинные дистанции	Чувство ритма	Способность к дифференцировке сил	Способность к равновесию	Ориентация в пространстве	Реагирующая способность
4	Прыжки в длину с разбега	Способность к дифференцировке сил	Чувство ритма	Реагирующая способность	Ориентация в пространстве	Способность к равновесию
6	Метания	Способность к дифференцировке сил	Чувство ритма	Ориентация в пространстве	Способность к равновесию	Реагирующая способность

Мы предлагаем иной подход к тренировочному процессу, который будет направлен не только на развитие координации легкоатлетическими упражнениями, но и на применения упражнений

в смежных и не смежных видах спорта путем разносторонней подготовки.

Методика развития координационных способностей юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки направлена на решение задач развития следующих базовых и специфических для легкой атлетики способностей: ритмической, дифференцировочной, реагирующей, и способности к ориентации в пространстве.

Чтобы улучшить способность к точному воспроизведению пространственных, временных и силовых параметров движений, использовались следующие упражнения: метание мяча на определенное расстояние, прыжки на заданное расстояние, бег с определенной скоростью и шаговой частотой, и так далее.

Для развития способности к ориентации в пространстве рекомендуется выполнять следующие упражнения: изменять положение рук, ног и тела в пространстве, менять направление и плоскость движения по сигналу, заниматься метанием мяча на точность без зрительного контроля, после поворота, прыжков с поворотом, кувырков из разных исходных положений, а также взаимодействовать с партнером.

Для развития ритмической способности полезно выполнять упражнения на месте, включающие движения руками, ногами, головой и туловищем под счет или по образцу движения, а также заниматься ходьбой с хлопками в ладоши, ходьбой и бегом с постоянным или переменным темпом.

Для улучшения реагирующей способности следует выполнять упражнения, требующие быстрого и однозначного реагирования на сигнал, а также выбора способа реагирования в зависимости от характера сигнала.

Упражнения проводятся с использованием стандартных и вариативных методов. Продолжительность упражнений составляет от 30 секунд до 2–3 минут. Количество повторений в одной серии варьируется от 2–4 до 10–12 в зависимости от сложности и продолжительности упражнения. Перерывы между упражнениями пассивные.

Таким образом углубленное развитие координации играет важную роль в улучшении техники легкоатлетического соревновательного движения. Через систематическое выполнение специально подобранных упражнений, направленных на развитие точности, ориентации в пространстве, ритмической и реагирующей способ-

ностей, в результате этого, спортсмен может более эффективно выполнять технически сложные элементы легкоатлетических дисциплин, такие как прыжки, метание и спринтерский бег.

Углубленное развитие координации также способствует более гармоничному и экономичному движению, что может улучшить производительность спортсмена на соревнованиях. Более того, развитие этих навыков может помочь спортсмену быстрее адаптироваться к изменяющимся условиям соревнований и более эффективно преодолевать препятствия на пути к достижению своих спортивных целей.

Список литературы

1. Лях В. И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании // Теория и практика физической культуры. 1998. № 2. С. 56–59.
2. Матвеев Л. П. Общей теории спорта и ее прикладные аспекты. СПб. : Лань, 2005. 384 с.
3. Москатова А. Моторная система и координация : лекция для студентов, аспирантов и слушателей фак. усоверш. ГЦОЛИФКа / Гос. центр. ин-т физ. культуры. М. : ГЦОЛИФК, 1989. 27 с.
4. Koordinative Fahigkeiten im Schulsport / red. P. Hirtz. Berlin : Volk und Wissen, 1985. 242 с.

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ РОССИЙСКОЙ АРМИИ

В. В. Беляева¹, Е. М. Коган²

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

Аннотация. Рассматриваются особенности организации физической подготовки российских военнослужащих. Физическая подготовка военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации является важным и современным элементом общевоинского профессионального развития и специальной военной подготовки военнослужащих. Надо сказать, что физическая

подготовка является неотъемлемой частью механизма военного воспитания, смысл которой трактуется как целостное сочетание моральных, волевых и физических сил, возрождение, трансформация и формирование фундаментальных ценностей военного дела.

Ключевые слова: физическая подготовка, военнослужащие Российской армии, особенности

Физическая подготовка играет важную роль в повышение военного профессионализма. Являясь неотъемлемой частью боевой подготовки, физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств и способностей человека с учетом характера его деятельности и социально-демографических особенностей [2].

На сегодняшний день физическая подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации – это цельная сбалансированная система, объединяющая: задачи, средства, формы, методы, кадровый потенциал и материальную базу. Главной целью системы является обеспечение физической готовности военнослужащих к выполнению боевых задач. Сегодня система физической подготовки представляет собой отлаженный и эффективно работающий механизм.

Физическая подготовка военнослужащих планируется и проводится в следующих формах: утренняя физическая зарядка (6 часов в неделю) учебные занятия (5 часов), спортивно-массовая работа (5 часов), физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности и самостоятельная физическая тренировка.

Главной особенностью физической подготовки на современном этапе является ее глубокая интеграция в боевую подготовку войск, способность оперативно реагировать на ее потребности.

Совершенствование системы физической подготовки военнослужащих, не смотря на совершенствование военной техники, всегда остается актуальным, но в свете новых изменений в Наставлениях о физической подготовке в армии важно отметить их эффективность, что является показателем правильно выбранного направления по организации физической подготовки в армии [4].

В современном мире, где военное противостояние является неотъемлемой частью реальности, подготовка войск приобретает все более значимое значение. Однако основополагающей чертой подготовки на современном рубеже является ее безграничная интеграция в боевую подготовку войск, позволяющая практически немедленно реагировать на возникающие потребности.

Ведущая роль в решении проблем современной физической подготовке в российских войсках уделяется физическим упражнениям. Именно они являются основными физическими (специфическими) средствами совершенствования военнослужащих. Неспецифические средства физического совершенствования военнослужащих, в совокупности влияют на физическую подготовку и профессиональный уровень военнослужащего – это целительные силы природы, гигиенические факторы, военно-профессиональные технологии.

Мышечная активность сопровождается адаптационными процессами в организме. В результате в нем формируются новые признаки, и свойства главным, из которых является эффективность функций в работе данной мышцы. От особенностей последней зависит повышение функциональности и устойчивости организма при ее выполнении, т.е. от новых признаков и свойств, приобретаемых человеком в ходе мышечной работы. В этом заключается суть выбора средств и методов физической подготовки, которые наиболее эффективно улучшают работоспособность определенных военнослужащих, формирующих у них важнейшие признаки и характеристики организма в силу своей профессиональной деятельности.

В Приказе Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» 70 упражнения были определены в качестве основных средств физического совершенствования военнослужащих [4]. Большинство данных физических упражнений направлено на развитие и совершенствование физических и специальных качеств военнослужащих, в том числе и женщин.

Любая мышечная активность предполагает адаптивность процессов в организме. В результате этого процесса, в организме формируются новые признаки и свойства, которые являются экономичностью функционирования при этой мышечной работе. Повышение функциональности и устойчивости организма при ее реализации, т.е. новых признаков и свойств, зависит от особенностей этой работы. Именно поэтому так важен выбор средств и методов физической подготовки, которые максимально эффективно повышают работоспособность конкретных военных специалистов и формируют у них наиболее важные для профессиональной деятельности признаки и свойства организма.

Основными видами спортивно-массовой работы являются [1]:

1) систематические спортивные занятия по видам спорта. Эти занятия позволяют людям развивать свои физические способности, укреплять здоровье и поддерживать физическую форму. Участие в систематических спортивных занятиях, способствуют не только улучшению физического состояния, но и формированию позитивного настроения, развитию дисциплины и самодисциплины;

2) военно-спортивные и спортивные соревнования также играют важную роль в спортивно-массовой работе. Они стимулируют соревновательный дух, формируют навыки соревнования и способствуют развитию характеристик, необходимых для достижения успеха в спорте, таких как сила воли, упорство и способность работать в команде;

3) смотры спортивно-массовой работы – это еще одна важная составляющая спортивной деятельности. Они представляют собой публичные мероприятия, где спортсмены и команды демонстрируют свои достижения и умения;

4) спортивные праздники – это особый вид спортивно-массовой работы, где люди различных возрастов и физической подготовки собираются вместе для активного отдыха и развлечения.

Когда речь заходит о военной службе, важным вопросом является возраст и здоровье личного состава. Некоторые военнослужащие сталкиваются с хроническими заболеваниями. Однако роль тренеров и медработников во время тренировок для этой категории военнослужащих часто недооценивается. В результате, самостоятельные и неконтролируемое выполнение физических упражнений может привести вред организму или усугубить имеющиеся заболевания [3]. Поэтому подход к физическому совершенствованию таких военнослужащих должен быть, организован так чтобы выполнение физических упражнений, оказывало положительное влияние на работоспособность и функциональное состояние военнослужащих, а также способствовало развитию основных физических качеств.

Таким образом, военные стремятся к достижению высокой работоспособности и физической подготовке. Эти усилия направлены на поддержание эффективности и развития системы физической подготовки. Организация событий, включающих создание улучшение и использование, учебно-материальной базы, а также обеспечение качественными методическими, экономическими,

медицинскими, материально-техническими и правовыми ресурсами, являются ключевыми аспектами достижения этих целей. В результате военные достигают высоких результатов и увеличение своей работоспособности и физической подготовке.

Список литературы

1. Воронов Н. А. Влияние средств физической культуры и спорта на улучшение физического состояния курсантов // Вопросы педагогики. 2019. № 7-1. С. 21–24.
2. Горелый Н. В. Совершенствование организации военной службы в России // Аллея науки. 2022. Т. 2, № 5 (68). С. 505–512.
3. Кикоть В. Я. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. 455 с.
4. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации : приказ Министра обороны РФ № 230 от 20.04.2023 (зарег. в Минюсте России № 73917 20.06.2023). URL: <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/80753.html> (дата обращения: 12.04.2024).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11–12 ЛЕТ

Д. В. Березиков¹, Д. И. Нестеровский²

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

Аннотация. Представлены теоретико-методические аспекты использования подвижных игр в качестве инструмента специальной физической подготовки баскетболистов. Раскрыты методические подходы утилизации подвижных игр в тренировке юных баскетболистов 11–12 лет.

Ключевые слова: подвижные игры, юные баскетболисты, специальная физическая подготовка

Физическая подготовка игроков в баскетболе играет определяющую роль в достижении успеха на площадке. Этот вид спорта

требует от участников не только высокого уровня технических навыков, но и сильной физической формы. Среди основных физических аспектов, на которые обращается внимание при тренировке баскетболистов, выделяются ловкость, координация, скорость и время реакции. Ловкость играет важную роль в баскетболе, поскольку игрокам часто приходится выполнять маневры с мячом в условиях высокой скорости и под давлением защиты соперников. Без ловкости баскетболисту будет сложно эффективно контролировать мяч и успешно завершать атаки команды. Координация движений также имеет большое значение. Баскетболисты должны быть способны выполнять сложные технические элементы, такие как точные передачи и броски, что требует хорошей координации между глазами, руками и ногами. Скорость – это еще одно важное качество для баскетболистов. Быстрые перемещения по площадке позволяют игрокам эффективно атаковать и защищаться, а также быстро реагировать на изменения ситуации в игре. Время реакции играет ключевую роль в баскетболе, где события развиваются настолько быстро, что даже доли секунды могут иметь решающее значение. Быстрая реакция на происходящее на площадке позволяет игрокам принимать правильные решения и реагировать на действия соперников.

Все эти физические аспекты взаимосвязаны и важны для формирования полноценного игрока в баскетболе. Тренировка и развитие этих качеств являются неотъемлемой частью подготовки баскетболистов и способствуют достижению успеха на площадке.

Базовая физическая подготовка юных баскетболистов является одним из ключевых условий их дальнейшей успешной карьеры в баскетболе. Особенно важным этапом в этом процессе является возраст 11–12 лет, когда процесс активного развития двигательных навыков и формирования специальных физических качеств идет особенно успешно. Приоритетными из них для данного возраста рассматриваются координационные и скоростные способности, быстрота двигательной реакции, необходимые для успешной игры в баскетбол. С развитием технологий и изменением подходов к спортивной тренировке возникает необходимость в поиске новых методов и инструментов для эффективной подготовки молодых спортсменов. Это вызвано не только расширением возможностей обучения и мониторинга прогресса, но и повышением мотивации участников.

В контексте баскетбола, где требуются высокие показатели физической подготовки и атлетизма, подвижные игры могут представлять собой эффективный и интересный метод тренировки, способствующий развитию ключевых физических качеств у молодых спортсменов

Роль подвижных игр в тренировке баскетболистов нельзя недооценивать. Они представляют собой не только эффективное средство для физического развития игроков, но и способствуют формированию технико-тактических навыков, командной работы и психологической устойчивости, служат эффективным средством эмоциональной разгрузки в процессе напряженной тренировочной деятельности. Это делает подвижные игры неотъемлемой частью тренировочного процесса на различных этапах становления спортивного мастерства баскетболистов [2].

Утилизация подвижных игр в тренировке юных баскетболистов оказывает значительное влияние на их физическую подготовку и психологическое состояние. Подвижные игры представляют собой не только увлекательный способ тренировки, но и эффективное средство для развития ключевых физических и ментальных навыков, необходимых для успешной игры в баскетбол. Подвижные игры способствуют развитию физических качеств баскетболистов, таких как ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества и выносливость.

Преимущества использования подвижных игр в тренировке баскетболистов значимы и охватывают различные аспекты физической подготовки, двигательного развития и формирования психологической устойчивости игроков. Подвижные игры являются эффективным средством для развития физических качеств игроков. В процессе игры они выполняют разнообразные движения, упражнения и маневры, что способствует улучшению координации, ловкости, скорости и выносливости. Благодаря интенсивным тренировочным нагрузкам, подвижные игры способствуют совершенствованию физической формы и повышению адаптивности игроков к изменяющимся ситуациям на площадке. Они помогают игрокам развивать тактическое мышление, принятие решений и работу в команде. В процессе игры игроки вынуждены быстро адаптироваться к изменяющейся игровой обстановке, принимать стратегические решения и взаимодействовать с партнерами для достижения общей цели.

Еще одно преимущество использования подвижных игр – психологическое воздействие на игроков. Игра является увлекательным и мотивирующим занятием, которое способствует формированию у игроков уверенности в себе, улучшению коммуникационных навыков и развитию позитивной эмоциональной обстановки в команде. Успешное выполнение задач в игре усиливает мотивацию игроков и создает позитивный опыт тренировки.

Таблица 1

Направленность подвижных игр в подготовке юных баскетболистов

Аспект	Роль подвижных игр
Физическая подготовка	Развитие ловкости, координации, скорости и выносливости через разнообразные движения и упражнения
Тактическое мышление	Способствование развитию тактического мышления, принятию решений и командной работе через изменчивые игровые ситуации
Психологическая сфера	Улучшение уверенности в себе, мотивации и позитивного эмоционального настроения в команде, формирование коммуникационных навыков

Использование подвижных игр в тренировке баскетболистов обеспечивает комплексный подход к их подготовке, способствует развитию физических, технико-тактических и психологических навыков, необходимых для успешной игры. Это делает подвижные игры неотъемлемой частью тренировочного процесса в баскетболе и позволяет тренерам добиваться лучших результатов в развитии своих игроков [3].

Методика использования подвижных игр в подготовке баскетболистов 11–12 летнего возраста представляет собой систематический подход к организации тренировочного процесса, включающий в себя широкий спектр упражнений и игровых форматов с целью развития физических и тактических навыков баскетболистов. Первый шаг в разработке методики тренировки на основе подвижных игр – определение целей и задач тренировки. На этом этапе тренер анализирует потребности своей команды и выявляет основные аспекты, которые необходимо развивать у игроков. Это может быть улучшение физической выносливости, развитие координации

движений, повышение скорости реакции или улучшение технико-тактических навыков.

Далее следует выбор подходящих игровых форматов и упражнений, которые будут использоваться в тренировочном процессе. Это могут быть различные виды игр, от простых эстафет и игр в мяч до более сложных тактических упражнений, направленных на развитие игровых навыков и стратегическое мышление игроков. В основной части занятия применяют игры, направленные на закрепление и совершенствование пройденного материала. Обычно, игры располагают в конце основной части. Нагрузка в них выше, чем в других частях. Упражнения прыжкового характера, с сопротивлением, преодолением препятствий, направленные на развитие выносливости, точности двигательных действий рекомендуется использовать в основной части занятия.

Среди разнообразных приемов, повышающих проявление ловкости, для детей, рекомендуется:

- 1) применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений;
- 2) изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний;
- 3) смена способов выполнения упражнений;
- 4) использование в упражнениях предметов различной формы, веса, объема;
- 5) выполнение согласованных действий несколькими участниками;
- 6) более сложные сочетания основных движений;
- 7) усложнение условий игры [1].

Во время игры игроки должны постоянно находиться в движении, выполняя различные упражнения и маневры, что способствует улучшению их физической формы. Используемые в тренировке юных баскетболистов подвижные игры должны развивать тактическое мышление, вырабатывать способность быстро адаптироваться к изменяющейся игровой обстановке, принимать верные стратегические решения и сотрудничать с партнерами, чтобы достичь общей цели. Психологический аспект также играет важную роль в результатах тренировок с использованием подвижных игр. Они должны стимулировать развитие уверенности в себе, улучшать коммуникацию и укреплять связь между членами команды. Успешное выпол-

нение задач в игре усиливает мотивацию игроков и создает позитивный опыт тренировки.

Важным аспектом методики тренировки на основе подвижных игр является их структурирование и последовательность. Тренер должен разрабатывать тренировочные планы, учитывая как целостные цели тренировки, так и индивидуальные потребности каждого игрока. Это позволяет обеспечить баланс между различными аспектами игры и обеспечить прогресс в развитии навыков.

Немаловажной частью методики тренировки на основе подвижных игр является также обратная связь и анализ результатов. Тренер должен наблюдать за процессом тренировки, оценивать прогресс игроков и корректировать тренировочные планы в зависимости от выявленных потребностей и достижений.

Таким образом, тренировка на основе подвижных игр представляет собой эффективный и увлекательный подход к подготовке юных баскетболистов 11–12 лет. Она позволяет разнообразить тренировочный процесс, повысить мотивацию игроков и позитивный эмоциональный фон в команде, достичь лучших результатов в развитии их физических и технико-тактических навыков, успешно развивать тактическое мышление, эффективность игровой командной работы.

Дальнейшие исследования в этой области могут сосредоточиться на оптимизации методики тренировочного процесса благодаря вариативному использованию подвижных игр, а также на изучении их влияния на игровую деятельность баскетболистов данного возраста. Такие исследования призваны помочь тренерам и специалистам баскетбола в области спортивной тренировки разработать более эффективные и адаптированные подходы к многолетней подготовке юных спортсменов.

Список литературы

1. Алексеева Е. Н., Колесников А. Р. Командные подвижные игры как средство развития координационных способностей юных баскетболистов // Наука и образование сегодня. 2019. № 12 (47). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/komandnye-podvizhnye-igry-kak-sredstvo-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-yunyh-basketbolistov> (дата обращения: 11.05.2024).
2. Нестеровский Д. И. Подвижные игры в комплексной подготовке баскетболистов : метод. рекомендации. Пенза : ПГПУ, 2005. 35 с.

3. Чернова Е. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов : метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. М. : Российская Федерация Баскетбола, 2001. 49 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ БАСКЕТБОЛОМ У ДЕТЕЙ 10–11 ЛЕТ

Д. В. Березиков¹, Д. И. Нестеровский²

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

Аннотация. Отсутствие изменения в организации тренировочного процесса по сравнению с предыдущим возрастным периодом, пренебрежение индивидуальными занятиями и возрастными особенностями двигательного развития со стороны тренера – все это приводит к демотивации и потере интереса к занятиям спортом. Чтобы такого не случилось, были разработаны воспитательные и учебно-тренировочные задачи, на которые следует обратить внимание тренеру в своей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: баскетбол, интерес, мотивация, половое созревание

Одной из важных задач воспитания юных баскетболистов на этапе начальной подготовки является формирование стойкого интереса к занятиям [3]. Данная задача должна решаться в комплексе с другими задачами этапа и быть неотъемлемой частью не только учебно-тренировочного процесса, но и образа жизни юных спортсменов в целом.

С психологической точки зрения в основе интересов лежат потребности и мотивы. Между тем, интерес – это не только комплекс актуальных мотивов. Главная черта интереса – это проявление познавательной потребности в данном комплексе, обеспечивающая направленность личности на осознание целей деятельности и тем самым способствующая ориентировке, ознакомлению с новыми фактами, более полному и глубокому отображению действительности [2]. В отличие от потребностей, которые угасают после их удовлетворения, интерес развивается благодаря высокому уровню познавательной деятельности. Таким образом, мотив познания собственных психологических, физических, духовных возможностей через тренировочную и соревновательную игровую деятельность должен воспитываться и «вплетаться» в комплекс других спортивных мотиваций.

В соответствии со стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол [4] продолжительность этапа начальной подготовки 3 года, а возрастным диапазоном занимающихся 8-11 лет. В практике тренерской деятельности, учитывая разность в биологическом возрасте и школьные трудности в первый год обучения в общеобразовательной школе, набор в группы начальной подготовки может смещаться к 9–10 годам.

Между тем, возраст 9–11 лет сопровождается интенсивной перестройкой потребностно-мотивационной сферы и развитием первых жизненных интересов. Данный возраст можно считать чувствительным периодом для формирования спортивных интересов.

Цель исследования – определить организационно-методические подходы формирования интереса к занятиям избранным видом спорта у юных баскетболистов 10–11 лет.

Объект исследования – возрастные особенности подростков 10–11 лет в части мотивации и двигательной деятельности в процессе занятий баскетболом.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, конструирование и моделирование.

Согласно данным [1] и др. более 50 % девочек и около 25 % мальчиков 10–11 лет вступают во вторую стадию полового созревания, которая характеризуется следующими закономерностями физического, двигательного и психологического развития:

- 1) перестройка мотивационной сферы и формирование интересов;
- 2) начало полового созревания связано со снижением адаптационных возможностей к физической нагрузке;
- 3) развитие анаэробного энергообеспечения, которое начинается с увеличения силы верхних конечностей и лишь во вторую половину 2-ой стадии пубертата происходит увеличение силы нижних конечностей;
- 4) замедление роста сердца и, соответственно, некоторое снижение кардио-респираторных возможностей;
- 5) снижение аэробной выносливости, реципрочно связанное с активизацией анаэробного гликолиза;
- 6) развитие координационных способностей в метании на меткость, дальность и спортивно-игровых двигательных действиях у подростков 2-ой стадии пубертата;

Решение задачи воспитания спортивного интереса к занятиям баскетболом только тогда будет эффективным, когда учитываются как индивидуальные психологические особенности мотивации юных баскетболистов, так и их возрастные особенности формирования двигательной деятельности.

Для диагностики мотивации в условиях первичной перестройки потребностно-мотивационной сферы предлагается использовать опросник «Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтаса, который выявляет тип, уровень и доминирующие цели спортивной мотивации.

Для выявления второй стадии полового созревания рекомендуется использовать зубную формулу, антропометрические индексы, отражающие интенсификацию роста конечностей в сравнении ($ДН=ДТ-ДТс$) и симптомокомплексы вторичных половых признаков.

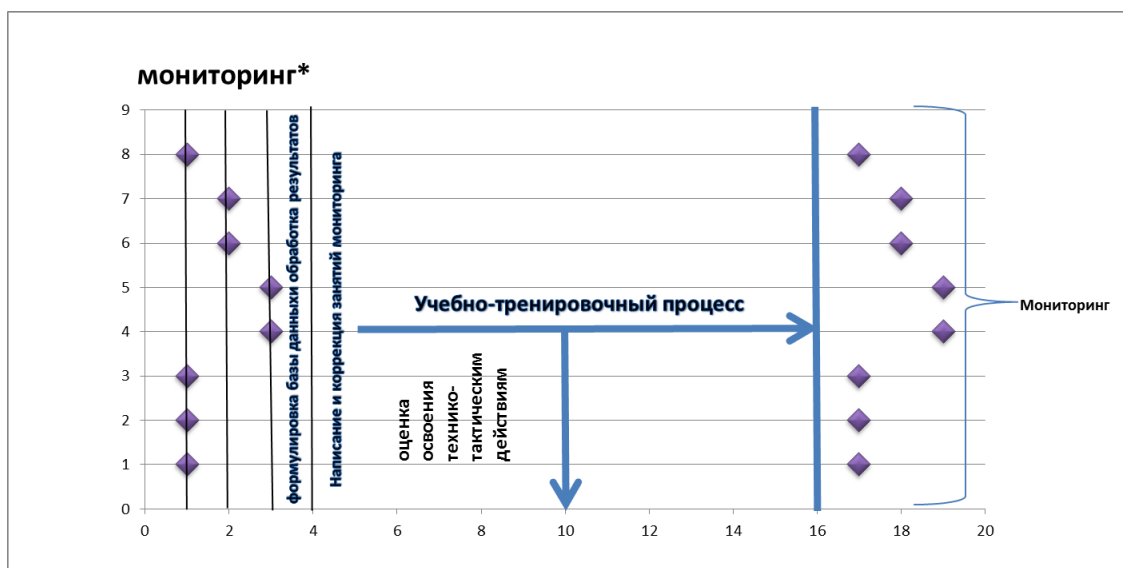
Для выявления уровня развития и сформированности возрастных закономерностей двигательного развития юных баскетболистов:

- сгибание рук из положения упор лёжа (сила верхних конечностей (анаэробные способности));
- свободный прыжок вверх по методике В. М. Дьячкова (функциональное состояние мышц нижних конечностей; взаимосвязь скорости и мощности нижних конечностей, отражающих анаэробные способности);
- дистанционные передачи мяча (высокий, средний, низкий уровень развития техники броска; гармоничность/дисгармоничность в развитии силы правой и левой руки);
- тест на групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трех игроков «малая восьмерка» (потеря мяча при ловле-передаче, ошибки в тактическом взаимодействии (игрок выходит на «линию мяча»), ориентация на площадке);
- работоспособность в технико-тактической схеме «восьмерка» (время теста, количество и структура ошибок).

Для определения функционального состояния кардио-респираторной системы:

- комбинированная проба Летунова (отношение адаптационных способностей ССС к разным типам нагрузок (скоростные/выносливость));
- проба Генчи (устойчивость к недостатку кислорода (снижение или стабилизация показателя во второй стадии пубертата).

На рис. 1 представлен единый хронологический цикл мониторинга мотивации и двигательных способностей юных баскетболистов.



* – мониторинг:

- | | |
|--|--|
| 1) зубная формула | 5) проба Генчи |
| 2) сгибание рук из положения упор лёжа | 6) дистанционные передачи мяча |
| 3) свободный прыжок вверх по методике В. М. Дьячкова | 7) обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «малая восьмерка» |
| 4) комбинированная проба Летунова | 8) опросник «Мотивы занятий спортом», А. В. Шаболтас |

Рис. 1. Хронологический график мониторинга двигательной подготовленности юных баскетболистов 10–11 лет

Таким образом, воспитание интереса к спортивным занятиям баскетболом должно быть неотъемлемой частью учебно-тренировочного и воспитательного процесса, учитывать личностные и возрастные особенности баскетболистов и основываться на познавательном мотиве.

Проблемой в воспитании интереса является отсутствие изменений в организации тренировочного процесса в сравнении с предыдущим возрастным периодом, игнорирование индивидуальных целей занятий и возрастных особенностей двигательного развития со стороны тренера, снижение адаптационных возможностей подростков к аэробной нагрузке.

Задачами воспитания интереса к тренировочным занятиям являются:

1) вовлечение подростков в показательные выступления, изучение судейской практики, обучение анализу игры на основе видеоматериалов профессиональных матчей, собственных игр и тренировок; организация встреч с «легендами спорта», изучение и обсуждение биографий лучших спортсменов;

2) развитие мотивации путем внедрения средств вспомогательной физической и технико-тактической подготовки;

3) воспитание общих и специальных координационных способностей в передаче мяча, в бросках в кольцо и простейших игровых технико-тактических действиях;

4) поэтапное развитие анаэробного энергообеспечения конечностей средствами силовой и скоростно-силовой тренировки (ОФП и ВФП, а также гибкости).

В настоящее время ведется разработка средств и методов тренировочного и воспитательного процесса в соответствии с поставленными задачами.

Список литературы

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология : учеб. пособие для студ. высш. уч. заведений. 3-е изд., стер. М. : Академия, 2008. 416 с.

2. Карпенко Л. А., Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Краткий психологический словарь. Ростов н/Д. : ФЕНИКС, 1998. URL: <https://psychology.academic.ru/829/%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81?ysclid=lvunlboyby591298837/> (дата обращения: 06.05.2024).

3. Лосева И. В., Архипова-фон Калманович А. В., Пузырь Ю. П. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол для групп начальной подготовки : метод. пособие. М., 2021. 101 с. URL: <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-03/tpsp-bask-enp.pdf> (дата обращения: 06.05.2024).

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол № 1006 от 16 ноября 2022 г. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876541/> (дата обращения: 06.05.2024).

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ И НЕЙРОЛОГИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ТРЕНАЖЕРНОГО СТЕНДА: МЕТОДИКА И ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Е. П. Бирюков

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассказывается о методике восстановления ортопедических и неврологических нарушений с использованием специализированного тренажерного стенда. Исследования показывают положительные результаты применения тренажеров для реабилитации после травм и заболеваний, повышая эффективность восстановления функций организма. Необходимо учитывать индивидуальные особенности пациентов и консультироваться со специалистами для оптимальных результатов в реабилитации.

Ключевые слова: ортопедические нарушения, специализированный тренажерный стенд, методика, эффективность, реабилитация, тренировка, двигательная реабилитация, контроль нагрузки

Благодарности: статья подготовлена под научным руководством В. М. Скуднова, к.пед.н., доцента, кафедры «Физическое воспитание», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

В современном медицинском обществе методика восстановления ортопедических и неврологических нарушений играет важную роль в реабилитации пациентов после травм, болезней или операций. Одним из эффективных методов восстановления является использование специализированного тренажерного стенда, который обеспечивает возможность проведения специфических упражнений для различных групп мышц и суставов.

Специализированный тренажерный комплекс двигательной реабилитации предназначен для комплексной оценки состояния здоровья пациентов, оценки функции равновесия, проведения реабилитации и тренировки для восстановления двигательных возможностей. Важной особенностью таких стендов является возможность точного контроля нагрузки и подходов к восстановлению, что способствует эффективному восстановлению функций организма.

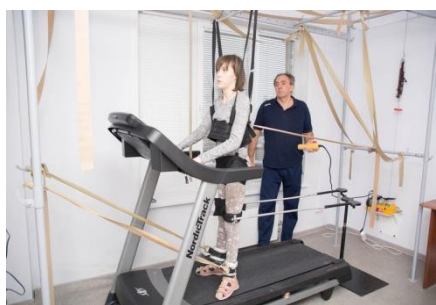
Исследования, проводимые в лаборатории биомеханики Федерального Научного Центра института физической культуры и спорта

города Москвы, показывают положительные результаты использования специализированных тренажеров для восстановления после



различных травм и заболеваний. Эта методика может быть эффективно применена при различных заболеваниях и на разных этапах реабилитации, включая последствия инсульта, артрит, травмы позвоночника, спортивные травмы и другие патологии.

Оценка состояния пациентов на тренажерном стенде осуществляется на основе различных медико-биологических показателей, что позволяет разрабатывать индивидуальные программы восстановления и эффективно контролировать прогресс пациентов. Кроме того, использование тренажеров способствует повышению мотивации пациентов благодаря возможности отслеживания результатов и улучшения своего физического состояния.



Однако, важно отметить, что при применении данной методики необходимо учитывать индивидуальные особенности пациентов и консультироваться с квалифицированными специалистами. Только при компетентном подходе и разработке индивидуальных тренировочных программ можно достичь оптимальных результатов в реабилитации пациентов с ортопедическими и неврологическими нарушениями.

Таким образом, методика восстановления на основе использования специализированного тренажерного стенда является эффективным инструментом в реабилитации пациентов с ортопедическими и неврологическими нарушениями. Ее применение может способствовать улучшению качества жизни пациентов и возвращению им их здоровой двигательной функции.

Список литературы

1. Бобрицкий Н. Г., Монич А. И. Ортопедическая реабилитация: современные подходы и методики. М. : Медицинское информационное агентство, 2017.

2. Смирнов А. В., Иванова Е. И. Реабилитация больных с неврологическими нарушениями : метод. рекомендации. СПб. : Питер, 2018.

3. Ковалев А. Н., Григорьева Т. А. Тренажерные комплексы для восстановления двигательных функций: современные технологии и методики применения. М. : Физкультура и спорт, 2019.

4. Разумова О. А., Петров Д. С. Тренажерная реабилитация в ортопедии и неврологии: практическое руководство. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2020.

РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ЧЕРЕЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

А. И. Бразжникова¹, Е. А. Позднышева²

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

Аннотация. Современная молодежь выступает той категорией населения, которая способна повлиять на общественное развитие. Она активно участвует в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, что требует от молодых людей физических и эмоциональных затрат. Мы считаем, что университеты должны выступать тем социальным институтом, который обладает определенными механизмами, направленными на развитие массового спорта среди обучающихся. Одним из них являются студенческие спортивные клубы, которые сегодня на базе высших учебных заведений активно развиваются и реализуют свою деятельность. Это сообщества студентов, которые сами иницируют различные спортивные проекты, стремятся их успешно реализовать, привлекая молодых людей к различным видам физической активности, формируя у них потребности в здоровьесберегающем поведении. Деятельность студенческих спортивных клубов – это активная вовлеченность сообщества обучающихся в жизнь высшего учебного заведения, способствующая формированию культуры здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: спорт, студенческий спортивный клуб, молодежь, развитие, студенческий спорт

Введение. Студенческий спорт – составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений.

Студенческий спорт имеет более чем двухвековую историю развития. Его зарождение происходило в начале XIX века. В начале периода экономических и политических изменений в России, который относится к 90-м годам XX века, начались глобальные изме-

нения в спортивной политике как общенационального уровня, так и в студенческом спорте. Этот процесс затронул практически все составляющие спорта (спорт высших достижений и массовый спорт, спортивную науку, физическую культуру и здоровье подрастающих поколений). Современный этап, начавшийся в связи с периодом реформирования общественных устоев и переходом экономики страны к рыночным отношениям, характеризуется появлением новых задач физического воспитания в высшей школе, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и стимулирование их интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, в которых двигательная активность является необходимым условием [1]. В связи с этим приобрела актуальность проблема развития массового спорта в современном российском обществе. В этой связи популяризация здорового образа жизни и развитие массового спорта как одно из направлений государственной политики превращаются в одну из приоритетных задач, от решения которой во многом зависит достижение государственных стратегических целей.

Молодежь является той социально-демографической группой, которая прямым образом влияет на развитие общества. В силу своего возраста и активной жизненной позиции молодые люди обладают возможностью эффективно продвигать различные инновационные идеи в рамках различных сфер жизнедеятельности. Опираясь на мнения молодых людей, которые они озвучивали в рамках проекта, проведенного фондом общественного мнения (ФОМ) «Здрав.ФОМ», можно заключить, что ЗОЖ – это спорт, правильное питание, возможность отвлечься от негативных мыслей и восстановить собственные ресурсы. При этом физическое здоровье неотделимо от ментального.

В России государственными структурами активно поддерживается идея популяризации спорта для всех категорий населения, особенно среди молодежи. В университетской среде одним из таких ресурсов может выступать студенческий спортивный клуб, о роли которого мы и будем говорить в данной работе.

Степень разработанности исследования и методологические основы исследования. Стоит отметить, что в настоящее время исследователи все чаще обращаются к изучению вопроса социальной активности молодежи. Как отмечают А. Э. Пилипенко

и В. Г. Пантелеев, среди тех студентов, кто занимается спортом, 26,9 % респондентов указывают, что этот вид активности позволяет им завести интересные и полезные знакомства, а 22,4 % – что спорт поможет им в стремлении развивать навыки, которые потребуются им в профессиональной деятельности [2].

Студентов привлекают в спорт через такой механизм, как развитие студенческих спортивных клубов (ССК). Задачей их является вовлечение большого количества обучающихся в занятия физической культурой и спортом, в целях развития и популяризации молодежного спорта. Ассоциация ССК начала свою деятельность не так давно – в 2013 г., но к настоящему моменту она уже курирует 805 организаций, расположенных в 83 регионах России [3].

Основные цели и задачи этой организации: выявление творчески активных обучающихся вузов, способных развивать студенческий спорт на принципах самоуправления; привлечение широкой массы молодых людей к активным видам спорта на любительском уровне; организация и проведение мероприятий различного уровня и направлений для любых категорий студентов; кампания за здоровый образ жизни. Участие студентов в деятельности ССК – это сотрудничество, диалогичность, деятельностно-творческий характер, направленность на поддержку индивидуального физического и интеллектуального развития индивида; предоставление ему необходимого пространства и свободы для принятия самостоятельных решений, формирование мотивационно-ценностных ориентиров у молодежи и повышение престижа здорового образа жизни, физической культуры и спорта в студенческой среде.

Обучающиеся, которые становятся членами ССК, – это активная, инициативная молодежь, которая любит спорт, стремится рассказать о любимых его видах другим, вовлечь их в физическую активность, старается совместно с руководством вуза создать условия для систематических занятий физической культурой: материально-технические, кадровые, социально-психологические, маркетинговые (участвует в расширении спектра предлагаемых услуг); развивает и укрепляет связи со студенческими и молодежными спортивными организациями России, а также с международными структурами. Члены ССК стремятся работать со всей студенческой молодежью вуза. Спорт помогает справляться со стрессовыми ситуациями студенческой жизни (сессии, практики, дедлайны). Многие виды спорта учат работать в команде, действовать слаженно и системно,

правильно социализироваться, находить общий язык и брать ответственность друг за друга. Участие студенческой молодежи в деятельности ССК путем активного участия как в самих спортивных мероприятиях, так и в организационном процессе позволяет молодым людям сформировать свой взгляд на тот или иной вид спорта, прочувствовать пользу для своего здоровья посредством подготовки и участия в соревновательном процессе, стать более выносливыми физически, усовершенствовать волевые и моральные качества личности. Поскольку создание ССК является инициативой обучающихся, мы полагаем, что это один из наиболее эффективных механизмов развития студенческого спорта, так как исходит от самих студентов. Развивая спортивные навыки, молодые люди обмениваются идеями, мыслями, оказывают влияние на когнитивные, ценностные и поведенческие установки друг друга. Проведение спартакиад, фестивалей, лагерей, просветительских, обучающих мероприятий и других культурномассовых мероприятий способствует развитию не только физических возможностей обучающихся, но также и творческих, интеллектуальных. Благодаря тому, что студенты участвуют в деятельности ССК, они избавляются от вредных привычек, асоциального поведения, а также формируют антидопинговое мировоззрение.

В Пензенской области одним из самых первых ССК, которые вступили в ассоциацию, стал спортивный клуб Пензенского государственного университета ССК «Беркут».

История зарождения «Беркута» в стенах ПГУ берет свое начало в 2015 году. Была создана инициативная группа студентов-спортсменов. Идея назвать спортивный клуб «Беркут» была поддержана и выдвинута на конференцию. В итоге участники конференции утвердили название клуба и логотип, а председателем клуба стал Максим Лазарев, который практически сразу после избрания его в должность председателя стал директором спортивного студенческого клуба. Изначально ССК Беркут развивал игровые виды спорта, доступные всем: футбол, волейбол, шахматы, шашки, бадминтон, затем к уже имеющимся секциям постепенно добавились бампербол, флэтбол, настольный теннис, стритбол. В 2017 году был открыт тренажерный зал.

Ректор Пензенского государственного университета Александр Дмитриевич Гуляков поддержал клуб и выделил две ставки, сделав клуб структурным подразделением. На данный момент

в штате клуба шесть человек, которые ежедневно делают многое для развития студенческого спорта в университете: руководитель проектного офиса, директор, три инструктора, специалист по продвижению в медиа. Также около пятидесяти активистов. Клуб стремительно развивается. Создаются спортивные объекты, в вузе строится компьютерный клуб.

На базе вуза на момент 2024 года свою работу ведут более 20 секций по различным видам спорта. Студенческий спортивный клуб старается развивать наиболее популярные и молодежные дисциплины и секции: киберспорт, лазертаг, страйкбол, панна-футбол. Также члены спортклуба активно продвигают фиджитал спорт. По словам Максима Лазарева, все эти направления пользуются большой популярностью среди студентов Пензенского государственного университета.

В 2020 году по версии Российского союза молодежи студенческий спортивный клуб «Беркут» стал лучшим клубом страны в номинации «Лучшая система организации спортивного досуга студентов». Эти заслуги были бы невозможны без комплексного подхода в организации клуба и поддержки администрации. В 2021 г. ССК «Беркут» занял второе место в конкурсе лучший студенческий спортивный клуб по версии АССК России.

В период пандемии клубу пришлось перестроить свою работу преимущественно в онлайн-формат. Особым интересом у студентов начал пользоваться киберспорт. За два года «Беркут» реализовал более 20 киберспортивных проектов по семи дисциплинам. Была сформирована сборная команда университета «Berkut.PSU».

Самыми яркими мероприятиями спортклуба являются внутри-вузовский этап чемпионата АССК России, Киберспортивные игры и Фестиваль студенческого спорта «На Суре».

Один из наиболее популярных проектов спортклуба – туристический слет ПГУ, который проходит в начале учебного года. На нем студенты-первокурсники вместе с капитанами-старшекурсниками участвуют в спортивных соревнованиях и знакомятся на «Ярмарке студенческих объединений» с организациями, клубами и отрядами ПГУ.

С момента создания клуб зарекомендовал себя с наилучшей стороны и занял нишу вовлечения максимального количества учащихся вуза и региона в спортивно-массовую и оздоровительную работу. Цель организации: вовлечение не менее 70 % обучающихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом,

путем внедрения молодёжных и доступных дисциплин для студентов различного уровня физической подготовки и популяризация деятельности в средствах массовой информации.

Заключение. Одним из эффективных механизмов, существующих в вузах и способствующих формированию культуры здоровья и популяризации здорового образа жизни и спорта среди студентов, является развитие студенческих спортивных клубов. Рассматривая деятельность подобных организаций в вузах, мы видим, что инициаторами их создания являются студенты, они же и управляют проектами, которые реализуются ССК, что помогает привлекать других молодых людей из числа обучающихся к регулярному выполнению физических упражнений и в результате формировать у них потребности в здоровьесберегающем поведении. То есть, самостоятельно развивая работу студенческих спортивных клубов, обучающиеся сознательно начинают заниматься спортом, транслируя пользу спорта и физической активности внутри вузовского сообщества.

Список литературы

1. Гутко А. В. Развитие студенческого спорта : учеб.-метод. пособие / сост. А. В. Гутко, Т. А. Малышева, П. А. Кононенко. Н. Новгород : Изд-во ННГУ, 2018. С. 12–15.
2. Пилипенко А. Э., Пантелеев В. Г. Социальная активность студенческой молодежи: опыт исследования смысловых представлений // Вестник АГУ. 2021. № 3. С. 106–113.
3. Журова И. А. Российский студенческий спорт на современном этапе и его реформы // Сибирская государственная геодезическая академия : междунар. науч. конгресс Интерэкспо Гео-Сибирь – 2013, 15–26 апреля 2013. Новосибирск, 2013. С. 21–24.

ПЛАНИРОВАНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

О. И. Вершкова¹, Е. С. Новак², Е. В. Спивак³, М. Н. Торгашин⁴

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

Аннотация. Рассматриваются основные факторы, касающиеся такой стороны деятельности тренера, как планирование тренировочной нагрузки.

Представлена значимость планирования нагрузки для подготовки спортсменов, и дается анализ состояния этой проблемы в настоящий период времени. Описываются наиболее важные факторы, от которых зависит качество этого процесса, в частности, дифференциация и индивидуализация. Авторы обстоятельно раскрывают сложности, связанные с применением дифференцированного и индивидуального планирования, показывают взаимосвязь психического напряжения с процессом выполнения нагрузки и как усталость влияет на отношение к выполняемым физическим упражнениям. Аргументируется, что научный подход к планированию нагрузки волейболистов различной квалификации должен опираться на определенные методологические принципы и практические контуры объема физических упражнений общей и специальной направленности.

Ключевые слова: атлетическая подготовка, баскетболисты, дифференциация нагрузки, планирование нагрузки

Введение. О значимости планирования подготовки спортсменов легендарный тренер по баскетболу Джон Вуден сказал: «Провал планирования – это планирование поражения» [1]. Изучение научной и учебнометодической литературы показывает, что планирование атлетической подготовки баскетболистов, а практически во всех учебниках по специализации она рассматривается как физическая подготовка, не имеет единой четко обоснованной концептуальной основы, хотя опубликованных работ здесь достаточно много. В источниках в основном приводятся данные, касающиеся наиболее важных характеристик нагрузки (объема, интенсивности, направленности) в разные периоды годичного макроцикла, причем очень часто без четкого указания на возраст и уровень спортивного мастерства. Чаще всего акцент в таких работах делается лишь на развитие тех или иных качеств, специфических для определенного вида спорта [2, 5 и др.]. Много работ посвящено средствам и методам развития физических качеств, необходимых для игры в баскетбол [3, 6]. Имеется ряд работ, где рассматривается развитие специальных физических качеств, которые должны быть присущи игрокам различных амплуа – защитникам, форвардам, центровым [4, 6 и др.]. Отдельные исследования направлены на изучение процесса управления тренировочным процессом, в них определены наиболее эффективные варианты планирования микроциклов, мезоциклов в годичном макроцикле и контроля тренировочной и соревновательной деятельности [4, 5].

Многие тренеры недооценивают всю сложность планирования различных аспектов атлетической подготовки и поступают интуитивно, не обращая порой внимания на физическое и психическое

состояние спортсменов. Для них важно формально выполнить рекомендованные различными программами объемы физической нагрузки, не принимая особо во внимание имеющийся или достигнутый на данный период времени уровень физического развития и физической подготовленности спортсменов перед началом систематического учебно-тренировочного процесса.

Серьезные препятствия при планировании атлетической подготовки команды возникают, когда тренер переходит к дифференциации и индивидуализации этого процесса. Выделить примерно одинаковые группы по уровню физического развития и подготовленности непростая задача, потому что у игроков те или иные физические качества могут быть развиты по-разному. У одних игроков будет гораздо выше уровень развития скоростно-силовых способностей, у других – скоростной выносливости, что не дает возможности тренеру объединить их в одну группу для развития этих качеств. В этом случае необходимо переходить на индивидуализацию процесса планирования нагрузки. Но и здесь все непросто. При таких обстоятельствах значительно усложняется организация тренировочного процесса, поскольку тренеру в этом случае приходится держать на контроле нагрузку всех игроков в отдельности. Ситуация может усугубляться, если один или несколько игроков получают различные травмы и не могут тренироваться в полную силу.

Кроме того, тренеру при планировании необходимо учитывать структуру подготовительного, соревновательного и переходного периодов, количество соревновательных игр сезона (в регулярном чемпионате, кубковых матчах, международных встречах) и распределить в связи с этим приоритеты важности и значимости этих матчей, чтобы к каждому из них или их серии подвести команду с определенной степенью физической готовности.

Следует также иметь в виду психологические факторы, и прежде всего психическое напряжение, возникающее по мере увеличения объемов физической нагрузки в тренировочном процессе и появлении утомления под воздействием монотонных физических упражнений. По мере увеличения психического напряжения и усталости игроки все меньше испытывают желание заниматься не только общей, но и специальной физической подготовкой. Конечно каждый игрок понимает, что без развития до необходимого уровня соответствующих физических качеств невозможно совершенствовать техническую и тактическую подготовку, но тем не менее

подавляющее большинство волейболистов стремится максимум времени отдавать непосредственно процессу игры.

Перечисленные факторы и трудности не исчерпывают всего спектра вопросов планирования нагрузки команд и игроков и показывают насколько многогранной и кропотливой является эта сторона тренерской деятельности. Эти факторы трудности не отменяют необходимости планирования нагрузки. Наоборот, исходя из высказывания Джона Вудена, они должны нацеливать тренера на научно-обоснованное и качественное планирование нагрузки своей команды и всех ее игроков. В основу должны быть положены, прежде всего, принципы планирования, определяющие методологию этого процесса. В качестве таковых могут быть принципы, предложенные В. Н. Бабакиным [1]:

1. Прогрессивность: работа, предлагаемая спортсмену, должна носить прогрессивный характер, или же соблюдать определенную ритмичность адаптации и следовать законам обучения (от простого к сложному, от познанного к неизвестному).

2. Непрерывность: другой определяющий аспект касается концепции непрерывности тренирующих факторов таким способом, чтобы суммировать достигнутые результаты.

3 Чередование и вариативность: чтобы получить оптимальный эффект от предлагаемых упражнений необходимо соблюдать физиологическое время работы /отдыха и варьировать стимулы.

4. Программирование: позволяет оптимизировать работу и концентрироваться на предложенных целях. Первое и самое важное действие – это программирование физической подготовки.

Программирование включает в себя:

- функциональную и начальную оценку;
- разработку проекта периодизации;
- определение стратегии участия;
- определение методов работы;
- определение средств;
- определение промежуточных оценок;
- определение критериев индивидуализации.

Только качественно спланированная работа приносит пользу при долгосрочном построении тренировочного процесса спортсменов и команд.

В качестве общей практической основы целесообразно отталкиваться от контуров планирования нагрузки, предложенных

В. М. Корягиным [4]. В них установлены зависимости средств общей и специальной физической подготовки от квалификации баскетболистов и соотношение указанных средств в различные периоды годичного макроцикла подготовки.

Безусловно, что представленные контуры тренеру не следует механически копировать и переносить на тренировочный процесс своей команды. Они должны быть конкретизированы и творчески переработаны с учетом всех закономерностей для тех условий, которые имеются на данный момент у каждой высококвалифицированной команды.

Вывод. Научно-обоснованное планирование атлетической подготовки команд и игроков в баскетболе – это многогранный процесс, требующий учета многих факторов: уровня развития физических качеств на данный момент времени, уровня физической подготовленности спортсмена, дифференциации и индивидуализации при применении нагрузки и ее основных характеристик, морфофункциональных параметров организма спортсмена, психологических составляющих, структуры годичного макроцикла с использованием методологических принципов тренировочного процесса, а также соблюдения зависимостей и соотношений между средствами физической подготовки, квалификацией игроков в различные периоды годичного макроцикла.

Список литературы

1. Бабакин В. Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения : метод. пособие. М., 2012. Вып. 12. С. 7–9.
2. Вуден Д. Современный баскетбол : пер. с англ. М. : Физкультура и спорт, 2007. 256 с.
3. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. М. : Гранд, 2002. 352 с.
4. Корягин В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов : учебник для вузов физического воспитания. Львов : Край, 1998. 191 с.
5. Портнов Ю. М., Костикова Л. В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов. М. : Физкультура и спорт, 1999.
6. Сидоров Д. Г., Погодин А. В., Щукин В. М. Развитие физических качеств в баскетболе : учеб.-метод. пособие. Н. Новгород : Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т, 2022. 46 с.

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Р. Н. Володин¹, А. М. Шурухин², В. М. Скуднов³

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

³Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматривается влияние бега на организм человека. Определена значимость регулярных физических нагрузок на организм. Проанализированы основные преимущества бега для здоровья в целом и для каждой его составляющей. Описаны ключевые принципы бега как основной физической нагрузки.

Ключевые слова: бег, здоровье, нагрузка, легкие, суставы

Основой современной цивилизации является здоровый и духовно развитый человек. Здоровье – величайшая человеческая ценность. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) дано определение понятия «здоровье» как «состояние полного физического, интеллектуального и социального благополучия, а не только отсутствия болезней или других физических дефектов».

Здоровый образ жизни включает в себя не только правильное питание, полноценный сон и отказ от всевозможных вредных привычек, но и регулярные занятия спортом. Для кого-то это тренировки различной интенсивности в спортивном или тренажерном зале под руководством опытного тренера, для других – фитнес в домашних условиях. Есть и те, кто предпочитает утренние или вечерние пробежки на свежем воздухе, которые так же полезны для поддержания здоровья и хорошего настроения [1].

Бег – один из самых доступных и эффективных видов спорта. Для бега не требуется дополнительный инвентарь, специальное снаряжение и помещение [2]. Достаточно будет иметь удобный спортивный костюм, комфортную обувь и место, желательно как можно дальше от проезжей части.

Данный спорт способствует развитию таких важных качеств, как сила воли, выносливость и дисциплинированность, что очень важно для людей, решивших начать здоровый образ жизни.

Анализ специализированной литературы позволяет выделить основные аспекты, на которые оказывает наибольшее положительное влияние оздоровительный бег:

1. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Во время бега учащается сердцебиение, что способствует увеличению крово-

обращения и улучшению кровоснабжения всех органов и тканей. Бег также увеличивает емкость легких, что улучшает кислородный обмен в организме. Бег является отличным кардиотренингом, который помогает укреплять сердце и сосуды. Регулярное занятие бегом снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, таких как артериальная гипертензия, инфаркт и инсульт.

2. Бег полезен пищеварительной системе. Во время тренировок происходит стимулирование работы кишечника, он полностью восстанавливается от всех недугов. Постоянные занятия бегом приносят пользу желудку и поджелудочной железе. Влияют активные движения и на желчный пузырь, прекращаются все застойные процессы, он очищается, что является составной частью общего обновления организма. В желчном пузыре могут накапливаться камни, но не у тех, кто занимается бегом. Без применения искусственных средств, сама по себе, начинает налаживаться работа печени. Увеличенное поступление кислорода в организм во время бега способствует восстановлению тканей печени, удалению ненужной желчи, скопившейся за время ведения нездорового образа жизни.

3. Иммуитет. Повышение уровня иммунитета происходит за счет тренировок на открытом воздухе. Ведь бегать можно и зимой, и летом, и в дождь, и в ясную погоду. Таким образом, происходит закаливание организма, укрепление его иммунитета [3].

4. Увеличение выносливости. Бег улучшает работу легких и мышц, что позволяет увеличить выносливость и устойчивость к физическим нагрузкам. Регулярные занятия бегом способствуют увеличению объема легких и улучшению их функций, что позволяет лучше поставлять кислород в организм.

5. Снижение веса. Бег является одним из эффективных способов похудения. При беге активно работают мышцы всего тела, что приводит к увеличению энергозатрат и снижению веса. Кроме того, бег способствует укреплению мышц, особенно на ногах и ягодицах, что может улучшить вашу форму и сделать ваше тело более стройным. Однако, если вы только начинаете бегать, вам нужно начинать с медленных темпов и постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность тренировок. Также необходимо следить за своим питанием и употреблять достаточно витаминов и минералов, чтобы поддерживать свое здоровье и энергию. В целом, бег – это отличный способ снизить свой вес и улучшить свое здоровье, но не забывайте о том, что каждый организм индивидуален и требует индивидуального подхода к тренировкам и питанию.

6. Улучшение психологического здоровья. Бег способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение и общее психологическое состояние. Регулярные занятия бегом также способствуют снижению уровня стресса и тревожности. Бег также способствует улучшению концентрации внимания и повышению устойчивости к стрессу.

7. Улучшение сна. Бег улучшает качество сна. Регулярные занятия бегом помогают расслабиться и уменьшить уровень стресса, что способствует нормальному сну.

Кроме того, к физическим нагрузкам в виде оздоровительного бега часто прибегают в целях восстановления после длительного лечения. Бег как нельзя лучше восстанавливает двигательные функции организма. Также бег может стать одним из способов проведения досуга. Ведь активный отдых способен не только улучшить психо-эмоциональное состояние, но и укрепить здоровье в целом.

Важно также отметить, что занятия бегом требуют соблюдения некоторых принципов.

Во-первых, принцип безопасности. Специалисты не рекомендуют бегать вдоль дорог или трас. Ведь опасность таится не только в движущемся рядом автомобиле, но и в воздухе, который человек потребляет во время тренировки. Именно по этой причине оптимальным местом для занятий бегом являются парки и скверы, расположенные в глубине от оживленных трасс. Также к принципу безопасности необходимо отнести форму для тренировок. Ведь комфортная одежда и обувь обеспечат снижение риска травматизма.

Во-вторых, принцип постепенности. Все физические нагрузки должны увеличиваться постепенно. Это также относится к продолжительности тренировок. Должна происходить адаптация организма к постепенно увеличивающейся физической нагрузке.

В-третьих, принцип самоконтроля. На протяжении всей тренировки важно «прислушиваться» к своему организму, к своим ощущениям. Не лишним станет измерение артериального давления и пульса. Для начинающих допустимо чередование бега и ходьбы. Постепенно быструю ходьбу можно заменить на бег.

Бег, как и любой другой вид физических нагрузок, имеет свои особенности.

1. Неправильно подобранная обувь может привести к серьезной травме. Также неподходящая обувь может отрицательно повлиять на суставы и опорно-двигательный аппарат организма в целом.

2. Повышенное артериальное давление требует обязательного обращения к лечащему врачу. В таких ситуациях бег может лишь

навредить. Ведь во время физической активности повышается тонус кровеносных сосудов и возможна угроза нарушения сердечно-сосудистой системы человека.

3. Регулярные боли при физических нагрузках в суставах, позвоночнике и пр. также требуют пристального наблюдения специалиста.

4. Избыточный вес также служит противопоказанием для занятий бегом. Ведь при излишней массе тела нагрузка на суставы увеличивается в несколько раз [4].

Таким образом, бег – это простое и эффективное средство оздоровления и повышения общей выносливости, которое влияет на многие системы в организме. Занятия оздоровительным бегом не требуют наличия каких-то дорогостоящих приспособлений или особых навыков, помогая в борьбе и в профилактике болезней. Данный вид спорта является доступным, а значит, каждый человек может стать более здоровым, красивым и выносливым.

Список литературы

1. Завьялов А. В. Физическая культура и спорт в вузе : учеб. пособие. М., 2020. 105 с.
2. Кряжев В. Д. Совершенствование беговых движений. М. : ВНИИФК, 2002. 191 с.
3. Коджаспирова Г. М. Педагогика. М. : ЮРАЙТ, 2019. 210 с.
4. Коробов А. Н. О беге почти все. М. : Физкультура и спорт, 1986. 108 с.

АЛГОРИТМ И РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА ЦИТИРУЕМОСТИ СТАТЕЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СИСТЕМЕ РИНЦ

В. Г. Волков¹, Е. Н. Куракина², Р. И. Ляпин³

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

Аннотация. Описан алгоритм и результаты анализа цитируемости статей по плаванию в системе РИНЦ. Анализ проведен по результатам работ в области студенческого спорта и физической культуры в системе высшей школы.

Ключевые слова: плавание, статьи, анализ, цитирование, анализ научных исследований, теория и методика адаптивного спорта, биомеханика, образование, соревнования, теория и методика плавания, биология, психология, техническая подготовка, физическая подготовка, физиология, студенческий спорт

На наш взгляд актуальной задачей является формирование представления о том, какие задачи для современного плавания являются более актуальными, какие вопросы требуют доработки, что больше интересует ученую и спортивную общественность, а что не интересует вовсе.

Одним из объективных показателей интереса научной общественности к определенной тематике или определенному направлению науки является количество исследований, проведенных в данной области, которое напрямую отражается в количестве научных статей, выпущенных по данной теме и уровнем цитируемости данных статей.

В современной науке есть ряд научных сервисов (агрегаторов научных статей, индексы научного цитирования, сайтов для публикаций научных работ). Наиболее популярным и используемым в России является Russian Science Citation Index – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). Данный индекс цитирования располагается на сайте – <https://elibrary.ru/> на текущий момент времени данный сайт объединил по состоянию на конец 2023 года в базе данных eLIBRARY.RU насчитывается более 50 млн научных публикаций. eLIBRARY.RU и РИНЦ разработаны и поддерживаются компанией «Научная электронная библиотека». Помимо платного доступа для индексации публикаций для организаций, на портале доступны статьи из более чем 3000 журналов с открытым доступом [2].

Именно эту платформу мы использовали в своем исследовании, чтобы определить наиболее актуальные аспекты современной научной мысли в таком виде спорта как плавание.

Для определения наиболее актуальных исследований по виду спорта плавание нами был осуществлен поиск статей через форму расширенного поиска на сайте <https://elibrary.ru/>. В строке «Что искать» было указано слово «студенческое плавание», которое система будет искать в названии или содержании статьи. В тематике было указано название рубрики – «Физическая культура и спорт». Поиск проводился по научным статьям, сортировка была выставлена по количеству цитирований. В результате проведенного поиска был получен список из более чем 927 публикаций. Из данного списка было отобрано 100 наиболее цитируемых статей.

Каждая статья из сотни была обработана с целью определения основной тематики работы.

Работам были присвоены следующие тематические направления: история плавания, тактическая подготовка, анализ научных

исследований, теория и методика адаптивного спорта, биомеханика, образование, технико-тактическая подготовка, соревнования, теория и методика плавания, биология, антропология плавания, психология, техническая подготовка, физическая подготовка, физиология.

Под данными тематическими направлениями понималось следующее:

- анализ научных исследований – работы, посвящённые анализу научных источников и структурированию научных данных по плаванию;

- теория и методика адаптивного спорта – научные статьи, посвященные в основе своей адаптивному и параолимпийскому плаванию;

- биомеханика – статьи, рассматривающие вопросы биомеханики в тренировочном и соревновательном аспекте;

- образование – работы, направленные на изучение образовательных характеристик вида спорта плавание и его применения в образовательном и воспитательном процессе образовательных учреждений различного уровня;

- соревнования – в статьях этой направленности рассматривались вопросы

 - соревновательной деятельности;

- теория и методика плавания – в данный раздел попали статьи, авторы которых изучали процесс построения тренировочного процесса и общие аспекты спортивной подготовки по виду спорта;

- биология – в научных статьях с данной тематикой рассматривались общебиологические вопросы плавания;

- психология – психологические аспекты подготовки и успешности их спортивной карьеры;

- техническая подготовка – статьи, в которых рассматривались вопросы технической подготовки;

- физическая подготовка - статьи, в которых рассматривались вопросы общей и специальной физической подготовки;

- физиология – физиологические аспекты современного плавания.

Помимо вышеперечисленного нами была определена временная зависимость наиболее цитируемых, по версии РИНЦ статей, в названии или содержании которых имеется слово студенческое плавание.

После проведения расчета и анализа вышеизложенных параметров нами были получены следующие результаты:

– наиболее цитируемые статьи (10 статей) – от 73 до 22 цитирований с 2006 по 2019 год;

– лидер среди журналов по цитированию (среди этого поиска) – «Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта», далее идут пособия и монография.

ВСЕГО НАЙДЕНО ПУБЛИКАЦИЙ: 927 из 55631787		
№	Публикация	Цит.
1	ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЛАВАНИЮ БРАССОМ Новосельцев О.В., Болотин А.Э. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2013. № 12 (106). С. 112-115.	73
2	ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА Болотин А.Э., Волкова Л.М., Новосельцев О.В., Суханов А.И., Щеголев В.А. Санкт-Петербург, 2006.	48
3	ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ Непочатых М.Г., Богданова В.А., Лабзо К.С., Никитина И.Ю., Алексеева О.И., Смирнов А.М. учебно-методическое пособие / Санкт-Петербург, 2009.	42
4	ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ С ЦЕЛЬЮ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ СУСТАВНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ Дрогомерецкий В.В., Кондаков В.Л., Горелов А.А. Физическое воспитание студентов. 2013. № 5. С. 46-54.	31
5	КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ СУСТАВНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ Дрогомерецкий В.В., Кондаков В.Л., Горелов А.А. Монография / Белгород, 2012.	31
6	ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ УЛУЧШЕНИЯ ЭКОНОМИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ Бочковская В.Л., Назарова М.С. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2015. № 7 (125). С. 46-51.	29
7	ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ Симина Т.Е. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2015. № 12 (130). С. 193-197.	28
8	ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ Ложкина Н.П., Ложкина О.П., Цзян В.А. Молодой ученый. 2019. № 52 (290). С. 446-448.	24
9	ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТА Волкова Л.М., Голубев А.А., Евсеев В.В. В книге: Неделя науки СПбПУ. материалы научной конференции с международным участием. 2017. С. 31-34.	23
10	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ Бочковская В.Л., Назарова М.С. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2015. № 9 (127). С. 68-72.	22
11	УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ КАК ОДИН ИЗ ПУТЕЙ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ В ПАРАЛИМПИЙСКУЮ СБОРНУЮ КОМАНДУ ПО ПЛАВАНИЮ Карпова С.Н. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2021. № 4 (90). С. 59-60.	19

Рис. 1. Наиболее цитируемые статьи по поиску
«студенческое плавание»

Список литературы

1. Абуладзе Д. А., Мандыч И. Н. Анализ наиболее цитируемых научных статей РИНЦ по дзюдо // Вестник науки и образования. 2020. № 10-2 (88). С. 79–83. doi: 10.24411/2312-8089-2020-11006 EDN: KNPIJU
2. Российский индекс научного цитирования. URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 25.03.2024).

ИЗ ПРОШЛОГО В НАСТОЯЩЕЕ: ДЕТСКИЕ ДВОРОВЫЕ ИГРЫ

Ю. А. Горячева¹, А. О. Елюшкина², Е. А. Глухова³

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

Аннотация. Рассматривается проблема дворовой игры у современных дошкольников. Выявлена и показана необходимость возвращения к игре во дворе как к определенному культурному обобщению социально-психологического опыта, который долгое время накапливался в детских сообществах и передавался из поколения в поколение. Выявлена значимость использования дошкольниками дворовых игр. Представлен мини-перечень видов игровой деятельности дошкольников во дворе.

Ключевые слова: дворовые игры, способ общения, возрождение игр прошлого, компьютеризация

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

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

от городских к деревенским, из поколения в поколение. Анализ ситуации способствовал разработке проекта, в котором бы возродились дворовые игры прошлого.

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

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

Классификация дворовых игр.

Дворовые игры можно условно разделить на 3 группы:

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

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

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

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

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

Сколько же радости приносили игры, которые мы играли на свежем воздухе, под открытым небом! Среди самых популярных

были «лазание по забору», «колечко-кольцо», «крокодил», и многие другие.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На сегодняшний день имеется огромное количество игр. В ходе исследования мы изучили историю возникновения дворовых игр, узнали, в какие игры играли родители. Выявили, что все дети и во все времена очень любили и любят играть. Но только раньше наших родителей не могли загнать домой, играли они до самой темноты на улице, а сейчас, нас не могут выгнать на улицу, чтобы подышать свежим воздухом. Компьютерные игры, телевизор и фильмы о «Страшилках» заменили нам радость живого общения, дружбу. Школьники теперь мало интересуются подвижными играми – сидят и изучают компьютерные игры и сотовые телефоны... Даже общение часто происходит с использованием гаджетов, а непосредственного «живого» общения очень мало.

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

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

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

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

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

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

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

Список литературы

1. Аникеева Н. П. Воспитание игрой. Книга для учителя. М. : Просвещение, 1987. 144 с.
2. Былеева Л. В., Коротков И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. М. : Физкультура и спорт, 1977.
3. Кенеман А. В., Осокина Т. И. Детские народные подвижные игры: Книга для воспитателей дет. сада и родителей. 2-е изд., дораб. М. : Просвещение : Владос, 1995. 224 с.
4. Литвинова М. Русские народные подвижные игры. М. : Просвещение, 1986.

5. Повесть временных лет. М. : Художественная литература, 1986. 46 с.
6. Покровский Е. А. Русские подвижные игры. СПб. : Речь, 2011. 132 с.
7. Христосенко Е. Н. Воспоминания о детских играх во время Пасхи. 2014. 164 с.
8. Якуб С. К. Вспомним забытые игры. М. : Детская литература, 1990. 159 с.

Приложение № 1

Мини-перечень известных дворовых игр

«Гуси–лебеди»
«Летел лебедь»
«Море волнуется раз»
«Светофор»
«Холодно–горячо»
«Я знаю пять имен»
«Я садовником родился»
Догонялки (пятнашки, салочки, квач...)
Камень–ножницы–бумага
Пионербол
Прятки
Скакалка
Фанты
Штандер
«Бояре»
«Вышибалы»
«Города»
«Городки»
«Испорченный телефон»
«Казачьи–разбойники»
«Классики»
«Колечко»
«Резиночки»
«Ручеек»
«Секретики»
«Съедобное–несъедобное» и другие.

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА НАЧАЛЬНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Ю. А. Горячева¹, Е. Г. Сорокина²

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

Аннотация. В период профессиональной подготовки обучающихся предъявляются высокие требования не только к их умственной деятельности, но и к физической работоспособности. В процессе обучения в вузе студент должен овладеть комплексом теоретических знаний в области физической культуры как гуманитарного, так и естественно-научного характера и сформировать у себя потребность к занятиям физической деятельностью. В последнее время у большинства студентов наблюдается недостаточная двигательная активность, что приводит к появлению гиподинамии, т.е. к отрицательным изменениям в организме человека вследствие нехватки физической нагрузки. Анализ опроса, проведенного нами, и журнала посещаемости показывает, что уровень физкультурно-спортивной активности студентов достаточно низкий. Подобный образ жизни может привести к развитию многих серьезных хронических заболеваний.

Ключевые слова: физическая работоспособность, двигательная активность, спорт, физическая культура, здоровый образ жизни

В процессе занятий спортом проявляются практически все виды человеческой деятельности: познавательная, ценностно-ориентационная, общение и другие. В связи с этим в процессе физического воспитания можно активно формировать сознание и поведение людей.

В период профессиональной подготовки студентов в вузе предъявляются высокие требования как к их умственной деятельности, так и к физической работоспособности.

В высшем учебном заведении процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы студент как субъект социальных отношений являлся его центральной фигурой.

В связи с этим, содержание занятий должно отвечать интересам, мотивам и потребностям молодых людей, их представлениям об идеале физически современной личности. Идеал становится действенным мотивом, когда его достижение является одной из жизненно важных целей личности. На основе идеала под влиянием

педагогических воздействий, учебных требований, других социальных отношений формируется установка индивида на физкультурно-спортивную деятельность по его достижению.

В свою очередь, успешность физкультурно-спортивной деятельности определяется уровнем физической культуры личности, который в совокупности характеризуется уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленности, сформированностью интересов, мотивов, потребностей и ценностных ориентаций.

Исходя из вышеизложенного, цель физического воспитания в вузе можно определить как процесс формирования физической культуры личности студента.

Помимо обязательных занятий по физическому воспитанию, предусмотренных учебными планами факультетов, важную роль в оздоровлении студентов, повышении их физического статуса играют различные формы физкультурно-спортивной и оздоровительно-массовой работы в вузе.

К таким формам относят: утреннюю гигиеническую гимнастику, физические упражнения в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время, внутрифакультетские, внутривузовские и межвузовские спортивные соревнования, спартакиады, занятия в оздоровительных группах, спортивных секциях и клубах, работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей, оздоровительный и спортивный туризм и др.

Различные формы физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий являются действенным методом приобщения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников к физической культуре, создают условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов и потребностей занимающихся.

В процессе обучения в вузе студент должен овладеть комплексом теоретических знаний в области физической культуры как гуманитарного, так и естественнонаучного характера и сформировать у себя потребность к занятиям физической деятельностью.

Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре. Эти знания необходимы, чтобы понимать природные и социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности, уметь их творчески использовать

для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни.

В последнее время у большинства студентов наблюдается недостаточная двигательная активность, что приводит к появлению гиподинамии, т.е. к отрицательным изменениям в организме человека вследствие нехватки физической нагрузки. В первую очередь страдает опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы

Научно-технический прогресс способствует нарушению соотношения умственного и физического труда человека. Особенно сильно это проявляется в образовательном процессе студентов. Расширение объема и усложнение содержания учебных программ ведут к значительному увеличению удельного веса самостоятельной работы. Это, в свою очередь, ведет к почти 50 % сокращению двигательной активности.

Оптимальным режимом физической нагрузки для студентов является такой, при котором юноши уделяют занятиям 8–12 часов в неделю, а девушки 6–10 часов.

При этом негативное влияние гиподинамического режима деятельности, носящего, зачастую, монотонный характер, насыщается, как правило, различными вредными привычками (курение, употребление тонизирующих и алкогольных напитков)

Изучение и анализ научной литературы по проблеме организации здорового образа жизни показал, что двигательная активность студентов имеет разное значение во время учебного года. В среднем суточная двигательная активность студентов в учебный период пропорциональна 5,5–8 км ходьбы, в период сессии 2,1–2,8 км, а в каникулы 9–12 км. В течение учебного семестра и в период сессии существует реальный дефицит двигательной активности у студентов, который продолжается на протяжении 10 месяцев.

Исследование Н. В. Журавской и И. Ю. Асмолова по оценке уровня вовлеченности студентов вуза в физкультурно-спортивную деятельность показало, что в целом его можно оценить недостаточным, так как, например, регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время только 37,7 % респондентов, а членами спортивных секций являются лишь 35,6 %. Активно проводят время на свежем воздухе ежедневно 5,9 % опрошенных, 2–3 раза в неделю – 26,3 % учащихся, реже одного раза в неделю – 34,6 %, очень редко или практически никогда – 24,6 % студентов.

Особое место в оптимизации двигательного режима студентов играет мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Чтобы повысить данную мотивацию необходимо в вузе предоставлять первокурсникам право выбора спортивного отделения в соответствии с состоянием здоровья и с интересами студента. Для этого нужна соответствующая инфраструктура и наличие высококвалифицированных тренеров и преподавателей по различным видам спорта.

Проведенный опрос среди студентов нашего вуза позволяет сделать вывод, что ведущим мотивом физкультурно-спортивной активности студентов, независимо от возраста и пола, является поддержание хорошей физической формы (52.63 %) и улучшение здоровья (31.58 %), а остальные студенты (15.79 %) считают, что в занятиях физической культурой нет необходимости. Однако большая часть респондентов не занимается никакими видами спорта и уделяет физической активности не более 30 минут в день (36.32 %) или не более часа (42.11 %). Но оставшиеся 21.57 % все же регулярно уделяют время различным физическим упражнениям. Основной формой физкультурно-оздоровительных мероприятий для студентов являются занятия по физической культуре, организованные в вузе, которые большинство молодых людей посещает на регулярной основе (78.95 %). Лишь малая часть опрошенных посещает какие – либо фитнес центры, спортивные секции и прочее (15.79 %). Главной причиной пониженной физической активности для большинства респондентов является нехватка времени на спортивно-оздоровительные занятия (47.37 %). Но несмотря на это наиболее предпочитаемыми видами двигательной активности для студентов являются танцы, плавание, баскетбол, футбол, волейбол.

Анализ данного опроса и журнала посещаемости, проведенного нами, показывает, что уровень физкультурно – спортивной активности студентов достаточно низкий. Это связано в первую очередь с ухудшением ритма и качества жизни студентов, а также с затратами большого количества времени на учебу и работу. Среди причин снижения уровня физической активности студентов можно выделить такие причины, как потеря интереса к физкультурным занятиям, отсутствие свободы выбора видов спорта на физкультурных занятиях, то есть принуждение, также все больше студентов переходит в спец. группы по состоянию здоровья. Кроме того, многие студенты не осознают важности занятия физическими упраж-

нениями в свободное время. Подобный образ жизни может привести к развитию многих серьезных и хронических заболеваний.

Для повышения уровня физической нагрузки студентов необходимо вести работу по просвещению молодых людей по поводу пользы занятий спортом, снизить учебную нагрузку и организовывать мероприятия, направленные на повышение мотивации занятий физической культурой среди молодежи.

Список литературы

1. Козлов Д. В., Пономарёв В. В., Близневский Л. Г., Стручков В. И. Интегративная технология повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе // Вестник ТГПУ. 2008. Вып. № 3 (77). С. 79–82.
2. Кондаков В. Л., Горелов А. А., Румба О. Г., Копейкина Е. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии : учеб. пособие для вузов. М. : Юрайт, 2023. 334 с.
3. Журавская Н. В., Асмолов И. Ю. Двигательная активность студентов: современное состояние и потенциал совершенствования. Физическое воспитание студентов : тексты лекций. Гродно : ГрГУ, 2002. 83 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

О. И. Вершкова¹, Е. С. Новак², Е. В. Спивак³, М. Н. Торгашин⁴

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

Аннотация. Рассматриваются основные факторы, касающиеся такой стороны деятельности тренера, как планирование тренировочной нагрузки. Представлена значимость планирования нагрузки для подготовки спортсменов, и дается анализ состояния этой проблемы в настоящий период времени. Описываются наиболее важные факторы, от которых зависит качество этого процесса, в частности, дифференциация и индивидуализация. Авторы обстоятельно раскрывают сложности, связанные с применением дифференцированного и индивидуального планирования, показывают взаимосвязь психического напряжения с процессом выполнения нагрузки и как усталость влияет на отношение к выполняемым физическим упражнениям. Аргументируется, что научный подход к планированию нагрузки волейболистов различной

квалификации должен опираться на определенные методологические принципы и практические контуры объема физических упражнений общей и специальной направленности.

Ключевые слова: атлетическая подготовка, баскетболисты, дифференциация нагрузки, планирование нагрузки

Введение. О значимости планирования подготовки спортсменов легендарный тренер по баскетболу Джон Вуден сказал: «Провал планирования – это планирование поражения» [1]. Изучение научной и учебнометодической литературы показывает, что планирование атлетической подготовки баскетболистов, а практически во всех учебниках по специализации она рассматривается как физическая подготовка, не имеет единой четко обоснованной концептуальной основы, хотя опубликованных работ здесь достаточно много.

В источниках в основном приводятся данные, касающиеся наиболее важных характеристик нагрузки (объема, интенсивности, направленности) в разные периоды годичного макроцикла, причем очень часто без четкого указания на возраст и уровень спортивного мастерства. Чаще всего акцент в таких работах делается лишь на развитие тех или иных качеств, специфических для определенного вида спорта [2, 5 и др.]. Много работ посвящено средствам и методам развития физических качеств, необходимых для игры в баскетбол [3, 6]. Имеется ряд работ, где рассматривается развитие специальных физических качеств, которые должны быть присущи игрокам различных амплуа – защитникам, форвардам, центровым [4, 6 и др.]. Отдельные исследования направлены на изучение процесса управления тренировочным процессом, в них определены наиболее эффективные варианты планирования микроциклов, мезоциклов в годичном макроцикле и контроля тренировочной и соревновательной деятельности [4, 5].

Многие тренеры недооценивают всю сложность планирования различных аспектов атлетической подготовки и поступают интуитивно, не обращая порой внимания на физическое и психическое состояние спортсменов. Для них важно формально выполнить рекомендованные различными программами объемы физической нагрузки, не принимая особо во внимание имеющийся или достигнутый на данный период времени уровень физического развития и физической подготовленности спортсменов перед началом систематического учебно-тренировочного процесса.

Серьезные препятствия при планировании атлетической подготовки команды возникают, когда тренер переходит к дифференциации и индивидуализации этого процесса. Выделить примерно одинаковые группы по уровню физического развития и подготовленности непростая задача, потому что у игроков те или иные физические качества могут быть развиты по-разному. У одних игроков будет гораздо выше уровень развития скоростно-силовых способностей, у других – скоростной выносливости, что не дает возможности тренеру объединить их в одну группу для развития этих качеств. В этом случае необходимо переходить на индивидуализацию процесса планирования нагрузки. Но и здесь все не просто. При таких обстоятельствах значительно усложняется организация тренировочного процесса, поскольку тренеру в этом случае приходится держать на контроле нагрузку всех игроков в отдельности. Ситуация может усугубляться, если один или несколько игроков получают различные травмы и не могут тренироваться в полную силу.

Кроме того, тренеру при планировании необходимо учитывать структуру подготовительного, соревновательного и переходного периодов, количество соревновательных игр сезона (в регулярном чемпионате, кубковых матчах, международных встречах) и распределить в связи с этим приоритеты важности и значимости этих матчей, чтобы к каждому из них или их серии подвести команду с определенной степенью физической готовности.

Следует также иметь в виду психологические факторы, и прежде всего психическое напряжение, возникающее по мере увеличения объемов физической нагрузки в тренировочном процессе и появлении утомления под воздействием монотонных физических упражнений. По мере увеличения психического напряжения и усталости игроки все меньше испытывают желание заниматься не только общей, но и специальной физической подготовкой. Конечно каждый игрок понимает, что без развития до необходимого уровня соответствующих физических качеств невозможно совершенствовать техническую и тактическую подготовку, но тем не менее подавляющее большинство волейболистов стремится максимум времени отдавать непосредственно процессу игры.

Перечисленные факторы и трудности не исчерпывают всего спектра вопросов планирования нагрузки команд и игроков и показывают насколько многогранной и кропотливой является эта сторона тренерской деятельности. Эти факторы трудности не

отменяют необходимости планирования нагрузки. Наоборот, исходя из высказывания Джона Вудена, они должны нацеливать тренера на научно-обоснованное и качественное планирование нагрузки своей команды и всех ее игроков. В основу должны быть положены, прежде всего, принципы планирования, определяющие методологию этого процесса. В качестве таковых могут быть принципы, предложенные В. Н. Бабакиным [1]:

1. Прогрессивность: работа, предлагаемая спортсмену, должна носить прогрессивный характер, или же соблюдать определенную ритмичность адаптации и следовать законам обучения (от простого к сложному, от познанного к неизвестному).

2. Непрерывность: другой определяющий аспект касается концепции непрерывности тренирующих факторов таким способом, чтобы суммировать достигнутые результаты.

3. Чередование и вариативность: чтобы получить оптимальный эффект от предлагаемых упражнений необходимо соблюдать физиологическое время работы /отдыха и варьировать стимулы.

4. Программирование: позволяет оптимизировать работу и концентрироваться на предложенных целях. Первое и самое важное действие – это программирование физической подготовки.

Программирование включает в себя:

- функциональную и начальную оценку;
- разработку проекта периодизации;
- определение стратегии участия;
- определение методов работы;
- определение средств;
- определение промежуточных оценок;
- определение критериев индивидуализации.

Только качественно спланированная работа приносит пользу при долгосрочном построении тренировочного процесса спортсменов и команд.

В качестве общей практической основы целесообразно отталкиваться от контуров планирования нагрузки, предложенных В. М. Корягиным [4]. В них установлены зависимости средств общей и специальной физической подготовки от квалификации баскетболистов и соотношение указанных средств в различные периоды годичного макроцикла подготовки.

Безусловно, что представленные контуры тренеру не следует механически копировать и переносить на тренировочный процесс своей команды. Они должны быть конкретизированы и творчески переработаны с учетом всех закономерностей для тех условий, которые имеются на данный момент у каждой высококвалифицированной команды.

Вывод. Научно-обоснованное планирование атлетической подготовки команд и игроков в баскетболе – это многогранный процесс, требующий учета многих факторов: уровня развития физических качеств на данный момент времени, уровня физической подготовленности спортсмена, дифференциации и индивидуализации при применении нагрузки и ее основных характеристик, морфофункциональных параметров организма спортсмена, психологических составляющих, структуры годичного макроцикла с использованием методологических принципов тренировочного процесса, а также соблюдения зависимостей и соотношений между средствами физической подготовки, квалификацией игроков в различные периоды годичного макроцикла.

Список литературы

1. Бабакин В. Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения : метод. пособие. М., 2012. Вып. № 12. С. 7–9.
2. Вуден Д. Современный баскетбол : пер. с англ. М. : Физкультура и спорт, 2007. 256 с.
3. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. М. : Гранд, 2002. 352 с.
4. Корягин В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов : учебник для вузов физического воспитания. Львов : Край, 1998. 191 с.
5. Портнов Ю. М., Костикова Л. В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов. М. : Физкультура и спорт, 1999.
6. Сидоров Д. Г., Погодин А. В., Щукин В. М. Развитие физических качеств в баскетболе : учеб.-метод. пособие. Н. Новгород : Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т, 2022. 46 с.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10–12 лет

*А. А. Евстратов¹, А. П. Съедугин²,
А. В. Соустин³, В. Г. Белодед⁴*

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

Аннотация. Систематические занятия баскетболом детей 10–12 лет способствовали укреплению здоровья и улучшению физического развития, у них отметили направленность возрастания резервных анаэробных и аэробных возможностей организма. Таким образом, пластичность растущего организма и его высокую способность к тренированности следует широко использовать при систематических занятиях баскетболом. Это позволит реализовать потенциальные возможности детей и достичь наилучших результатов в укреплении здоровья и увеличении физического развития при генетически запрограммированном потенциале.

Ключевые слова: баскетболисты, физическая работоспособность, физическое развитие, физическое воспитание

Здоровье человека — это динамическое состояние и развитие биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальности жизни [4]. Среди крупных социальных мер, намечаемых в нашей стране, ведущими являются профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни [3, 4].

Не вызывает сомнения утверждение о наличии тесной зависимости между здоровьем детей и организацией физического воспитания. Проблему оздоровления подрастающего поколения средствами физического воспитания следует рассматривать как одну из важных государственных задач [4].

Концепция укрепления здоровья средствами физического воспитания предполагает:

- повышение неспецифической устойчивости организма, обеспечивающей сопротивляемость к заболеваниям;
- формирование двигательного анализатора и развитие резервных возможностей организма.

На организм ребенка разностороннее влияние оказывают занятия баскетболом [1, 5]. Специфика двигательной деятельности

баскетболистов, протекающей с переменной интенсивностью в динамическом режиме мышечных сокращений, предопределяет значительные функциональные и морфологические изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов, определяется анаэробными (алактатными и гликолитическими) возможностями и различными сторонами аэробной производительности организма [5].

В исследовании приняли участие 12 юных баскетболистов 10–12 лет, занимающихся в МБУ ДО СШ №1 г. Пензы. Основными методами обследования спортсменов были:

- антропометрические (рост, вес, индекс Кетле, измерение обхвата бедра, плеч, длина рук, ног, ширина плеч, таза);
- педагогические (челночный бег 6×5 м, прыжки в высоту, прыжки в длину с места, сгибание-разгибание рук от пола, степ-тест);
- физиологические (степ-тест, измерения ЧСС в покое, после нагрузки и в период отдыха).

Испытуемые были обследованы на различных этапах годичного тренировочного цикла. Результаты исследований показали, что в течение года наблюдалась тенденция увеличения изучаемых показателей. За обследуемый период испытуемые выросли на 3,9 см при небольших изменениях веса (1,2 кг) и индекса Кетле (2,3 см/кг).

Физическая работоспособность спортсменов постепенно повышалась: в челночном беге 5×6 – на $0,2 \pm 0,07$ с, гибкость – на $1,6 \pm 0,5$ см, в прыжках в высоту – на $5,8 \pm 1,6$ см, в прыжках в длину – на $1,5 \pm 0,07$ см. Сгибание-разгибание рук от пола: в первом подходе на $1,4 \pm 0,4$; во втором – на $1,52 \pm 0,6$; в третьем на $1,16 \pm 0,5$.

В максимальном степ-тесте (10») работоспособность испытуемых изменилась от $11,8 \pm 4$ до $13,2 \pm 2$ шагов. В динамике ЧСС при выполнении тестирующих нагрузок наметилась тенденция снижения сердечных сокращений от $132,4 \pm 21$ до $129,4 \pm 12$ уд/мин, при возрастающей работоспособности обследуемых в 10» в тесте.

При выполнении шаговых одинаковой интенсивности в течение 3 минут направленность снижения ЧСС у испытуемых сохранялась (на $3 \pm 0,8$ уд/мин). ЧСС в периоде отдыха также имела тенденцию к снижению на ($10 \pm 1,5$ уд/мин) и характеризовала повышение интенсивности восстановительных процессов.

Выводы. Систематические занятия баскетболом детей 10–12 лет способствовали укреплению здоровья и улучшению физического развития, у них отметили направленность возрастания резервных анаэробных и аэробных возможностей организма.

Таким образом, пластичность растущего организма и его высокую способность к тренированности следует широко использовать при систематических занятиях баскетболом. Это позволит реализовать потенциальные возможности детей и достичь наилучших результатов в укреплении здоровья и увеличения физического развития при генетически запрограммированном потенциале.

Список литературы

1. Зельдович Т. В. Подготовка юных баскетболистов. М. : Физкультура и спорт, 1964. 216 с.
2. Коузи Б. Анализ и концепции в современном баскетболе. М. : Физкультура и спорт, 2005. 120 с.
3. Мелихов Т. М. Проблемы подготовки спортивного резерва // Теория и практика физической культуры. 2000. № 4. С. 35.
4. Мильнер Е. Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. 2000. № 9. С. 43.
5. Портнов Ю. М. Баскетбол : учебник для вузов ФК. М. : Физическая культура и спорт, 1997. 479 с.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

***О. В. Ионова¹, Ю. В. Тихонов², О. А. Логутова³,
Н. Н. Вдовина⁴***

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

Аннотация. Рассматриваются особенности физической культуры, которые, являясь наиболее доступными, способствуют сохранению здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, организм, образ жизни, студенческая молодежь

Повышение уровня заинтересованности молодежи в сохранении собственного здоровья является основной задачей современного общества. От способности студенческой молодежи, как самой перспективной части населения использовать методы здорового образа жизни и поддержания уровня высокой физической активности в повседневной жизни напрямую зависит уровень их здоровья. Однако недостаточно развитая внутренняя система мотивации у студента, занимающегося физической культурой в рамках реализации учебной программы университета, в последующем приводит к потере актуальности этой деятельности и как следствие – снижению двигательной активности и ухудшению здоровья.

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению иммунитета, профилактике утомления и различных заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Таким образом, от совершенствования системы мотивации к регулярным самостоятельным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью у студенческой молодежи зависит не только качество их жизни в будущем, но и способность полноценно реализовывать свои трудовые функции на благо общества.

Физкультурно-оздоровительная деятельность – процесс, реализуемый в двигательной активности и оздоровительных процедурах, которые способствуют укреплению здоровья, повышению уровня жизни и эффективности деятельности человека во всех сферах деятельности [1]. Физкультурно-оздоровительная деятельность является основным фактором, который может использоваться самостоятельно любым человеком для укрепления здоровья.

Основными задачами физкультурно-оздоровительной деятельности являются повышение двигательной активности, укрепление иммунитета, профилактика заболеваемости вирусными и сердечнососудистыми заболеваниями, повышение стрессоустойчивости организма и способности противостоять последствиям негативных воздействий окружающей среды.

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о непосредственном влиянии физкультурной деятельности на состояние здоровья организма: регулярно занимающиеся физкультурой и спортом, в 2,2 раза реже страдают от ишемической и гипертонической болезни сердца, в 2 раза реже от артрита, в 1,8 раза реже

от остеохондроза [2]. Так же отмечается способность физических упражнений не только укреплять здоровье, но и влиять на положительную жизненную обстановку, особое настроение, улучшение человеческих коммуникаций. Здоровье напрямую зависит от образа жизни человека, его привычек, физической активности, режима труда, отдыха и т.д.

Физическая культура представлена в вузах как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи, она способствует достижению телесного и духовного единства, обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, т.е. физическое и психическое благополучие, физическое совершенство [3].

Использование средств физической культуры положительно сказывается на работоспособности, благоприятно воздействует на умственную деятельность, способствует развитию общей выносливости.

Существует огромное разнообразие форм занятий физической культурой, в первую очередь они определяются их целями и задачами.

К задачам физкультурной деятельности принято относить:

- укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;
- развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростных, силовых и координационных;
- воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание привычек здорового образа жизни, привычки /к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;
- воспитание морально-волевых качеств и свойств личности, оптимизация самооценки, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний. [4]

В научных исследованиях физкультурно-оздоровительная деятельность определяется как элемент здорового образа жизни, основанный в первую очередь на физической активности и систематическом выполнении упражнений, направленных на физическое

развитие и оздоровление индивида. Подобные занятия относятся к современным видам организации досуга, отдыха и развлечения [5]. Результаты исследований, проводимых по этой теме, демонстрируют ее возможности в развитии более серьезного отношения к соблюдению остальных правил ЗОЖ [5–7]. То есть, регулярно занимаясь физической культурой, человек приобретает привычку соблюдать режим сна, сбалансированного питания, питьевой режим, соблюдает требования гигиены, воздерживается от употребления алкоголя, табакокурения. Таким образом, все вышеперечисленное позволяет нам сделать вывод о том, что систематические занятия физической культурой в действительности способствуют укреплению здоровья молодежи.

Список литературы

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие. М. : Альфа, 2015. С. 112.
2. Влияние поведенческих факторов на состояние здоровья населения // Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики. URL: http://www.gks.ru/free_doc/2008/demo/zdr08.htm (дата обращения: 14.03.2024).
3. Платонов Д. Н. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей : монография. М. : Академия, 2003. 112 с.
4. Гармаев Ц. К., Платонов Д. Н. Теоретические основы физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов вуза : учеб. пособие. Чебоксары, 2020. С. 21.
5. ИONOBA O. B. Ценности досуговой сферы студенческой молодежи // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2016. № 2. С. 153–159.
6. Физическая культура. Теоретический курс : учеб. пособие / под общ. ред. Б. Н. Пенцика. М. : РГУ нефти и газа им. И. М. Губкина, 2001. 225 с.
7. Пить В. В., Захарченко, А. А., Порядин М. Е. Общественное мнение о здоровом образе жизни в молодежной среде: на примере социологического опроса, проведенного в г. Муравлено // Историческая и социально-образовательная мысль. 2015. Т. 7, № 2. С. 149–156.

ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ ТЕОРИИ МОТИВАЦИИ В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

*О. В. Ионова¹, С. Г. Новинская²,
Ю. Б. Шерыхалина³, О. М. Седова⁴*

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

Аннотация. Рассматриваются возможности применения процессуальных теорий мотивации в процессе физкультурной подготовки студентов вузов. Выделяются основные потребности и мотивы студенческой молодежи.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, студенческая молодежь

Современная педагогическая наука не стоит на месте, постоянно дополняя и совершенствуя различные методики преподавания. Однако иногда, для того чтобы найти что-то новое, необходимо обратиться к старому, проверенному временем. Так, решая проблему повышения уровня мотивации студенческой молодежи, обратим наш взор на процессные теории мотивации, которые в свою очередь повествуют, на каком основании человек выбирает свою модель поведения или путем чего он достигает своих целей. И попробуем применить их действие на процесс физического воспитания студентов.

Для начала, определимся, что во всех этих теориях не оспаривается присутствие потребностей, а также регламентируется то, что человеческое поведение зависит не только от потребностей. Процессуальная теория гласит, что поведение определяется восприятием человека, и степенью его зависимости от социума.

Существует три основные процессуальные теории мотивации: теории ожидания, подкрепления, справедливости и концепция Л. Портера – Э. Лоулера.

Теория ожидания, согласно идее Виктора Врума, базируется на предположении, что наличие потребности не является единственным условием достижения цели. Индивидуум ожидает, что к получению желаемого его приведет стиль поведения.

Ожидание – рассматривается со стороны того, насколько вероятно, что это событие произойдет. Рассуждения строятся согласно следующей логике: усилия ровно пропорциональны

результатам, а результаты влекут за собой вознаграждения. Ожидания в отношении усилий – результатов предполагают пропорциональность между усилиями, которые были затрачены, и результатом. То есть если студент занимается физической культурой ради сохранения здоровья, то ему важно ощущать результат своих действий. Вознаграждением в данном случае будет само здоровье. Но сколько не прикладывай усилий – результат не будет реально ощутим [1]. С другой стороны если основной целью будет восстановление здоровья, то прикладываемые усилия повлекут за собой результат – примером является реабилитационная физическая культура, позволяющая восстанавливать работоспособность отдельных мышечных групп после лечения травм. Еще одним примером может служить занятия физической культурой с целью улучшения внешних показателей. В результате занятий происходит сжигание жировых отложений, увеличение мышечной массы – фигура приобретает стройность. Результат очевиден как самому человеку, так и окружающим, как следствие достижение пропорциональности приложенных усилий и результата. Отметим, что здесь так же возможно достижение результата за счет применения альтернативных методов, например похудение за счет использования диет.

Ожидания могут быть оптимистичными и пессимистичными. При оптимистичном исходе результаты всегда приравнены к ожиданиям, а при пессимистичном – наоборот не оправдывают ожидания. То есть если студент не верит в то, что занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью повлекут за собой желаемый результат, то и заниматься он ее не будет. В некоторых ситуациях, как в случае физкультурно-оздоровительной деятельности, студент не способен заметить этой зависимости, в итоге и его мотивация практически приравнивается к нулю [2]. Это может быть вызвано тем, что у молодого человека неправильная самооценка, недостаточная подготовка, отсутствуют необходимые знания для достижения поставленной цели. Данная теория утверждает, что если человек надеется на вознаграждение, но осознает, что сам он не достигнет поставленной цели, то мотивация тоже приравнивается к нулю. В данном случае на наш взгляд необходимой является сторонняя поддержка.

Согласно третьему фактору теории Врума, влияющему на мотивацию существует предполагаемая степень удовлетворения либо

неудовлетворения человека в результате полученного им вознаграждения. Если степень удовлетворения результатом на низшем уровне, т.е. человек уверен, что сделанная им работа будет недостаточно вознаграждена, то мотивация тоже стремится к нулю.

Подводя итог следует отметить, что при любом проявлении одного из этих факторов мотивация человека будет на низком уровне.

Прослеживая действие этой теории в педагогике можно подвести итог, что для повышения мотивации студента необходимо соблюдать рекомендации по следующим принципам:

- каждый человек расценивает ситуацию по-разному, а, вследствие, и вознаграждения каждый оценивает по-своему. Следовательно учитывая этот факт к каждому студенту иметь индивидуальный подход;

- в жизненных ситуациях в большинстве случаев человек сначала получает вознаграждение, а только потом дает ему оценку;

- вознаграждаться должен только положительный результат.

Преподаватели должны ставить перед студентом высокие цели, но важной является возможность их достижения, еще не маловажно, чтобы студент смог продемонстрировать, свою способность приложить максимум усилий, для достижения поставленных целей [3].

Ожидания педагога оставляют большой след на мотивации студента, если руководитель дает установку на то, что учащийся сможет это сделать, то и он сам будет стремиться не подвести наставника. Когда педагог ожидает больших прогрессов, исполнители, как правило, работают хорошо; если преподаватель не требует от исполнителей многого, качество проделанной работы будет желать лучшего. При этом отметим, что в педагогике и психологии многократно упоминается о том, что ожидания всегда побуждают к действию [3]. Но на фоне этого влияние на студенческий коллектив одного наставника до сих пор остается оспариваемым фактом.

Так же отметим, что в случае предоставления творческой свободы и полномочий, которых будет достаточно для достижения поставленных целей, эффективность работы студента способна возрастать, вследствие, того, что он ожидает заслуженного вознаграждения в виде признания и похвалы [4].

В мотивационной теории подкрепления рассматривается взаимосвязь между поведением человека и его последствиями. Ученые анализируют как изменяется поведение студентов в процессе труда, а также как они воспринимают похвалу и порицание.

Средства подкрепления:

- поведение студента регулируемо;
- основой регулирования является «закон эффекта», согласно человеку совершает те действия, которые были достойны похвалы и наоборот, стремиться не выполнять тех действий, которые вызвали порицание. Следовательно подкрепление – это действие, приводящее либо к регулярному повторению действий, либо к несовершению действий.

Существующие виды подкрепления (позитивное, отвержение, наказание, угасание) могут использоваться преподавателем в качестве реакции на поведение студента. Они сигнализируют о том, следует ли повторно повторять подобные действия в будущем.

1. Позитивное – похвала студента, отражающая то, что повторение возможно и даже желательно, подобная реакция имеет побуждающее воздействие;

2. Отвержение (отказ от нравоучений) – демонстрирует протест от попыток навязать стороннее мнение. Повторение действий в данном случае связано не с принятием а с привыканием к ним, в силу необходимости подчиняться.

3. Наказание – применяется в случаях получения плохих результатов, или неодобрительного поведения. Считая, что наказание за плохой результат научит студента мыслить более рационально и не повторять таких действий вновь, педагог совершает ошибку. Аналитики считают, что человек, подвергшийся наказанию, не извлечет положительных выводов из сложившейся ситуации, не поймет своей ошибки и будет повторять ее снова.

4. Угасание – неиспользование вознаграждения. Не получив положительной поддержки своих действий, человек не будет повторять их.

Выполнение заданий подкрепляются поведением учащегося, особое значение приобретает систематическая мотивация и поддержка. Задача педагога состоит в выявлении того, что будет мотивировать студента и подвигнет на дальнейшее поддержание

результата. Но немаловажным будет выявление факторов, приводящих к угнетению.

Подходы к содержанию заданий:

- облегчение заданий – производится через уменьшение количества повторений (подходов, веса, высоты и т.д.) которые должен выполнить студент. То есть упрощение содержания самого задания.

- смена заданий – поочередная замена одних заданий другими для конкретного студента. Таким образом возможным становится сделать задания интереснее и завлекательнее.

- расширение заданий – совмещение всех узконаправленных задач в одну. Применение подобного способа актуально в случаях недостаточной нагрузки для конкретного студента и он способен к выполнению более серьезных заданий.

- насыщение заданий – применение мотивирующих действий: (ответственность, независимость, признание).

Различные задания предоставляют студентам разные возможности для самооценки. Разнообразие, индивидуальность и значимость задач способны вызывать у них ощущение значимости деятельности. Это состояние позволит получать положительный результат от самого процесса. На наш взгляд именно независимость будет способствовать повышению уровня ответственности у студента за выполнение собственной работы, повышать его желание в дальнейшем совершенствовании собственных знаний. Среди результатов можно выделить: повышение мотивации, увеличение самоотдачи.

Теория справедливости заключается в том, что сравнивается размер вознаграждения и вложенного труда, а также анализируется собственный результат деятельности с результатами других людей, которые выполняют такую же работу.

Применительно к физической культуре данную теорию можно представить следующим образом: студенты, выполняя разную работу по дисциплине, в итоге получают зачет без оценки. Психологическое напряжение возникает в случаях, если студенты считают, что они приложили больше усилий, чем их товарищи. Для снятия подобного напряжения необходимо появление справедливости, например путем понижения прикладываемых усилий. На наш взгляд, в подобных случаях значение имеет справедливое обо-

снование оценивания работы каждого студента, а так же проставление зачетов в разное время.

Согласно модели Портера-Лоулера, результаты, достигнутые индивидом, зависят от переменных: затраченных усилий, способностей и черт характера человека, а также от восприятия им своей роли в процессе деятельности. Уровень затрачиваемых усилий в свою очередь зависит от ценности вознаграждения и того, насколько человек верит в существование прочной связи между затратами усилий и возможным вознаграждением. Достижение требуемого уровня результативности может повлечь внутреннее вознаграждение: чувство удовлетворения от выполненной работы, чувство компетентности и самоуважения, а также внешние вознаграждения – похвалу преподавателя, более высокую оценку.

Рассмотренные теории позволяют сделать выводы о том, что не существует общей единой мотивационной структуры для всех студентов. Однако на процесс развития мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью у студенческой молодежи, возможно повлиять путем повышения как внутренней мотивации, так и внешним воздействием. Для этого необходимо использование индивидуальных подходов с целью определения конкретного мотивационного типа студента. Именно от этого будет зависеть выбор наиболее эффективного метода воздействия. Так же необходимо понимать, что не существует единой тактики влияния на всех студентов, однако возможна частичная систематизация этих процессов.

Список литературы

1. Кошарная Г. Б. Отношение студенческой молодежи к физкультуре и спорту // Социально-гуманитарные знания. 2017. № 9. С. 263–271.
2. ИONOBA O. B. Физкультурно-оздоровительная деятельность в структуре досуга студенческой молодежи : автореф. дис. ... канд. социол. наук. Пенза, 2018. 21 с.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М. : Академия, 2011. 478 с.
4. ИONOBA O. B. Влияние различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2020. № 3 (55). С. 71–79.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ВСЕРОССИЙСКОЙ СПАРТАКИАДЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО ШОРТ-ТРЕКУ 2024 ГОДА

В. А. Ильин¹, А. В. Ильин²

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

Аннотация. Дан анализ результатов выступления сборной команды Пензенской области на Всероссийской Спартакиаде Специальной Олимпиады по шорт-треку, проходившей в г. Пензе с 27 февраля по 1 марта 2024 г., и даются рекомендации для подготовки ведущих шорт-трековиков Пензенской области к дальнейшему успешному выступлению на всероссийских и международных специальных олимпийских соревнованиях.

Ключевые слова: шорт-трек, Специальная Олимпиада России, регионы, участники, спортсмены-инвалиды, юнифайд-партнеры, дистанции, юнифайд-эстафета, дивизионирование, защита, результаты, победители, призеры

С 27 февраля по 1 марта 2024 г. в г. Пензе прошла Всероссийская Спартакиада Специальной Олимпиады по шорт-треку [1].

Данные соревнования проходили на льду Спортивного ледового комплекса «Хрустальный», который был построен в Пензенской области в рамках Федерального проекта «Спорт – норма жизни» нацпроекта «Демография», инициированным Президентом Российской Федерации В.В. Путиным и направленным на создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также на подготовку спортивного резерва [2].

В соревнованиях приняло участие 53 атлета Специальной Олимпиады (СО) и юнифайд-партнера (спортсмена с сохранным интеллектом, тренирующимся и выступающим на соревнованиях вместе с атлетом СО по программе Юнифайд-спорта Специальной Олимпиады России) из 8 регионов России: Республики Бурятия, Республики Татарстан, Владимирской обл., Костромской обл., Краснодарского края, Нижегородской обл., Ярославской обл. и Пензенской обл. [3].

В составе сборной команды Пензенской области в этих соревнованиях приняло участие 14 спортсменов инвалидов из г. Пензы, г. Заречного и р.п. Мокшан (р.п. Мокшан представляло 3 воспитанника Мокшанского детского дома-интерната для умственно отсталых детей и 4 воспитанника Мокшанского психо-неврологического интерната) и 11 юнифайд-партнера.

Соревнования по шорт-треку среди мужчин и женщин проводились на следующих дистанциях: 111 м, 222 м, 333 м, 500 м, 700 м, 1000 м, эстафета на 1500 м и юнифайд-эстафета на 1500 м. В первый день соревнований было проведено дивизионирование участников на всех заявленных дистанциях.

Вечером 1 дня соревнований прошло торжественное открытие Всероссийской Спартакиады Специальной Олимпиады по шорт-треку.

В торжественной церемонии открытия приняли участие Министр физической культуры и спорта Пензенской области Евгения Бочкарева, Заместитель генерального директора Специальной Олимпиады России Павел Кукушкин, ответственные работники Министерства физической культуры и спорта Пензенской области и Пензенского регионального отделения Специальной Олимпиады России [1].

На второй день соревнований прошли финальные забеги. Первую награду на Спартакиаде команде Пензенской области принесла Виктория Тарасова – выигравшая бронзовую медаль в сильнейшем дивизионе на дистанции 111 м. Во втором дивизионе на этой дистанции Виктория Кудрявцева выиграла серебряную медаль, а Яна Катенкова – бронзовую. Все они воспитанницы Пензенской школы шорт-трека.

Среди мужчин на дистанции 111 м в сильнейшем дивизионе Евгений Ельмеев из г. Пензы выиграл серебряную медаль. В третьем дивизионе Алексей Райкин (Мокшанский ПНИ) в жесточайшей борьбе выиграл золотую медаль в третьем дивизионе обогнав на 0,1 сек спортсмена из Владимирской области. В четвертом дивизионе Сергей Мусатов (Мокшанский ПНИ) выиграл золотую медаль, Борис Горшков (Мокшанский ПНИ) – серебряную и Юрий Булаев (Мокшанский ДДИ) – бронзовую.

На дистанции 222 м Виктория Тарасова выиграла, выступая во втором дивизионе, серебряную медаль. В третьем дивизионе

Виктория Кудрявцева выиграла золотую медаль, Екатерина Катенкова – серебряную и Юлия Богданова (Мокшанский ДДИ) – бронзовую.

На этой же дистанции среди мужчин Алексей Белавин (г. Пенза) в сильнейшем, первом дивизионе выиграл бронзовую медаль. Во втором дивизионе Николай Солощенко из г. Заречного выиграл серебряную медаль, уступив сопернику из г. Костромы 0,2 сек. В четвертом дивизионе Алексей Райкин выиграл серебряную медаль, а Борис Горшков – бронзовую. В пятом дивизионе Сергей Мусатов выиграл золотую медаль, Юрий Булаев – серебряную и Евгений Сергеев (Мокшанский ДДИ) – бронзовую.

На дистанции 333 м во втором дивизионе Николай Солощенко выиграл серебряную медаль, а Евгений Ельмеев – бронзовую.

В эстафете на 1500 м наша женская команда выиграла золотые медали, а мужская – бронзу. В юнифайд-эстафетах на 1500 м наши спортсмены выиграли 2 золотых, 2 серебряных и 2 бронзовых медали.

Всего, выступая в соревнованиях Всероссийской Спартакиады по шорт-треку, сборная команда Пензенской области выиграла 40 медалей, из которых 7 золотых, 12 – серебряных и 11 – бронзовых. Подводя итоги можно отметить успешное выступление сборной команды Пензенской области на Всероссийской Спартакиаде Специальной Олимпиады по шорт-треку. Особо хотелось отметить, что, не смотря на большие сложности, воспитанники Мокшанского детского дома-интерната снова смогли выступать в составе сборной команды области по шорт-треку на Всероссийской Спартакиаде, а также успешный дебют спортсменов-инвалидов из Мокшанского ПНИ которые смогли завоевать на этих соревнованиях 3 золотых, 3 серебряных и 2 бронзовые медали.

Список литературы

1. URL: https://vk.com/wall-188761967_6829?ysclid=lw1txg4k1o238352113
2. URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography/5>
3. URL: <https://specialolympics.ru/tpost/oup75d5k1-kak-nachalas-vserossiiskaya-spartakiada?ysclid=lw1vkshsif607707884>

ИНКЛЮЗИВНАЯ ПРОГРАММА СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ РОССИИ «ОБЪЕДИНЕННЫЙ СПОРТ» И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СОЦИАЛЬНУЮ ИНТЕГРАЦИЮ АТЛЕТОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

В. А. Ильин¹, А. В. Ильин²

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

Аннотация. Рассмотрены вопросы эффективности применения инклюзивной программы Специальной Олимпиады России «Объединенный спорт» для повышения уровня социальной адаптации и интеграции в современное общество лиц с нарушением интеллектуального развития средствами адаптивного спорта.

Ключевые слова: Специальная Олимпиада России, «Объединенный спорт», инклюзия, спортсмены-инвалиды, партнеры, дивизионирование, социальная интеграция, адаптация

Введение. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) на сегодняшний день в мире проживает более 193 миллиона человек с нарушением интеллектуального развития, что составляет 3 % от общего количества населения Земли. Это наиболее распространенная категория людей с недостатками в развитии. Нарушения интеллектуального развития у людей не знают границ, и не зависят от расового и этнического происхождения, социального и экономического положения в обществе. Люди с нарушением интеллектуального развития сталкиваются со значительными проблемами в процессе своего обучения, на пути социальной и трудовой интеграции, не говоря уже о полноценном участии в общественной жизни [1].

Внимание специалистов во многих странах все больше сосредотачивается на проблеме социальной значимости занятий адаптивным спортом для людей с ограниченными возможностями здоровья. На современном этапе развития общества особое значение приобретает проблема социальной адаптации и интеграции людей с нарушением интеллектуального развития в социум. Адаптивная физическая культура и спорт способствуют полному раскрытию физических возможностей данной категории людей, позволяют им почувствовать чувство радости и получить удовольствие от жизни [2].

Цель и задачи исследования: раскрыть эффективность применения инклюзивной программы Специальной Олимпиады России «Объединенный спорт» для повышения уровня социальной интеграции атлетов с интеллектуальными нарушениями; проанализировать литературные источники, посвященные проблеме социальной интеграции лиц с интеллектуальными нарушениями посредством инклюзивных занятий по программе «Объединенный спорт».

Методы исследования: анализ: научно-методической литературы и сети интернет по теме исследования, синтез и обобщение полученных результатов.

Результаты исследования. Наиболее влиятельной международной спортивной организацией, занимающейся вопросами организации спортивных мероприятий для лиц с нарушением интеллектуального развития является международная организация «Специальная Олимпиада». Эта организация, предоставляет возможность приобщить данную категорию людей в процессе регулярных, круглогодичных занятий адаптивным спортом к общественной жизни. Основной целью деятельности Специальной Олимпиады является помощь людям с интеллектуальными нарушениями стать полноправными членами общества. Уникальность Специальных Олимпиад заключается в том, что они принимают участников с возможностями любого уровня, создавая всем им равные условия для успешного выступления в соревнованиях, путем разделения их на соревновательные дивизионы, учитывая возраст, пол и результаты предыдущих выступлений [3].

На сегодняшний день в Специальном Олимпийском движении принимает участие более 5 миллионов атлетов, 1 миллион тренеров и волонтеров из 190 стран мира. Для них проводится более 100000 соревнований в год по 32 Олимпийским видам спорта, большая часть из которых проходит с использованием инклюзивной программы «Объединенный спорт», которая объединяет атлетов с нарушением интеллектуального развития со здоровыми сверстниками в спортивные команды для совместных тренировочных занятий и участия в соревнованиях.

В течение года атлеты программы «Объединенный Спорт» занимаются различными видами спорта от баскетбола до шорт-трека. Они развивают свою физическую форму, оттачивают спортивные навыки, проявляют мужество, а также испытывают радость от совместного участия в соревнованиях. В настоящее время программа

«Объединенный спорт» представлена практически во всех видах спорта Специальной Олимпиады. Соревнования по программе «Объединенный Спорт» являются важной частью как Всемирных летних и зимних Специальных Олимпийских игр, так и соревнований национального или регионального уровня.

В тренировках и соревнованиях «Объединенного спорта» принимают участие все желающие, объединенные в совместные команды или группы примерно равные по возрасту, полу, уровню физической и спортивной подготовленности в избранном виде спорта. Это способствует обеспечению содержательного участия в занятиях спортом всех членов команды «Объединенного спорта». В конечном итоге это будет способствовать развитию спортивного мастерства, повышению ощущения собственного достоинства, установлению равенства и дружеских отношений со сверстниками, а также способствовать социально-бытовой адаптации и интеграции в общество лиц с интеллектуальными нарушениями.

Цель программы «Объединенный спорт» реализуется на основе, соблюдения основных принципов, включающих в себя:

1. Спортсмены должны обладать навыками, необходимыми для участия в программе «Объединенный спорт», не вызывая чрезмерного риска нанесения травм самим себе или другим людям.

2. Все члены команды «Объединенный спорт» должны иметь примерно одинаковый уровень развития способностей. Основой для участия в данной программе Специальной Олимпиады является возможность и способность каждого члена команды вносить свой личный вклад в общий успех команды.

3. Командами «Объединенного спорта» должны руководить опытные тренеры, которые знают принципы, средства методы, стратегию и тактику тренировок в данном виде спорта по программе «Объединенный спорт».

4. До выступления в соревнованиях на региональном уровне все члены команды «Объединенного спорта» как минимум 2 месяца должны принимать участие в совместных тренировках и соревнованиях (играх) более низкого (школьного, районного) уровня с командами своей категории по уровню спортивной подготовленности.

5. Все соревнования по программе «Объединенный спорт» должны проводиться в соответствии с Официальными спортивными правилами Специальной Олимпиады по видам спорта и под контролем квалифицированных спортивных судей.

6. Участники соревнований по программе «Объединенный спорт» должны распределяться по дивизионам в соответствии с возрастом, полом, уровнем спортивной подготовленности согласно Официальным спортивным правилам Специальной Олимпиады избранного вида спорта.

Выводы: систематизация и обобщение научно-методической литературы свидетельствует о том, что адаптивная физическая культура и спорт способствуют полному раскрытию возможностей лиц с интеллектуальными нарушениями. В частности инклюзивная программа Специальной Олимпиады России «Объединенный спорт» позволяет проводить совместные круглогодичные тренировочные занятия спортсменов с нарушением интеллектуального развития со здоровыми сверстниками, объединяя их в спортивные команды для подготовки и участия в спортивных соревнованиях по программе Специальной Олимпиады. Это, в свою очередь, положительно влияет на людей с инвалидностью, помогая им приобщиться к общественной жизни при помощи занятий адаптивным спортом. Для спортсменов без нарушений в развитии участие в программе «Объединенный спорт» помогает стать добрее, лучше понять людей с ограниченными возможностями здоровья, наглядно убедиться в их способностях к самосовершенствованию. В конечном итоге, участие в программе «Объединенный спорт» способствует развитию физического мастерства, повышению ощущения собственного достоинства, установлению равенства и дружеских отношений со всеми членами команды, что способствует лучшей социально-бытовой адаптации и интеграции лиц с нарушением интеллектуального развития в общество.

Перспективы дальнейших исследований данной проблематики направлены на определение путей реализации инклюзивных программ Специальной Олимпиады в России и выяснении их социальной значимости.

Список литературы

1. Руководство по программе Объединенного спорта. URL: https://drive.google.com/file/d/13lnOqpZ1Lqm58-W6GP-Rs_65TUW36pi0/view
2. Ильин В. А., Боков Г. В. Влияние занятий адаптивной физической культурой на социально-бытовую адаптацию детей с проблемами в

умственном развитии // Перспективы развития физической культуры и спорта в вузе и школе : межвуз. сб. науч. ст. Пенза : Изд-во ПГПУ, 2002. С. 19–22.

3. Ильин В. А., Ильин А. В. Из опыта работы учреждений дополнительного образования спортивной направленности по реабилитации и социально-бытовой адаптации детей с нарушениями в интеллектуальном развитии // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Пенза : Изд-во ПГПУ, 2009. С. 99–102.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

В. А. Ильин¹, А. В. Ильин², А. П. Кулюцина³

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

Аннотация. Рассмотрены вопросы эффективности применения средств и методов физической культуры в процессе формирования личности молодых людей во время их обучения в университете.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенческая молодежь, физические качества, физическое развитие, здоровье, здоровый образ жизни

Введение. Организованная двигательная активность является основным стимулятором жизнедеятельности человеческого организма, а здоровый образ жизни – основа профилактики многих болезней. Поэтому физическая культура играет важную роль в формировании личности студента, влияя на его физическое, психическое и социальное развитие. Эти, вышеперечисленные, аспекты общего развития, оказывают значительное положительное воздействие на жизнь студентов, содействуют их гармоничному развитию, формируют и совершенствуют их физические и личностные качества, способствуют улучшению состояния здоровья и повышению уровня академической успеваемости студенческой молодежи [1].

Физическая культура, согласно Федеральному закону Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» [2], является важной частью образовательного процесса студенческой

молодежи. Она оказывает комплексное воздействие на личность студентов и рассматривается в современном обществе как самостоятельная сфера деятельности. В тексте Закона РФ «Об образовании» особое внимание обращается на образовательные приоритеты физической культуры, которая способствует увеличению работоспособности и энергичности студентов, помогает им укрепить свое здоровье, развить физические качества, лучше освоить профессиональные навыки, способствует формированию здорового образа жизни, тем самым готовя студентов многолетнему высокопроизводительному труду и защите Отечества.

Цель и задачи исследования: раскрыть эффективность применения средств и методов физической культуры в процессе формирования личности студентов с целью укрепления их здоровья, формированию здорового образа жизни, повышения уровня их физического развития и физической подготовленности, а также подготовки их к высокопроизводительному труду и защите Отечества.

Методы исследования: анализ: научно-методической литературы, сети интернет по теме исследования, синтез и обобщение полученных результатов.

Результаты исследования. Поскольку физическая подготовленность и здоровье студентов играют ключевую роль в обеспечении физического потенциала страны, одной из важнейших задач физического воспитания в ВУЗе является укрепление и поддержание состояния здоровья, а также освоение ими профессионально-прикладных умений и навыков. Эта цель достигается за счет применения инновационных технологий в области физической культуры и постоянного, активного и сознательного участия студентов в процессе физического воспитания. Еще одной задачей физической культуры является комплексное применение полученных студентами знаний и в других сферах деятельности, в которых могут заниматься студенты. Например, планирование режима труда и отдыха. Важно помнить, что занятия физической культурой тесно связаны с повышением умственных способностей. Учебные программы оказывают значительное психологическое воздействие на студентов, поэтому студентам ВУЗов важно иметь высокий уровень физической подготовки, который помогает им справиться с нагрузками и поддерживать активность мозга на протяжении учебного процесса. Физическая культура также способствует формированию не только здорового внешнего вида тела, но и внутренних качеств

личности, определяемых моральными и волевыми чертами. На занятиях физической культурой студенты развивают дисциплину, настойчивость, целеустремленность и чувство ответственности за свои поступки и поведение.

Занятия одним из видов спорта дает возможность студенту не только успешно развиваться физически, но и формирует у него определенные психические качества [3, 4].

Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на физическое, психическое и социальное развитие личности студента. Следует разобрать каждый аспект подробнее.

Физическое развитие.

Физическое развитие представляет собой процесс улучшения физических способностей и состояния организма человека посредством регулярной физической активности, тренировок и занятий спортом. Вот несколько причин, почему физическое развитие полезно:

1. Укрепление здоровья: регулярное выполнение физических упражнений помогает улучшить все системы организма человека, укрепить мышцы и кости, улучшить общее состояние здоровья и повысить иммунитет.

2. Повышение энергии и выносливости: Физическая активность улучшает кровообращение, что ведет к повышению энергии и выносливости, улучшает работу мозга и способствует улучшению фокусировки внимания, что помогает студенту быстрее и качественнее осваивать учебный материал.

3. Контроль веса и формирование фигуры: Регулярные занятия спортом помогают поддерживать здоровый вес и формировать стройную и красивую фигуру.

4. Улучшение качества сна: Физическая активность способствует расслаблению мышц, снижению уровня стресса и регулирует циркадные ритмы организма, что ведет к лучшему сну и отдыху, что, несомненно, является важным для студента, особенно в период сессии.

Психическое развитие.

Спорт имеет значительное влияние на психическое развитие студентов, оказывая положительное воздействие на их эмоциональное и психолого-эмоциональное состояние. Вот несколько примеров, как занятия спортом помогают в психологическом развитии студенческой молодежи:

1. Стимуляция мозга: Физическая активность способствует улучшению кровообращения и поступлению кислорода в мозг, что способствует улучшению когнитивных функций и улучшению памяти.

2. Уменьшение стресса и тревоги: занятия спортом помогают снизить уровень стресса и тревожности, так как физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и помогают управлять стрессом.

3. Развитие самодисциплины и выдержки: занятия спортом требуют постоянных тренировок, самоконтроля и целеустремленности, что способствует развитию самодисциплины и выносливости, что, в свою очередь, улучшает психологическую устойчивость.

4. Повышение самооценки и уверенности: Успехи в спорте, достигнутые благодаря тренировкам и упорству, укрепляют чувство собственной ценности и уверенности человека в себе.

В целом, спорт способствует психическому благополучию, позволяя человеку справляться с жизненными вызовами и стрессами, улучшая его эмоциональное состояние, самоконтроль, уверенность.

Социальное развитие.

Спорт играет важную роль в социальном развитии человека, оказывая положительное воздействие на его социальные навыки и взаимоотношения. Вот несколько способов, как спорт помогает в социальном развитии:

1. Формирование командного духа: участие в командных видах спорта способствует развитию навыков сотрудничества, взаимодействия и поддержки. Игра в команде учит уважению к коллективу и качественному взаимодействию.

2. Развитие эмпатии и понимания: спортивные соревнования учат уважать соперников, понимать точку зрения других людей, а также развивают способность к эмпатии и сопереживанию.

3. Создание социальных связей: участие в спортивных мероприятиях и тренировках позволяет встречать новых людей, расширять круг общения и находить единомышленников. Это способствует формированию дружеских связей и сетей поддержки.

4. Повышение самооценки и уверенности: успехи в спорте и признание в команде могут помочь улучшить самооценку и повысить уверенность в себе, что, в свою очередь, способствует лучшим социальным взаимодействиям.

5. Спорт в качестве инструмента интеграции: спорт может стать инструментом интеграции различных социальных групп, сплочая людей вокруг общих целей и интересов, независимо от их возраста, пола, культуры и социального статуса.

В итоге, спорт способствует развитию социальных навыков, коммуникативной компетенции, сплочению коллективов и формированию дружеских связей, что важно для успешного участия в общении и организации взаимодействия с другими людьми.

Таким образом, социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности не может быть недооценена. В процессе занятий спортом у студентов формируются ценности, которые лежат в основе их моральных и этических качеств [3].

Выводы. В результате проведенного исследования установлено, что занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на все аспекты развития личности студента. Занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению общего состояния здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности. В процессе занятий физической культурой у студентов наблюдается улучшение самооценки, повышение уверенности в себе, улучшение настроения, снижение уровня стресса и тревожности, а также развитие стойкости к неудачам.

Социальные аспекты занятий спортом включают умение работать в команде, развитие навыков сотрудничества, взаимопонимание, эмпатию, уважение к другим, а также создание круга общения и социальных связей.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом имеют огромное значение для гармоничного развития личности студента в физическом, психологическом и социальном плане, помогая формировать здорового, уверенного и общительного человека, способного успешно адаптироваться в обществе и достигать успехов, как в учебе, так и в жизни в целом.

Список литературы

1. Юрасов И. А., Ильин В. А., Егоров А. Н. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование здорового образа жизни студентов // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. Общественные науки. 2012. № 24. С. 456–462.

2. Об образовании в Российской Федерации : федер. закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 (ред. от 17.02.2023). URL: https://edu.sbor.ru/sites/default/files/FZ273_23.pdf

3. Амриллаева А. М., Волкова Е. А. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика современной науки. 2023. № 6 (96). С. 39–42.

4. Еременко В. Н., Медведева А. С., Левченко А. А. Роль физической культуры в жизни человека // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. № 3 (28). С. 353–355.

ВЛИЯНИЕ МИНИ-ФУТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

***А. А. Карпушкин¹, А. Р. Парамошкин²,
Д. Г. Аленин³, В. А. Солдатов⁴***

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

Аннотация. Рассматривается влияние мини-футбола на физическое и когнитивное развитие студентов. Выявляются истоки появления данного вида спорта и обретения им популярности как в мире, так и в России. Описаны преимущества данного вида спорта, а также польза при интеграции в учебный процесс. Рассматриваются биологические аспекты людей, занимающихся мини-футболом, а именно: энергообразование, обменные процессы, частота сердечных сокращений. Упомянуты возможные риски данного вида спорта, а именно его травмоопасность, а также предложены меры профилактики травм. Особый акцент сделан на преимуществе мини-футбола над «большим» футболом, так как именно первая дисциплина более распространена в учебных заведениях. Также особое внимание уделено соревнованиям по мини-футболу как мероприятиям, благотворно влияющим на студентов и зрителей.

Ключевые слова: мини-футбол, техника, нагрузка, частота пульса, физическая подготовленность, травмоопасность, тактика

Студенты, которые осознают необходимость в физическом развитии начинают интересоваться различными видами спорта, в которых они бы могли себя реализовать. Одним из них является мини-футбол.

Мини-футбол появился в 20–30-х годах XX века в Бразилии. Появление такой разновидности футбола довольно логично: бразильские школьники, студенты, да и обычные рабочие проводили

свое время за игрой в футболе, находясь на различных площадках, где была возможность взаимодействовать с мячом. Зачастую такие игры проходили на открытом воздухе, реже в залах. Со временем игра переходит в латиноамериканские страны - Аргентину и Уругвай. В Европейские страны мини-футбол приходит значительно позднее, примерно в начале 1960-х годов. Непосредственно в России с 1972 года начали проводить регулярные игры по мини-футболу. Популярность у нас на Родине мини-футбол завоевал благодаря значительным успехам, которые были достигнуты благодаря активности энтузиастов этого вида спорта, ведь практически сразу же наши команды влились в «футбольную элиту» [1]. Во время перестройки соревнования по мини-футболу стали проходить все меньше. В 1996 году на соревнованиях в Гонконге Российская команда занимает 3 место. В 2016 году наша команда завоевывает серебряные медали на Чемпионате Мира, проходившем в Колумбии.

В Российских вузах интеграция футбола осуществляется во многом благодаря проекту «Мини-футбол в вузы», который был утвержден Российским футбольным союзом и Ассоциацией мини-футбола, а также поддержан Министерством спорта.

Мини-футбол, как вид спорта, имеет ряд неоспоримых преимуществ перед своим старшим собратом. В его названии осталось ключевое слово «футбол», что оставляет за собой огромную фан-базу, однако при этом:

- Мини-футбол независим от явлений погоды и заниматься в залах можно в любое время года, что особенно ценно для регионов, со скоротечным летом и длительными зимами;

- Мини-футбольная состоит из 5 игроков, поэтому формирование коллектива и поддержание игроков обходится в разы меньшими ресурсами;

- Аренда залов обходится гораздо дешевле, чем плата за футбольное поле;

- Маленькие размеры поля и возможные замены игроков дают возможность играть в мини-футбол людям, которые не очень развиты в физическом плане, а также молодым игрокам и «ветеранам» спорта.

В современном мире развиты информационные технологии, происходит компьютеризация в различных отраслях жизни. Все больше молодежи проводит время в телефонах и компьютерах, в том числе и из-за учебы или работы, это необходимая мера. В связи с этим большинство людей ведут «сидячий» образ жизни,

забывая о том, как важно развиваться не только умственно, но и физически. Следовательно, возникает проблема укрепления здоровья учащейся молодежи. Возникает вопрос, какие же средства физического воспитания являются наиболее эффективными для студентов.

Мини-футбол является идеальным спортом для развития учащихся. Прежде всего главный плюс - это, как уже было сказано, доступность: от игроков не требуется специального оборудования (как, например, в хоккее): классическому набору соответствуют футболка, шорты, гетры, специальная обувь для зала («футзалки»); в свою очередь для игры требуется четко разлинованный зал, ворота. Данный минимум обеспечивают практически все высшие заведения и даже школы во всех регионах.

Рассмотрим мини-футбол с физиологической стороны. Под влиянием современных тенденций интенсификации игры в мини-футбол все больший удельный вес приобретает при кислородном голодании организма (анаэробный) способ энергообразования. В определенных случаях при максимальных напряжениях его часть составляет 80–90 %. Частота пульса достигает 180–210 уд/мин. Этот уровень интенсивности обменных процессов сохраняется на протяжении 40–150 с, после чего возникает потребность в снижении двигательной активности [2].

Нагрузки субмаксимальной интенсивности вызывают заметное повышение обменных процессов, когда около 80 % необходимой энергии доставляется аэробным путем. Частота пульса достигает 170–190 уд/мин. Длительность данных нагрузок может составлять 5–7 мин.

Нагрузки средней интенсивности могут выполняться на всем протяжении игрового времени (до 2–3 ч). При этом частота пульса находится в границах 140–170 уд/мин [2].

Рассмотрим мини-футбол с когнитивной стороны. Здесь стоит отметить исследование, которое проводилось среди 100 студентов Московского университета. Ребята были разделены на две группы подготовки по 50 человек – общую и специализированную (то есть со специализацией мини-футбола). Исследование проходило 2 года. Результаты были следующими: Студенты, относящиеся к общей группе, улучшили свои физические показатели с 1,7 до 14,2 %. Физическая подготовленность специализированной группы изменилась с 5,7 до 20 %. Так, можно наблюдать, что более эффективным воздействием на физическое развитие студента обладает мини-футбол (по сравнению со стандартной программой) [3].

На тренировках по мини-футболу мозг человека активно развивается. Различные сигналы во время игры стимулируют функционирование нервных клеток

и взаимосвязей между ними, оказывают содействие проявлению и развитию преемственных (генетических) возможностей нервной системы.

На каждом соревновании, где участвуют студенческие команды, практически всегда полный зал зрителей. Они активно поддерживают командный дух футболистов, болея за свою команду. Даже студенты, которые не занимаются спортом, с удовольствием наблюдают за играми по мини-футболу. Некоторые из них, даже задумываются заниматься самим, данным видом спорта. Так, появляется функция вовлечения в спорт.

Мини-футбол безусловно представляет из себя динамичную игру, ход событий которой заранее неизвестен ни тренеру, ни игрокам, ни болельщикам. Решения совершаются не на «автомате», а в зависимости от действий оппонента. Разум здесь нацелен не на отработку и автоматизацию уже изученного (по крайней мере в меньшей степени). Здесь имеет место быть и творческая деятельность: реакция на игру противника, оценка текущей ситуации, выбор текущей тактики и так далее – все это относится к когнитивной деятельности. Игрок, который находится на площадке, обязан оценивать положение своих товарищей и положение соперника, анализировать возможности возникающих комбинаций со стороны противоположной команды, предугадывать вектор направления мяча при ударах и передачах. При ограниченном количестве времени успешность футболиста зависит не только от правильности выбранных им решений, но и от скорости нервных процессов.

В крайне малые отрезки времени мозг спортсмена мини-футболиста воспринимает и обрабатывает информацию от разных органов тела человека. Однако этого еще недостаточно, нужно, помимо этого, представлять гипотетические изменения игровой ситуации, в ином случае усилия игрока не достигнут цели.

Только после этого можно принять правильное решение в данной ситуации и выбрать подходящие для этого тактические действия. Все эти процессы – от начала восприятия ситуации до выполнения приема (удары, или ведение-передача мяча) – занимают у мини-футболистов-разрядников всего 1,5–2 секунды, а у мастеров спорта – лишь около 1 секунды. Это показывает, какие требования к быстрой реакции мозга предъявляет мини-футбол.

Мини-футбол расширяет диапазон функциональных возможностей организма. Он развивает способность преодолевать определенные напряжения и трудности. В процессе занятий мини-футболом у студентов формируется ряд важных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, дисциплинированность, смелость. Особенно важно, что большой объем движений в мини-футболе обусловлен высоким эмоциональным фоном, который является важным фактором, поддерживающим интерес к занятиям по физическому воспитанию.

Игра в мини-футбол является нагрузкой аэробно-анаэробного характера, и поэтому применение мини-футбола в качестве средства физического воспитания студентов является весьма эффективным для улучшения физического состояния.

Данный факт является довольно актуальным для тех студентов, чья учебная деятельность требует большого уровня активности коры головного мозга.

Стоит отметить, что мини-футбол - в первую очередь командный вид спорта. Волей-неволей игрокам необходимо коммуницировать друг с другом для достижения своей цели. Данный аспект поможет студентам развить свои социально-коммуникативные навыки, в частности в стрессовых ситуациях. Также благодаря данному виду спорта можно найти себе хороших друзей или товарищей, что особенно важно для студентов, с определенными физическими или психическими отклонениями.

Дух соперничества также присущ данному виду спорта. Соревновательная этика служит механизмом развития любой спортивной дисциплины. Соперничество влияет на усердность и старание игроков, даже если на кону ничего не стоит. Это максимально помогает раскрыть потенциал игроков. Однако соперничество не всегда влияет благотворно. Здесь можно отметить появление таких черт характера, как враждебность и агрессивность.

Таким образом, использование мини-футбола в учебных заведениях является очень эффективным средством совершенствования как физической силы, так и когнитивных способностей. Важно, что при использовании мини-футбола как альтернативной физкультурной практики в учебных заведениях, преподаватель должен быть ознакомлен не только основными положениями и правилами игры, но и знать, как правильно построить учебно-тренировочный процесс, владеть методиками и принципами тренировки. Важнейшими

методами у тренеров по мини-футболу является дифференцированный и индивидуальный подход к занятиям спортсменов. Учебно-тренировочный процесс студентов в высшем учебном заведении должен быть построен с учетом основных методов и принципов.

Однако существует и недостаток данного вида спорта: травмоопасность. Большое количество травм футболисты получают в процессе падений, совершенных в ходе матчей. Основной причиной этой тенденции, часто является неразработанность методики обучения футболистов самостраховке при падениях.

Также к недостаткам можно отнести биологические особенности организма: если у человека наблюдаются заболевания внутренних органов и опорно-двигательного аппарата, то обязательно стоит принимать решение о возможности выхода в зал со своим лечащим врачом, обладающим достаточной квалификацией или же отречением от данного вида спорта вовсе.

Список литературы

1. Тошпулатов Ф. Становление и развитие мини-футбола (футзал) как новый феномен современного спорта // Общество и инновации. 2021. № 9S. С. 182–185.
2. Егоров А. Б. Значение мини-футбола для эффективности образовательного процесса по физической культуре // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 101–105.
3. Наумов А. А., Шахов А. А. Падения в футболе: причины, специфика, ошибки игроков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015. № 7 (125). С. 138–141.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭТИКЕТ

А. А. Киселев

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

Аннотация. Изложены вопросы правильно выбранного варьирования практического значения этики, проявляющейся в первую очередь в сфере человеческого общения, важной составляющей которого является общение людей в процессе совместной деятельности. Совместная деятельность людей не

может быть нейтральной по отношению к нравственности. Исторически мораль, а не право была первой формой регуляции отношений между людьми.

Ключевые слова: этика, этикет, практическая философия, педагогический такт

Этикет в профессиональной культуре педагога.

Этика – древняя наука. Возникла как «практической философии». составная часть философии в период становления рабовладельческого общества. Термин «этика» ввёл один из её основателей древнегреческий философ Аристотель. По его мнению, этика помогает познать, что следует делать и от чего нужно воздержаться.

Термин «этика» происходит от древнегреческого слова «ethos» («этос»). Первоначально под «этосом» понималось привычное место совместного проживания, дом, человеческое жилище, звериное логово, птичье гнездо. В последующем оно стало по преимуществу обозначать устойчивую природу какого-либо явления, обычай, нрав, характер; так в одном из фрагментов Гераклита говорится, что «этос» человека есть его божество.

Этика – это философское учение, объектом изучения которого является мораль. В этике можно выделить два рода проблем:

- 1) вопросы о том, как должен поступать человек;
- 2) теоретические вопросы о происхождении и сущности морали.

Исходя из первого рода проблем, становится очевидной практическая направленность этики, её проникаемость во все сферы бытия, за что она и получила название «практической философии». Практическое значение этики проявляется в первую очередь в сфере человеческого общения, важной составляющей которого является общение людей в процессе совместной деятельности. Совместная деятельность людей не может быть нейтральной по отношению к нравственности. Исторически мораль, а не право, была первой формой регуляции отношений между людьми.

Понятие об этикете.

Этикет – слово французского происхождения, означающее манеру поведения. К нему относятся правила учтивости и вежливости, принятые в обществе.

Сложившиеся нормы нравственности являются результатом длительного по времени процесса становления взаимоотношений

между людьми. Без соблюдения этих норм невозможны политические, экономические, культурные отношения, ибо нельзя существовать, не уважая друг друга, не налагая на себя определённых ограничений. Умение правильно вести себя в обществе имеет очень большое значение: оно облегчает установление контактов, способствует достижению взаимопонимания, создаёт хорошие, устойчивые взаимоотношения. Следует отметить, что тактичный и воспитанный человек ведет себя в соответствии с нормами этикета не только на официальных церемониях, но и дома. Такой человек никогда не нарушит общественный порядок, ни словом, ни поступком не обидит другого, не оскорбит его достоинства.

Итак, этикет – очень большая и важная часть общечеловеческой культуры, нравственности морали, выработанной на протяжении многих веков жизни всеми народами в соответствии с их представлениями о добре, справедливости, человечности – в области моральной культуры и о красоте, порядке, благоустройстве, бытовой целесообразности – в области культуры материальной. Культура поведения педагога несет в себе двойную нагрузку. Во-первых, она характеризует педагога как личность, соответствующую общественному развитию, во-вторых, она является профессиональным качеством, оказывающим воспитывающее воздействие: только обладая культурой поведения, педагог может качественно формировать ее у тех, кто находится в зоне его педагогической деятельности.

Сегодня в российском обществе – обществе XXI века остро стоит вопрос о «правильном» этическом поведении, о том, как педагогу строить свои взаимоотношения со своими воспитанниками, их родителями и коллегами по работе, другими субъектами образовательного процесса, как вести себя в непростых условиях рыночной экономики.

Как известно, одной из основ профессиональной культуры учителя, преподавателя является педагогическая этика. Этика выражает ценностное отношение человека к окружающей действительности.

Если вспомнить свои школьные годы, и чуть ли не каждый из нас может констатировать тот факт, что тот или иной учебный предмет в нашем сознании прочно ассоциируется с конкретным учителем. Нередко наша любовь или, наоборот, неприязнь к предмету объяснялась соответствующим отношением к учителю. Некоторых учителей мы боялись настолько, что с трудом сосредоточивались на

объяснении, других любили безоглядно и считали все сказанное ими истиной.

Это очевидно – ребенок воспринимает любой урок как нечто целое, состоящее из неразрывно связанных частей, и поэтому отношение к предметным знаниям опосредуется отношением к учителю.

Человек, вставший за учительский стол, ответственен за все, все знает и умеет. Именно ответственностью за судьбу каждого ученика, подрастающего поколения, общества и государства характеризуется учительская должность. Какими будут результаты труда педагогов на сегодня – таким будет наше общество завтра. Трудно представить себе другую деятельность, от которого так много зависит в судьбе каждого человека и всего народа.

Именно поэтому мы и говорим о личности учителя, так как понимаем, что он учит не только химии или физике, но и тому, следует ли держать слово, можно ли обидеть другого и имеет ли человек, пусть маленький, право на собственное мнение. Он учит этому по ходу дела, демонстрируя детям образцы того или иного поведения. Поэтому проблема этичного поведения учителя, сегодня особенно актуальна.

Педагогический этикет включает в себя совокупность правил поведения, регулирующих внешнее проявление взаимоотношений, возникающих между педагогом и воспитанником, педагогом и родителем воспитанника, педагогом и педагогом, характеризующихся уважением к воспитаннику, его родителю, коллеге, а также стремлением к установлению доброжелательных, творческих отношений, доставляющих радость общения. Педагогический этикет проявляется в различных сторонах жизни и деятельности преподавателя – в профессиональном имидже, речевой манере, в реальном поведении.

Соблюдение педагогического этикета помогает осуществлению личностно-ориентированного подхода в воспитании, создает условия для педагогического общения учителя и учеников, направленного на создание благоприятного психологического климата в среде учащихся, способствующего установлению правильных взаимоотношений как с классом, так и с отдельным ребенком. Соблюдение этикета помогает укреплению авторитета преподавателя среди учащихся. Например, учитель высказал ученику комплимент, в основе которого лежит реальный позитивный поступок, и это не только порадует ребенка, но и повысит его эмоциональную

доверительность к преподавателю. Или, наоборот, правильно сделанное критическое замечание не отвратит ребенка от преподавателя, а внушит ему желание исправить недостаток, а заодно и желание прислушиваться к словам педагога. В то же время, напротив, несоблюдение этикета негативно влияет на педагогическую деятельность.

Речевой этикет преподавателя.

Понятие речевой этикет преподавателя и просто речевой этикет не совпадают в определениях. В работе А. А. Акишиной и Н. И. Формановской речевой этикет рассматривается как «правила речевого поведения, определяемые взаимоотношениями говорящих. Такие правила приняты данным национальным коллективом носителей языка в зависимости от возраста, социальной принадлежности, обстановки общения». Особенность понятия речевой этикет преподавателя обусловлена спецификой педагогического речевого общения – «задачей использования слов как средства передачи знаний и воспитания человека». По мнению А. К. Михальской, речевой этикет преподавателя должен стать «высшим образцом, выражающим систему «должных и желаемых ценностей».

Понятие речевой этикет – это «умение грамотно, ясно и красиво выражать свои мысли, не прибегая к вульгарным выражениям». К культуре речи предъявляют такие требования, как соответствие литературно-языковым, речестилистическим и ситуационным нормам, а также качество содержания высказывания.

Типичными же нарушениями речевого этикета в речи преподавателей являются:

- использование единиц со сниженной стилистической окраской;
- злоупотребление словами, с отрицательной эмоционально-оценочной коннотацией;
- излишняя категоричность высказываний;
- навешивание ярлыков;
- ошибки в применении обращений.

Речь преподавателя должна стать для обучающихся «риторическим идеалом» не только в плане соблюдения языковых норм, но и с точки зрения выполнения правил речевого этикета. Преподавателю необходимо следить за тем, чтобы установить контакт доброжелательного и доверительного общения, создать атмосферу тепла

и уважения, что поможет дать ученику то чувство «социальной защищенности», которое, как утверждают психологи, необходимо для нормальной жизни в обществе.

Большое значение имеет ориентация на учебный диалог. Если он становится системой взаимодействия педагога и обучаемых, то у последних формируется активное отношение к овладению информацией, снижается страх перед неправильным высказыванием (т.к. ошибка не влечет за собой негативной оценки) и закрепляются доверительные отношения с преподавателем, который постоянно побуждает к нестандартному мышлению.

При характеристике коммуникативного поведения преподавателя очень важны такие свойства, как тон речи, манера обращаться к ученикам, отвечать им, оправданность использования оценочных суждений, характер мимики, движений, жестов, сопутствующих сказанному. В книге В.В. Соколовой «Культура речи и культура общения» приводятся слова А.С. Макаренко о том, что очень важно, каким тоном говорит педагог; что одну и ту же фразу можно произнести пятьюдесятью способами.

Однако применение теоретических сведений о речевой этикете и правилах культуры педагогического общения на практике вызывает определенные трудности. Различные мелкие недоразумения и ссоры, ежедневные конфликты, внезапные кризисные ситуации требуют со стороны преподавателя верной и действенной реакции. Иногда педагоги срываются на повышенный тон или даже на крик, объясняя это тем, что преподаватель – «тоже человек». «Тоже человек» – не оправдание; такого рода поведение – признак его профнепригодности.

Исследователи подчеркивают, что «важно стремиться взвешивать каждое свое слово, понимать, что оно является сильнейшим раздражителем, может оказать огромное воздействие на человека».

Педагогический такт.

Педагогический такт есть форма реализации педагогической морали в деятельности учителя, в которой совпадают мысль и действие. Такт – это нравственное поведение, включающее предвидение всех объективных последствий поступка и субъективного его восприятия; в такте проявляется поиск более лёгкого и менее болезненного пути к цели

Педагогический такт это всегда творчество и поиск.

В числе основных составляющих элементов педагогического такта учителя можно назвать уважительное отношение к личности, высокую требовательность, умение заинтересованно слушать собеседника и сопереживать ему, уравновешенность и самообладание, деловой тон в отношениях, принципиальность без упрямства, внимательность и чуткость по отношению к людям и т.д.

Педагогический такт проявляется в формах обращения педагога, в умении разговаривать, не задевая самолюбия учеников, организовывать их деятельность и контролировать ее исполнение, в умении педагога «держаться», в оценочных суждениях, интонациях, в умении поощрять и наказывать учащихся. Педагогический такт подсказывает педагогу выбор места для общения с учащимся – в присутствии класса или один на один, в учебном заведении или по дороге домой; позволяет определить время общения – отреагировать немедленно или подождать, дать учащемуся возможность обдумать свой поступок; позволяет найти нужный тон разговора; помогает педагогу управлять своим состоянием во время разговора, быть внимательным, сдержанным, терпеливым и т. д. Деликатность также помогает педагогу решить самые сложные задачи построения личных взаимоотношений с учащимися.

Роль мимики в передаче информации.

Особая роль в передаче информации во время урока отводится мимике – движениям мышц лица. Мимика выражает проживаемые состояния, отношения. Исследования показали, что если лицо учителя неподвижно – теряется до 10–15 % информации.

Подвижность мимики обусловлена профессиональной необходимостью реагирования педагога на многообразие текущей деятельности, непредсказуемые обстоятельства, поведение окружающих людей, результаты совместной работы. Язык мимики зачастую выразительнее вербальных средств, он расширяет педагогический спектр влияний, дополняет речевой язык тончайшими нюансами информации о проживаемых эмоциях. Учащиеся говорят про педагога: «Она нас любит», или «Она нас не любит». На вопрос: «Почему вы так думаете?» можно услышать ответ: «Так видно же по лицу».

Позитивный мимический портрет педагога складывается из расположенности к обучающимся, ожидания доброго с их стороны, веры в их благородство, интереса к тому, что они делают и говорят.

Когда учащиеся характеризуют учителя словами «Он добрый, мы к нему всегда можем обратиться», «Он строгий», «Он красивый», то имеется в виду именно такой портрет педагога. Исследования показали, что все люди, независимо от национальности культуры, в которой они выросли, с достаточной точностью и согласованностью интерпретируют мимические конфигурации как выражение соответствующих эмоций. Интересно отметить, что основную информативную нагрузку несут брови и область вокруг рта (губы). Частые эмоции ложатся морщинками и выдают характер педагога, его отношение к происходящему.

Выразительность пластики тела, жесты.

Лицо, является главным источником информации о психологических состояниях человека, но во многих ситуациях оно гораздо менее информативно, чем тело, поскольку мимические выражения лица можно сознательно контролировать, а телодвижения выдают иногда те эмоции, которые педагог хочет скрыть. Учащиеся легко прочтывают по пластике телодвижений истинные чувства педагога.

Пластика – общий рисунок жестов и движений, производимых человеком, она оказывает столь же сильное влияние, как и звучание голоса, и мимика.

Открытая пластическая поза имеет для педагога чрезвычайно важное значение: позволяет ученику свободно и безбоязненно вступать с ним в общение. Открытая пластическая поза – это внешнее проявление доброжелательности по отношению к людям.

Поза, которую принимает педагог, всегда целесообразна. По ней ученики оценивают происходящее. Поэтому педагог должен «конструировать» позу: вот он слушает выступающего; вот он беспокоится о том, все ли готовы к работе; вот он задумался; а вот удивлен происшедшим... Когда поза сознательно выстраивается как способ отражения внутренних состояний либо отношений – она приобретает содержательность. Поза педагога должна быть свободной, без зажатости, психологической скованности, «окаменелости» (например, жесткая стойка со скрещенными на груди руками). Ученики должны видеть, что педагог не испытывает стеснения, он непринужден и полностью владеет собой. Педагог, находящийся в свободной позе, по ощущениям учеников, не пугается вопросов, коллизий, сюрпризов – ему легко переключить внимание и усилия

на другие объекты. Обучающиеся в таких условиях тоже спокойны и благожелательно настроены.

Учитель должен четко осознавать особенности своей позы, жестикуляции, правильно оценивать эффективность и адекватность употребления каждого применяемого жеста и жестикуляции в целом в процессе обучения и воспитания.

Многие опытные учителя продумывают заранее отдельные жесты-информаторы, например указательные и описательно-изобразительные.

Список литературы

1. Рукавчук Л. Н. Энциклопедия этикета. СПб. : МиМ, 1997. 348 с.
2. Давыдова О. С. Шпаргалка по введению в педагогическую деятельность. М. : Аллель, 2008. 64 с.
3. Кочетов А. И. Как заниматься самовоспитанием. Минск, 1986. 254 с.
4. Котова И. Б., Шиянов Е. Н. Педагог: профессия и личность. Ростов н/Д., 1997.
5. Шепель В. М. Имиджология. Ростов н/Д. : Феникс, 2005. 472 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ РУЧНОЙ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М. В. Крапчина¹, А. В. Симаков², С. Е. Тюленева³

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

Аннотация. Ручная ловкость для старшего дошкольного возраста имеет большое значение, так как дети готовятся к школе и координированные движения руками и пальцами для них очень важны для дальнейшего обучения письменности. Представлена методика развития ручной ловкости средствами подвижных игр и упражнений с мячом.

Ключевые слова: подвижные игры, упражнения с мячом, ручная ловкость, уровень развития ручной ловкости, воспитание ручной ловкости, дети старшего дошкольного возраста

Физическое воспитание ребенка занимает важное место в общей системе всестороннего развития человека. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития физических качеств.

У старших дошкольников уровень физической подготовки уже довольно высок, их движения осознанные, координированные, имеют преднамеренный характер. Дети уже могут не просто выполнить упражнение так, как показывает воспитатель, а способны представить выполнение со слов или даже объяснить самостоятельно с оценкой собственных действий.

Упражнения и действия с мячом занимают значительное место среди других средств физического воспитания, включенных в раздел физического воспитания «Программы воспитания в детском саду». Начиная со второго года жизни эти упражнения, применяются в работе с детьми и усложняются от группы к группе, за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения.

Упражнения с мячом являются эффективным средством развития ловкости, в том числе, ручной ловкости детей старшего дошкольного возраста. Упражнения с мячами развивают как крупные, так и мелкие мышцы обеих рук, способствуют увеличению подвижности суставов кистей и пальцев, что особенно важно для детей 6–7 лет, готовящихся к обучению в школе.

Цель исследования – определить эффективность специально подобранных подвижных игр и упражнений с мячом для воспитания ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования – предполагалось, что систематическое включение подвижных игр и упражнений с мячом в работу с детьми старшего дошкольного возраста будет существенно влиять на развития у них ручной ловкости.

Исследование проводилось в период с сентября 2022 по апрель 2023 гг. на базе МДОУ «Детский сад № 13» г. Заречный.

Педагогический эксперимент предусматривал – проверку эффективности применения подвижных игр и упражнений с мячом для воспитания ручной ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Для проведения эксперимента было проведено тестирование детей старшего дошкольного возраста 6–7 лет, определяющее уровень развития ручной ловкости. По итогам предварительного тестирования были созданы две однородные группы: контрольная и экспериментальная – по 16 человек в группе (9 мальчики и 7 девочек).

Уровень развития ручной ловкости определялся по методике М. А. Руновой, которая включала в себя следующие тесты:

- подбрасывание и ловля мяча;
- отбивание мяча от пола [2].

В таблице 1 представлены результаты предварительного тестирования.

Таблица 1

Показатели уровня развития ручной ловкости опытных групп до эксперимента (%)

№	Тесты	Группа	Уровни		
			низкий	средний	высокий
1	Подбрасывание и ловля мяча	ЭГ	44	44	12
		КГ	44	56	0
2	Отбивание мяча от пола	ЭГ	37	63	0
		КГ	38	56	6

Как видно из полученных данных, на начало эксперимента дети обеих групп имеют в основном средний и низкий уровни развития ручной ловкости, причем эти данные примерно одинаковы.

Основной причиной низких показателей, на наш взгляд является отсутствие планомерной, целенаправленной работы по развитию ручной ловкости, индивидуальные особенности детей, отсутствие у некоторых детей интереса к физкультурным занятиям.

После проведения исследования уровня развития ручной ловкости нами был создан кружок «Школа мяча». Занятия проводились один раз в неделю в вечернее время с детьми экспериментальной группы.

В контрольной группе занятия по физической культуре проводились по «Программе воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой.

С детьми экспериментальной группы для воспитания ручной ловкости мы применяли общеразвивающие упражнения с мячами разных размеров:

- перекидывать, а затем и перебрасывать мяч из руки в руку;
- катание мяча из разных исходных положений;
- подбрасывать мяч на разную высоту и ловить его двумя и одной рукой;
- броски мяча двумя, правой и левой рукой на дальность и в горизонтальную или вертикальную цель;

– ловить мяч после дополнительных движений (хлопка в ладоши перед собой, за спиной, поворота на 360°, приседания).

Для воспитания ручной ловкости применялись и подвижные игры: «Найди мяч»; «Проведи мяч»; «Пройди с мячом»; «Бильбоке»; «Удочка»; «Кулачки-ладошки»; «По порядку»

Через 6 месяцев занятий мы провели повторное тестирование (таблица 2).

Таблица 2

**Показатели уровня развития ручной ловкости
опытных групп после эксперимента (%)**

№	Тесты	Группа	Уровни		
			низкий	средний	высокий
1	Подбрасывание и ловля мяча	ЭГ	6	50	44
		КГ	31	50	19
2	Отбивание мяча от пола	ЭГ	0	75	25
		КГ	25	62	13

Как видно из полученных данных, показатели ручной ловкости увеличились в обеих группах, но особенно высокие они в экспериментальной группе, так по тесту «Отбивание мяча от пола» не стало детей с низким уровнем, и значительно увеличилось количество детей с высоким уровнем в обоих тестах. В контрольной же группе, несмотря на повышение уровня развития ручной ловкости, по-прежнему остались дети с низким ее уровнем.

На рисунке 1 представлен сравнительный анализ уровня развития ручной ловкости по двум тестам до и после эксперимента.

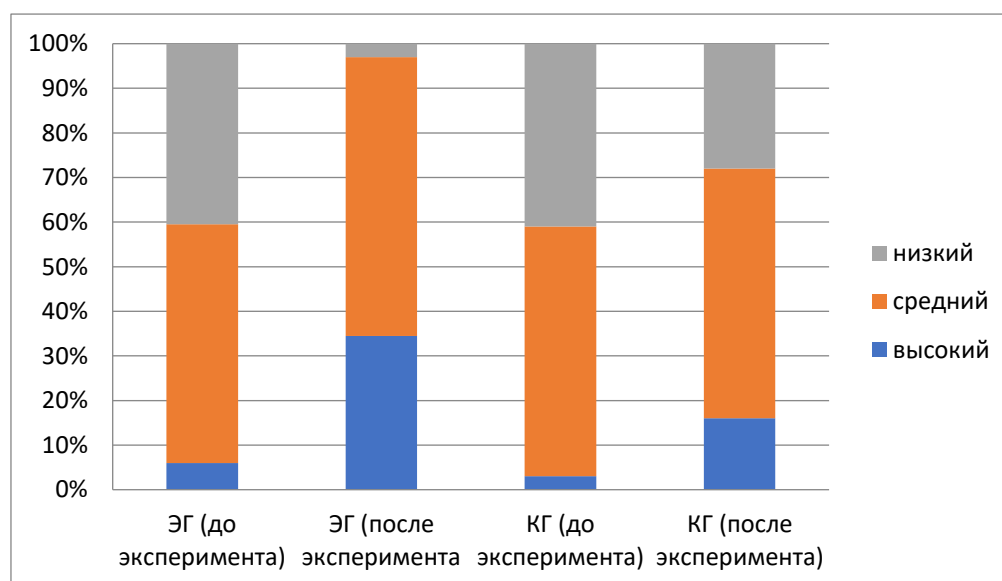


Рис. 1. Сравнительный анализ уровня развития ручной ловкости опытных групп по двум тестам до и после эксперимента

Мы видим, что в экспериментальной группе практически не осталось детей с низким уровнем развития ручной ловкости, значительно увеличилось количество детей с высоким и средним уровнем. В контрольной же группе, несмотря на увеличение высокого уровня развития ручной ловкости, осталось достаточно много детей и с низким уровнем.

Эффективным методом в оценке развития физических качеств, служит прирост показателей за период подготовки в течение учебного года. Он показывает изменения в физической подготовленности детей под влиянием физкультурных занятий и выражается в разнице между исходными показателями первоначального тестирования и полученными в конце года.

Определение темпов прироста показателей физических качеств рассчитывается по формуле Броуди [3]:

$$W = \frac{100 \% (V2 - V1)}{0,5 \times (V1 + V2)}$$

где W – прирост показателя теста в %; V1 – исходный показатель тестирования; V2 – конечный показатель тестирования.

Темпы прироста в развитии ручной ловкости опытных групп представлены в таблице 3.

Таблица 3

Темпы прироста в развитии ручной ловкости опытных групп (%)

Оценка	Тесты			
	Подбрасывание и ловля мяча		Отбивание мяча от пола	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Отлично	50	29	69	5
Хорошо	11	12	8	7
Удовлетворительно	21	3	23	14
Неудовлетворительно	18	56	0	74

Как видно, темпы прироста показателей ручной ловкости в тестах у экспериментальной группы значительно выше и лучше, чем в контрольной группе. Отличные результаты показали 50 % детей в тесте «Подбрасывание и ловля мяча» и 69 % – в тесте «Отбивание мяча от пола», тогда как в контрольной группе, несмотря на хороший процент в тесте «Подбрасывание и ловля мяча» – 29 %, в тесте

«Отбивание мяча от пола» всего – 5 %. Хочется отметить и то, что в тесте «Отбивание мяча от пола», у детей экспериментальной группы достаточно высокий процент «отличного» темпа прироста и нет неудовлетворительных результатов, хотя в начале эксперимента данный тест им давался хуже, чем детям контрольной группы.

Таким образом, результаты повторного тестирования позволяют сделать выводы о том, что проводимая нами целенаправленная работа по развитию ручной ловкости у детей экспериментальной группы посредством подвижных игр и упражнений с мячом оказалась эффективной.

Список литературы

1. Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. М. : Мозаика-Синтез, 2011. 208 с.
2. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М. : Мозаика-Синтез, 2004. 256 с.
3. Усаков В. И. Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников : учеб. пособие. М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. 83 с.

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ В ШКОЛЕ

О. В. Князькина

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются особенности проведения занятий по оздоровительной аэробике в общеобразовательной школе, структура занятий и основные задачи аэробики в школе.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, тренировка детей, занятия по аэробике, части урока

Актуальность. Рост популярности аэробики с ее разнообразными средствами и методами, рассматривающего здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности,

генетическими предпосылками и образом жизни школьников требует нового подхода к анализу своей сущности в школе с позиций современного подхода к оздоровительно-развивающей тренировки детей. Для преподавателя аэробики важно не только красиво двигаться самому, но и уметь четко и ясно, в доступной форме объяснить занимающимся технику выполнения движений. Поэтому проблема правильного обучения в аэробике актуальна при освоении даже, казалось бы, несложных движений, не говоря уже о танцевальных элементах и соединениях [3]. Сложность задачи возрастает из-за того, что в оздоровительной тренировке педагоги сталкиваются с дефицитом времени. Обычно занимающиеся в состоянии посещать занятия не более 2–3 раз в неделю, при этом всегда стоит задача как можно быстрее достичь желаемого эффекта: развить физические качества, улучшить координацию движений, улучшить фигуру, наконец, просто получить удовольствие, а не скучать на занятиях. Таким образом, одной из основных характеристик занятий по оздоровительной аэробике является их поточный характер, это означает, что обучение происходит «на ходу», без прерывания движений. Данный фактор требует от учителя быстро замечать ошибки и исправлять их немедленно, а также давать разъяснения и замечания в такой форме, чтобы они были понятны и доходчивы для учеников.

Цель исследования. Рассмотреть и проанализировать особенности содержания и структуру проведения занятий по оздоровительной аэробике в школе.

Результаты исследования и их обсуждение. Как известно на практике существует несколько различных видов занятий по аэробике, которые определяются их целевыми задачами. Одной из основных целей может быть развитие выносливости, силы, гибкости, координации движений или профилактика различных заболеваний [1]. Как известно, в зависимости от целевой задачи и организационной формы можно условно выделить несколько типов уроков по оздоровительной аэробике. Первый тип – это обучающий урок, который предназначен для начинающих и ориентирован на оздоровительную тренировку. На таких занятиях особое внимание уделяется освоению основных движений и правильной технике выполнения упражнений.

Второй тип – контрольный урок, на котором проводится тестирование занимающихся. Это позволяет оценить прогресс и дос-

тижения каждого ученика, а также определить области, требующие дополнительной работы.

Третий тип – тренировочный урок, который строится с учетом принципа биологической целесообразности. Здесь учитываются физиологические особенности учеников, и уроки разрабатываются с учетом их индивидуальных потребностей и возможностей.

Четвертый тип – это однонаправленный урок, на котором основное внимание уделяется решению одной основной задачи. Например, программа классической аэробики может быть направлена на развитие выносливости и включать различные шаги, скачки и подскоки, организованные в комбинации с использованием методов сложения или блок-методов.

Пятый тип – это комплексные уроки, на которых одновременно решаются задачи развития нескольких физических качеств. Например, на таких занятиях можно сочетать классическую или танцевальную аэробику с упражнениями силовой направленности. Например, соединение блоков, в одном из которых применяется классическая или танцевальная аэробика, а в другом – силовая.

Шестой тип – это комбинированные уроки, на которых одновременно используются различные виды аэробики. Например, можно сочетать степ-аэробику с памп-аэробикой или использовать отягощения, такие как гантели или резиновый эспандер.

Следует добавить, что, занятия могут проводиться как в групповой, так и в индивидуальной форме, в зависимости от предпочтений и потребностей учеников. Таким образом, любое занятие по оздоровительной аэробике должно соответствовать законам и принципам, сложившимся в физической культуре. Оно должно состоять из подготовительной части (разминки), основной части и заключительной части, каждая из которых в свою очередь может включать несколько блоков упражнений [2]. По моему мнению, структура занятия по оздоровительной аэробике может видоизменяться в зависимости от целей, задач и вида аэробики. Рассмотрим каждую часть занятий по оздоровительной аэробике более подробно.

Подготовительная часть урока оздоровительной аэробики играет важную роль в подготовке организма к физическим нагрузкам. Во время разминки необходимо повысить температуру тела, активировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему, а также другие системы организма. Особое внимание следует уделить подготовке к дальнейшей нагрузке опорно-двигательного аппарата.

Следует не забывать, что психологический настрой занимающихся на предстоящую работу также осуществляется на этом этапе. Поэтому важно подобрать подходящую музыку с темпом до 124–136 ударов в минуту. Разминка занимает около 10–15 % общего времени занятия. Упражнения в разминке должны воздействовать на большие группы мышц, чтобы постепенно повысить температуру тела и избежать травм. Рекомендуются исключить резкие движения и махи, чтобы предотвратить микротравмы мышц. Необходимо обратить внимание, что подбор упражнений и их интенсивность также играют большую роль. Слишком интенсивная разминка может вызвать накопление углекислоты в мышцах, что негативно сказывается на тренировке. Занимающиеся могут почувствовать усталость уже после разминки. Тем не менее слишком слабая интенсивность влечет отсутствие возможности приступить к основной части урока по оздоровительной аэробике.

В подготовительной части урока по оздоровительной аэробике также важно сделать упор на движения, воздействующие на суставы занимающихся. Уже в разминке следует выполнять упражнения, улучшающие подвижность суставов, однако это не главная цель этой части урока. в данной части должны присутствовать упражнения на растяжку, которые выполняются с умеренной амплитудой и не вызывают боли в суставах. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Особое внимание следует уделить голеностопному, коленному и плечевому суставам. Обычно растяжка проводится в конце разминки. Рекомендуется использовать альтернативный вариант подготовительной части урока, где новые элементы разучиваются в замедленном темпе, а затем применяются в основной части урока с высокой интенсивностью, что положительно влияет на кардиореспираторную систему.

Таким образом, первый блок подготовительной части урока должен включать упражнения локального и регионального характера: для мышц шеи, малоамплитудные движения туловищем, изолированные движения для таза, бедер. Как правило это отдельные элементы, не объединенные в соединения и комбинации и воздействующие на отдельные мышцы или группы мышц сверху вниз — от головы к ногам — или снизу-вверх, начиная с ног и заканчивая головой. Основной метод проведения упражнений в этом блоке — линейный.

Второй блок подготовительной части урока, включает упражнения для всего тела – различные шаги аэробической хореографии. Возможно выполнение комбинаций, элементы которых составляют содержание основной части, но в облегченном варианте, в более спокойном темпе, – без скачков и подскоков, движений руками и т.п. Этот так называемый эффект репетиции облегчит правильное освоение комбинаций основной части.

Третий блок – предстретчинг: упражнения на растягивание небольшой амплитуды в положении стоя [4].

Переходим к следующей части урока-основная и она является наиболее важной. Уже после 20 минут интенсивной работы активизируется жировой обмен, что помогает снизить вес тела. Ритм музыки в основной части занятий аэробикой обычно составляет 128–152 удара в минуту, а в программах высокой интенсивности – до 160 ударов в минуту. Кардиоблоки способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и снижению жирового компонента тела. Основную часть будем делить тоже на несколько блоков. Первый блок – аэробный разогрев, включающий элементы, характерные для аэробики средней интенсивности. Второй блок – пиковый, с наивысшей кардионагрузкой. Третий блок – снижение нагрузки при сохранении пульса и интенсивности, осуществляющееся за счет уменьшения амплитуды и замедления темпа. Следует, однако, помнить, что на протяжении всего кардиоблока ЧСС должна оставаться в пределах 60–80 % от максимальной, и именно в этой зоне пульс может слегка повышаться и снижаться, достигая максимальных величин в пиковом блоке.

Заключительная часть урока по аэробике включает упражнения на гибкость, которые выполняются обычно в положении лежа или сидя на полу (в партере). Данную программу упражнений следует строить со сбалансированной нагрузкой на все суставы, уделив особое внимание растягиванию мышц, участвовавших в предыдущей работе: икроножной, камбаловидной, четырехглавой мышцы бедра и мышц – разгибателей бедра. Не следует забывать и об упражнениях на расслабление. Движения с расслаблением должны использоваться как при действиях руками, туловищем, так и при выполнении наклонов. Не следует забывать, что неумение расслабляться, и излишняя скованность являются, прежде всего, признаком плохой координации движений. Как известно с физиологической точки зрения конкретными причинами этого могут быть тоническая

напряженность и недостаточная скорость расслабления мышц. В заключительной части урока по аэробике возможно выполнение упражнений на расслабление в партере лежа или сидя с последующим коротким напряжением отдельных мышечных групп: например, в положении лежа на спине надавить пятками на пол в течение 3–8 сек. и затем расслабить мышцы, участвовавшие в статическом напряжении. Различного рода потряхивания руками и ногами также способствуют расслаблению и быстрому восстановлению после физической нагрузки. Продолжительность заключительной части урока составляет около 5–7 мин. Темп музыки спокойный – 90–100 уд/мин. ЧСС постепенно снижается до 90–110 уд./мин.

Выводы. Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике проведения и нарушения структуры занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной и индивидуальной для занимающихся. Таким образом, это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий аэробикой в школе. Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений и содержания занятий детьми. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить занятие по определенной методике и разработанной программе.

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. М. : СпортАкадемПресс, 2002.
2. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2001. 352 с.
3. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика. Теория и методика. М. : ФАР, 2002. Т. I. 221 с.
4. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика. Частные методики. М. : Советский спорт, 2002. Т. II. 221 с.

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

П. В. Крючкова¹, Л. Х. Магеррамова²

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

Аннотация. Анализируется влияние подвижных игр на физическое развитие детей в оздоровительных лагерях. Рассмотрены основные понятия игровой деятельности и физического воспитания, значение игр в организации досуга.

Ключевые слова: игра, физическая активность, подходы к детской игре, игровая деятельность, физическое развитие

Благодарности: статья подготовлена под научным руководством С. В. Петруниной, к.пед.н., доцента, кафедры «Физическое воспитание», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия; И. А. Кирюхиной, к.пед.н., доцента, кафедры «Физическое воспитание», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Подвижные игры играют огромную роль в организации досуга детей в оздоровительных лагерях. Они не только способствуют физическому развитию детей, но и позитивно влияют на их психоэмоциональное состояние.

Во время игр дети развивают координацию движений, гибкость, выносливость и силу. Они учатся работать в команде, соблюдать правила, проявлять спортивный дух и уважение к сопернику. В результате дети становятся более активными, уверенными в себе и физически подготовленными.

Также подвижные игры способствуют развитию дружеских отношений между детьми, помогают им научиться общаться, решать конфликтные ситуации и строить плодотворное взаимодействие. Это особенно важно в условиях оздоровительных лагерей, где дети проводят много времени вместе и совместно участвуют в различных мероприятиях.

Актуальность данного исследования состоит в том, что в современном мире педагогам, родителям и психологам важно отслеживать как умственное, так и физическое развитие детей. Одним из помощников формирования личности ребенка, его коммуникативных и творческих навыков служит игра.

На основании всего вышеизложенного появляется проблема исследования: влияние подвижных игр на физическое развитие детей.

Определение проблемы и актуальности темы позволяет сформулировать достаточно конкретно цель исследования: разработать и доказать эффективность подвижных игр для физического развития детей.

Объект исследования – процесс физического развития детей средствами игровой деятельности.

Предмет исследования – влияние подвижных игр на физическое развитие детей в детском оздоровительном лагере.

Из поставленной цели исследования вытекают следующие задачи:

1) изучить научную, научно-методическую и специальную литературу по данной проблеме;

2) дать характеристику современного состояния применения игровой деятельности в развитии детей в детском оздоровительном лагере;

3) выявить значимость подвижных игр в развитии детей;

Гипотеза исследования:

Практическая значимость исследования заключается в том, что дана характеристика современного состояния применения игровой деятельности в развитии детей в детском оздоровительном лагере, разработан комплекс подвижных игр для ДОЛ, способствующих процессу активного развития детей, выявлена значимость подвижных игр в развитии детей.

Игра оказывает колоссальное воздействие на становление индивида: и это такая осмысленная работа, в каковой проявляется и создается умение изучать, сопоставлять, мотивировать результат и исполнять решения, проводя заключения. Игровые уроки способствуют развитию у ребят способностей к действиям, которые обладают важной ролью в ежедневной практической работе.

Для развития силы неплохо использовать виды развлечений, вызывающие проявления небольших по нагрузке, недолгих скоростно-силовых усилий. Игры с многократным возобновлением активных движений, с постоянной двигательной активностью, что

стимулируют значительные затраты силы и энергии, способствуют развитию выносливости.

Усовершенствование гибкости протекает в играх, сопряженных с частой переменной направленности движений. Подвижная игра, требующая созидательного расклада, всегда будет увлекательной и интересной для абсолютно всех ее участников.

С целью координации физической и психологической нагрузки допустимо использовать дальнейшие методы:

1. Менять длительность и число повторений элементов игры.
2. Повысить или сократить объем площадки.
3. Осложнить или облегчить правила игры.
4. Использовать инвентарь большего или меньшего габарита.
5. Применять незначительные паузы, сформировать «дома отдыха» для ребят в играх с постоянными игровыми действиями и т.д.

Безусловно, при проведении маневренных игр руководителю трудно принимать во внимание личные способности и физическое состояние любого участника в данный промежуток времени. Руководитель обязан иметь в виду, что лишние мышечные процедуры, которые порождают скорое переутомление, не рекомендуется давать участникам в начале игры.

Активные упражнения меняются с передышкой.

Существенное требование при подборе нагрузки подвижной игры – это характер предыдущей работы и внутреннее состояние детей. В случае если игра ведется после немалых физических или интеллектуальных усилий, тогда следует рекомендовать игру неподвижную, изъяс приеммы, требующие немалых усилий.

Активные виды развлечений необходимо менять с неинтенсивными. С повышением эмоционального состояния игроков увеличивается и нагрузка. Захваченные игрой, ребята утрачивают ощущение меры, стремясь опередить друг друга, не рассчитывают собственных возможностей и устают. Они могут никак не ощутить усталости. Вследствие этого руководитель отнюдь не должен полагаться на их состояние здоровья. Необходимо брать во внимание возрастные свойственные особенности учеников, их подготовку и самочувствие. В отдельных случаях разумно прервать игру, невзирая на то, что игроки еще не ощутили потребность

в отдыхе. Желательно для того, чтобы все без исключения игроки получили приблизительно одинаковую нагрузку.

Согласно данному обстоятельству нельзя позволить, чтобы водящие продолжительный период находились в движении без требуемого отдыха. Водящего правильнее всего время от времени заменять, в том числе, если у него никак не получилось «отыграться». Устранять из игры проигравших (в случае, если это необходимо инструкциями игры) необходимо только на небольшой промежуток времени, но правильнее в целом только фиксировать им штрафные баллы.

Особенно соответствующий интерес должен уделяться непосредственно физически некрепким детям. Им необходима индивидуальная дозировка: малые дистанции, простые задачи, менее длительное нахождение в игре.

В случае если игра проводится на улице, то следует обратить внимание на состояние климата. Физическое воздействие движений на организм увеличивается во время уроков на улице. В зимних играх на улице ученики должны совершать передвижения интенсивно, без пауз. Не нужно давать ученикам крупные кратковременные нагрузки с последующим отдыхом, для вызывания потливости, а потом скорого остывания. Зимние игры на свежем воздухе просто должны быть недолгими. В случае, если игроки облачены не по сезону, игру необходимо воспроизводить в качественно стремительном темпе, если же учащиеся в теплой одежде – интенсивность соответственно должна быть поменьше, чтобы не простудить детей.

Стало быть, подвижные игры оказывают влияние не только лишь на физическое формирование, но и на интеллектуальное, создавая воображение, восприятие, волю и личность детей, однако не нужно выпускать из виду, что подвижная игра должна приемлемо соответствовать интенсивности и насыщенности нагрузки на уроке в целом.

Целью нашего эксперимента было определение воздействия подвижных игр на физическое развитие детей в детском оздоровительном лагере.

В начале и конце эксперимента было проведено испытание для оценки физического развития. Ребята выполняли физические упражнения, после чего результаты фиксировались в таблице. После упражнений проводились подвижные игры такие как, «Сила», «Хвост

кометы», «Отзывчивость», «Сообразительность», «Ловкость», которые должны были улучшить физическую активность. Далее, после проведения квеста, снова проводились упражнения для сравнения результатов. Оценивая установленные сведения физического развития экспериментальной группы (табл. 1) при сопоставлении показателей начала и конца педагогического эксперимента, прослеживается увеличение результатов по всем признакам.

Таблица 1

Результат тестирования в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Экспериментальная группа	
	май	август
Бег 30 метров, с.	8,2±0,28	7,7±0,22
Змейка 10 метров, с.	6,6±0,12	**5,9±0,14
Прыжок в длину с места, см.	118±4	124±3,39
Метание набивного мяча, см.	489±47,74	498±48,36
Наклон, см.	4±0,72	7±0,62

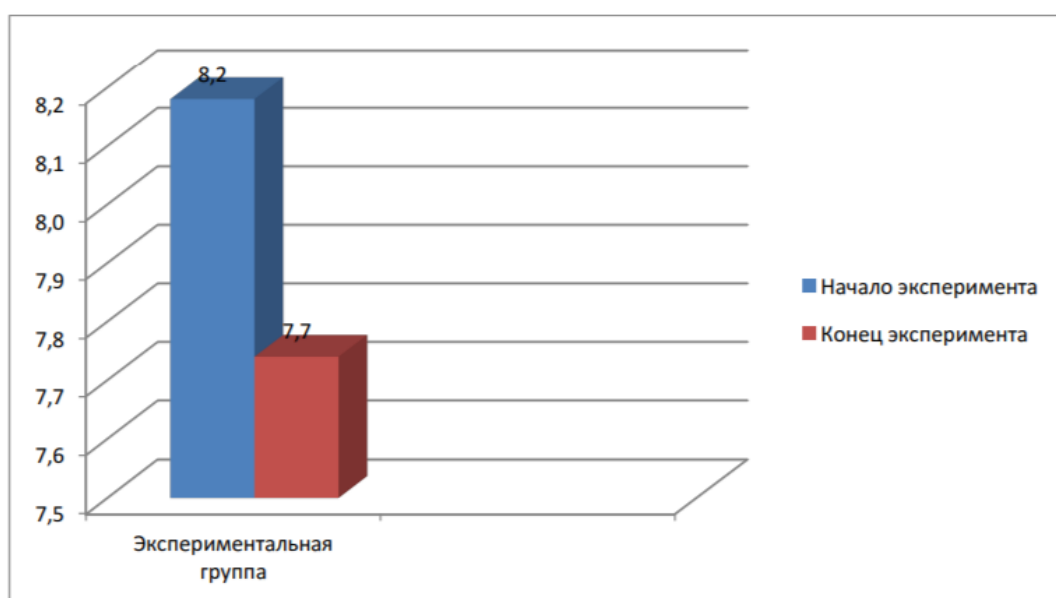


Рис. 1. Прирост показателей физического развития детей в секундах, в тесте «Бег 20 м»

1. В тесте «Бег 30 метров»:

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $8,2 \pm 0,28$ с, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7,7 \pm 0,22$ с. Таким образом средний результат детей в данном тесте увеличился на 5 %.

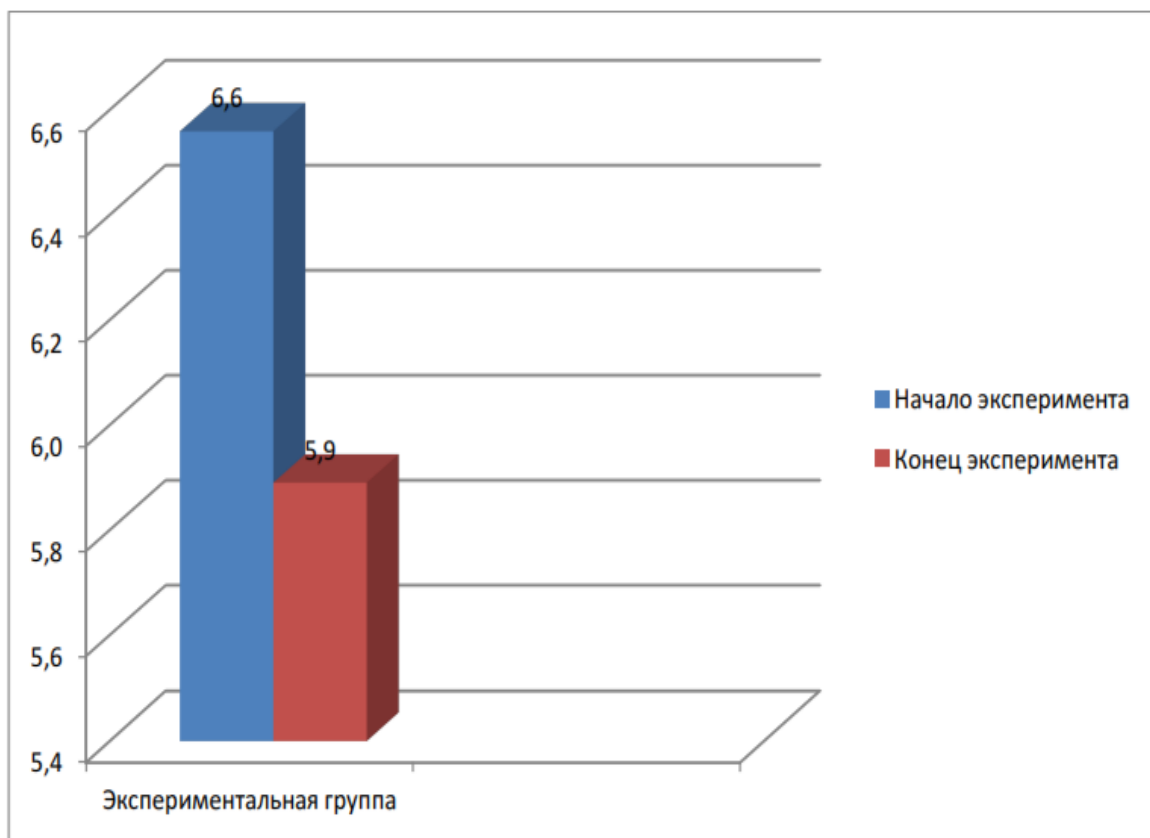


Рис. 2. Прирост показателей физического развития детей в секундах, в тесте «Змейка 10 м»

2. В тесте «Змейка 10 метров»:

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $6,6 \pm 0,12$ с, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,9 \pm 0,14$ с. Таким образом средний результат детей в данном тесте увеличился на 10 %.

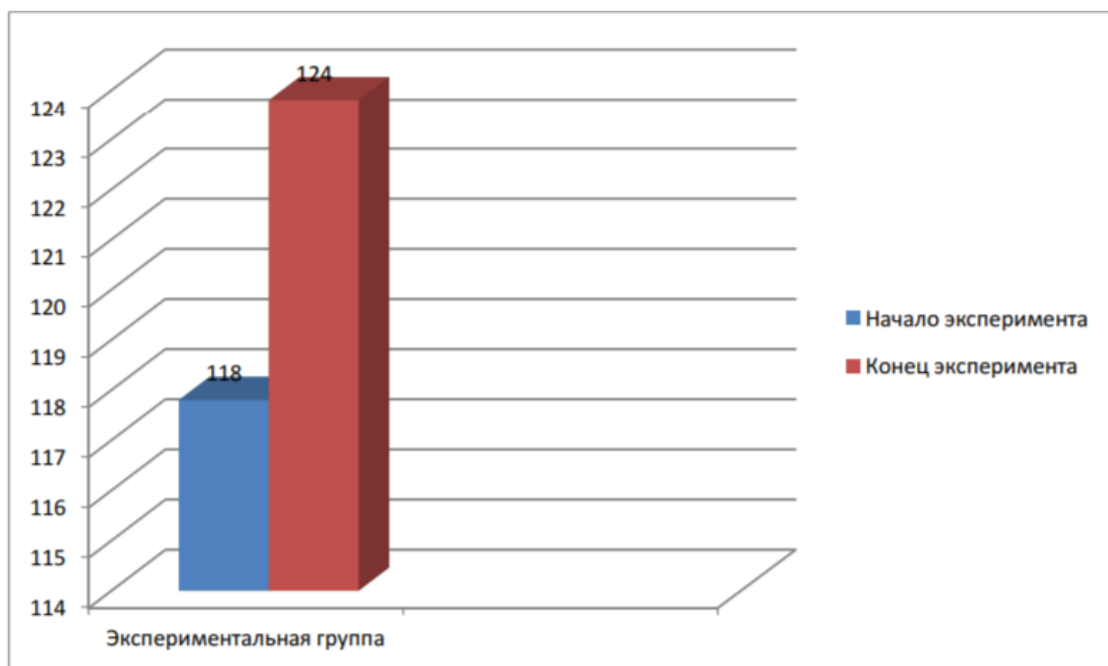


Рис. 3. Прирост показателей физического развития детей в сантиметрах, в тесте «Прыжки в длину с места»

3. В тесте «Прыжки в длину с места»:

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 118 ± 4 см, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $124 \pm 3,39$ см. Таким образом средний результат детей увеличился на 5 %.

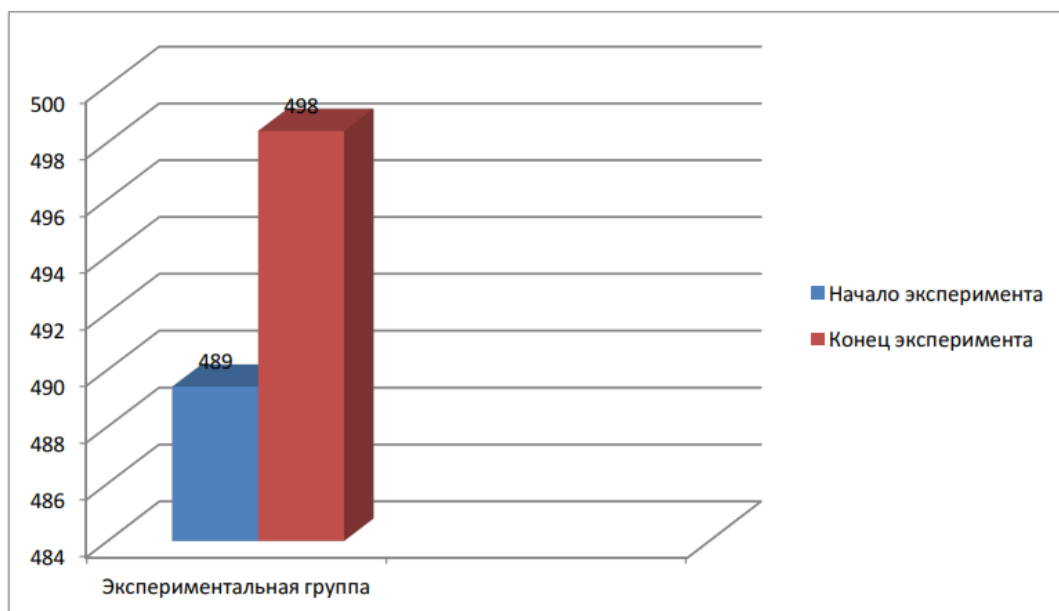


Рис. 4. Прирост показателей физического развития детей в сантиметрах, в тесте «Метание набивного мяча»

4. В тесте «Метание набивного мяча»:

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $489 \pm 47,74$ см, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $498 \pm 48,36$ см. Таким образом, средний результат детей в данном тесте увеличился на 2 %.

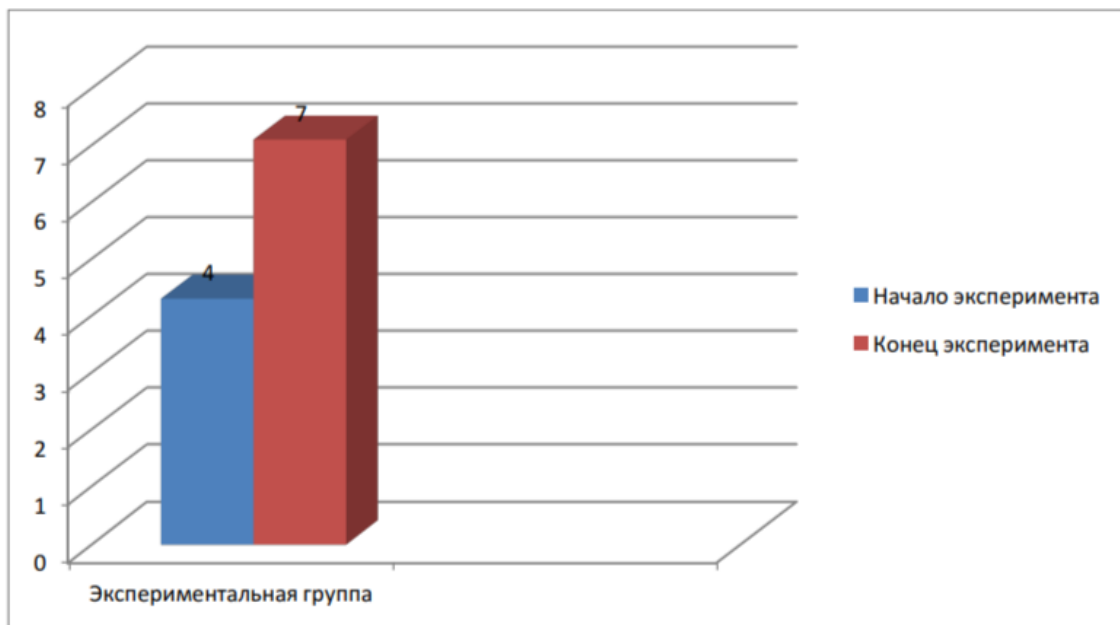


Рис. 3. Прирост показателей физического развития детей в сантиметрах, в тесте «Наклоны»

5. В тесте «Наклоны»:

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $4 \pm 0,72$ см., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7 \pm 0,62$ см. В итоге средний результат детей в данном тесте увеличился на 65 %.

Оценивая установленные сведения влияния подвижных игр на физическое развитие ребенка в детском оздоровительном лагере, выявлено повышение результатов по всем показателям в тестах. Исследование сведений полученных в ходе эксперимента по физическому развитию средствами подвижных игр дает возможность установить, что подвижные игры оказывают положительное воздействие на физическое развитие детей в детском оздоровительном лагере.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из-за развития современных технологий и внедрения в нашу жизнь различных гаджетов, физическая активность детей сильно снизилась. Многие ребята не видят смысла в уроках физкультуры и всячески пытаются прогуливать их. Такие действия негативно влияют на выносливость и гибкость организма. Несмотря на все технологии современности, в приоритете всегда будет человек быстрый, активный и физически развитый.

Игра – это отличный способ разнообразить занятия спортом и сделать занятия физкультурой более продуктивными и интересными. Игровая деятельность помогает развивать умение работать в команде, помогает отработать упражнения на различные части тела в интерактивной форме.

Таким образом, подвижные игры являются неотъемлемой частью организации досуга детей в оздоровительных лагерях. Они способствуют физическому и эмоциональному развитию детей, а также формированию социальных навыков и ценностей. Главное, чтобы такие игры были интересными, разнообразными и безопасными для детей, чтобы каждый ребенок мог получить максимум пользы и удовольствия от проведенного времени.

Список литературы

1. Аникеева Н. П. Воспитание игрой. Книга для учителя. М. : Просвещение, 1987. 144 с.
2. Былеева Л. В., Коротков И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. М. : Физкультура и спорт, 1977. 207 с.

ЗНАЧЕНИЕ АНТИГРАВИТАЦИОННЫХ И ДЕКОМПРЕССИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Е. А. Кузнецова¹, Е. Ф. Кочеткова²

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

Аннотация. Рассмотрено значение упражнений на антигравитационных и декомпрессионных тренажерах при реабилитации спортсменов. Эксперимент проводился в ООО «Качество жизни», г. Пенза.

Авторы приходят к выводу, что такие занятия эффективны в реабилитации спортсменов.

Ключевые слова: декомпрессионные и антигравитационные тренажеры, нарушение опорно-двигательного аппарата, реабилитация спортсменов, звенья тела человека

В последнее время все больше становятся популярны упражнения на антигравитационных и декомпрессионных тренажерах. Но здесь кроется важный момент, так как более быстрое начало, снижает риски развития различных заболеваний и их последствий, что в худшем случае может привести к оперативному методу лечения. Чаще всего на такие занятия приходят люди, которые имеют явные (болезненные) нарушения опорно-двигательного аппарата (грыжи, нарушения осанки, перенесенные травмы и т.д.).

В спорте различные травмы и нарушения опорно-двигательного аппарата – это нормальное явление, которое своевременно надо выявлять и с которым надо бороться, чтобы не было развития осложнений, которые в последствии могут привести к вынужденному уходу из спорта. При таких нарушениях многие медикаментозные препараты нельзя принимать во время физической нагрузки, что негативно влияет на результативность, также многие лекарства могут внесены в запрещенный список ВАДА. Именно поэтому эффективным и неотрывным от тренировочного процесса способом являются восстановительные упражнения на антигравитационных и декомпрессионных тренажерах, что способствует сокращению и растяжению определенных структур организма [1].

В свою очередь такие занятия несут в себе восстановительный и силовой эффект, значит они применимы в переходный и подготовительный периоды подготовки в спорте, независимо от вида специализации и наличия нарушений ОДА в организме спортсмена.

Прежде чем, начинать разбор значений занятий на антигравитационных и декомпрессионных тренажерах в спортивной тренировке, надо выявить особенности таких тренажеров и упражнений на них.

Антигравитационные и декомпрессионные тренажеры – это тренажеры с широким спектром нагрузки, что позволяет получить декомпрессионный и антигравитационный эффект при выполнении различных упражнений, то есть происходит компенсация веса тела, благодаря чему на суставы и позвоночник действует только нагрузка упражнений, что снижает риск разрушения звеньев тела [5].

Занятия на таких тренажерах включает в работу глубокий слой мышц, который «окутывает» суставы и позвоночник человека. Упражнения по антигравитационной и декомпрессионной системе, устраняют болевой синдром, снимают мышечный спазм, а при наличии спинной грыжи, ее размер постепенно уменьшается вплоть до исчезновения.

Благодаря таким занятиям разгружаются позвоночник и суставы, звенья тела человека находятся в подвешенном состоянии, то есть в антигравитации, что способствует полному расслаблению и растяжению глубокого слоя мышц, о котором говорилось ранее.

Главным преимуществом занятий на таких тренажерах является то, что они не имеют никаких противопоказаний и включают в работу все группы мышц и суставы. Благодаря чему возможно укрепление стабилизирующих и глубоких мышц, развитие компенсаторных функций. В то же время не стоит ожидать «чуда», что после одного занятия все нарушения пройдут, здесь важно понимать тот факт, что это долгий и не простой процесс восстановления здоровья, который, после окончания курса, нужно поддерживать физической активностью (плавание, ходьба, ходьба на лыжах, йога и т.д.) [3, 4].

Для того чтобы выявить значение занятий на таких тренажерах у спортсменов, было проведено исследование на базе Центра комплексного восстановления здоровья «Качество жизни», г. Пенза. Педагогический эксперимент проводился в период с декабря 2023 по апрель 2024 годов.

Перед назначением курсов занятий у каждого испытуемого было обследование у врача-физиотерапевта с 27-ми летнем стажи работы в Центре комплексного восстановления здоровья «Качество жизни» для выявления вида нарушения и путей решения проблемы. В 1 курс вошло 12 занятий, которые растягивались на полтора месяца (занятия проходили 2 раза в неделю). В зависимости от нарушения ОДА, каждому испытуемому назначалось индивидуальное количество курсов и упражнений. Стоит отметить, что в среднем одно занятие длилось от 40 минут до 1 часа.

Все занятия были спланированы так, что в начале давались упражнения на растяжку и расслаблению крупных мышц, всегда включается в работу спина и ноги. Затем упражнения на руки и более мелкие мышцы, требующие отдельной проработки.

Важность данной последовательности заключается в том, что при ее нарушении пациент быстро устанет и будет уже не в состоянии выполнить технически правильно упражнение.

Полученные результаты исследования были основаны на самоощущениях испытуемых и заключениях, сделанных после дополнительного осмотра врача.

В исследовании принимало участие 5 человек в возрасте от 14 до 17 лет, все занимаются разными видами спорта, имеют разное спортивное мастерство и имеют разные нарушения ОДА, некоторые испытуемые в процессе реабилитации продолжали заниматься в спортивных секциях с некоторыми ограничениями (табл. 1).

Таблица 1

Характеристика испытуемых

№ п/п	ФИ	Возраст	Вид спорта	Нарушение	Продолжает заниматься в спортивной секции	Назначено кол-во курсов
1.	Чер-ов И.	17 лет	Хоккей	Перенесенный перелом плечевого сустава	Нет	2 курса
2.	Куз-ва Л.	16 лет	Лыжные гонки	Перенапряжение мышц спины правой стороны	Да	1 курс
3.	Пол-ук С.	14 лет	Легкая атлетика	Синдром Шляттера	Нет	3 курса
4.	Хох-ов А.	15 лет	Футбол	Перенесенное растяжение голеностопного сустава	Да	2 курса
5.	Вор-ва М.	14 лет	Настольный теннис	Детренированность мышц верхних конечностей	Да	1 курс

Как уже говорилось выше, каждый испытуемый занимался 2 раза в неделю и за каждым наблюдалось наличие положительной динамики.

В зависимости от нарушения и возраста, для каждого занимающегося было подобрано оптимальное количество упражнений,

которое постепенно повышалось, также все занятия были подобраны таким образом, что были преимущественно направлены на слабые участки организма у определенного испытуемого.

По истечению назначенных курсов, врач-физиотерапевт Центра комплексного восстановления здоровья «Качество жизни» проводил дополнительный осмотр у испытуемых, после чего делал заключение (табл. 2).

Таблица 2

Результаты проведения повторного обследования

№ п/п	ФИ	Нарушение	Первичная жалоба	Заключение после пройденных курсов
1.	Чер-ов И.	Перенесенный перелом плечевого сустава	Невозможность поднять левую руку вверх, сделать хлопок над головой	Левая рука свободно поднимается над головой, неприятные ощущения отсутствуют
2.	Куз-ва Л.	Перенапряжение мышц спины правой стороны	Ощущение «забитости» мышц спины правой стороны	Напряжение мышц спины отсутствует
3.	Пол-ук С.	Синдром Шляттера	Ноющая сильная боль в коленных суставах обеих ног, невозможность сделать наклон вперед и выполнить упор стоя	Спокойно выполняет наклон вперед без болезненных ощущений, но после сильных физических нагрузок (тренировки и соревнования) боли в коленных суставах появляются. Рекомендовано: перейти в спортивное плавание, увеличить кол-во курсов
4.	Хох-ов А.	Перенесенное растяжение голеностопного сустава	Слабость икроножных мышц и мышц стопы левой ноги	Мышцы ног работают равномерно
5.	Вор-ва М.	Детренированность мышц верхних конечностей	Слабость мышц рук, невозможность делать отжимания с колен	После пройденных курсов выполняет 10 отжиманий с колен. Рекомендовано: регулярные физические нагрузки

Исходя из сбора информации о самоощущении у занимающихся, был выявлен общий вывод о том, что упражнения на антигравитационных и декомпрессионных тренажерах положительно влияют на устранение нарушений опорно-двигательного аппарата. Все занимающиеся отметили, что после нескольких занятий, развивается физическое качество сила. Многие упражнения направлены на работы мышц стабилизаторов, что положительно отражается на умении управлять своим телом в пространстве. Исходя из чего, можно сделать заключение о том, что занятия на антигравитационных и декомпрессионных тренажерах применимы в тренировочном процессе.

После заключения врача, можно сделать вывод, что занятия на антигравитационных и декомпрессионных тренажерах положительно влияют на восстановление после перенесенных травм спортсменов без отрыва от тренировочного процесса и применения лекарственных средств.

Таким образом, в ходе исследования, было доказано, что занятия на антигравитационных и декомпрессионных тренажерах применимы в тренировочном процессе вне зависимости от вида спорта. Такие упражнения развивают физическое качество сила, препятствуя разрушению суставов.

В ходе исследования было выявлено, что занятия по предложенной методике эффективны при реабилитации опорно-двигательного аппарата у спортсменов разных специализаций.

Список литературы

1. Науменко О. А. Основы здоровья опорно-двигательного аппарата : метод. указания. Оренбург : ОГУ, 2017. 20 с.
2. Левашова А. Д., Екимова Д. А. Реабилитация спортсменов после заболеваний и травм // Наука, образование и культура. 2022. № 28. С. 45–47.
3. Милюкова И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик : учебник. М. : Сова : АСТ, 2007. 997 с.
4. Спужак С. М. Консервативная реабилитация при спортивных травмах. URL: https://hmapo-lfk.my1.ru/st_2010_konservativnaja_reabilitacija_pri_sportivn.pdf (дата обращения: 27.03.2024).
5. Что такое тренажеры Бубновского? URL: <https://www.marimedia.ru/contest/79/articles/11/> (дата обращения: 29.03.2024).

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Е. А. Кузнецова¹, Е. Ф. Кочеткова²

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

Аннотация. Рассматриваются распространенные травмы лыжников-гонщиков, независимо от этапа спортивной специализации. Авторами делается вывод, что многих травм в лыжных гонках можно избежать, если соблюдать методические основы при подготовке юных спортсменов и технику безопасности.

Ключевые слова: лыжные гонки, распространенные травмы лыжников-гонщиков, техника безопасности на занятиях лыжными гонками, профилактика травматизма на занятиях лыжными гонками

На сегодняшний день, лыжные гонки – один из самых популярных видов спорта в нашей стране. Больше половины населения хотя бы один раз, но стояли на лыжах. Люди в России любят этот вид спорта по нескольким причинам:

1. Традиции и история (лыжный спорт имеет долгую историю в России, и первые лыжные соревнования проводились ещё в XIX веке).

2. Климатические условия (в России обширные территории с суровым зимним климатом и обильными снегопадами, что создаёт отличные условия для занятий лыжным спортом).

3. Уникальные природные ландшафты (в России много разнообразных природных ландшафтов, которые идеально подходят для катания на лыжах).

4. Успехи российских спортсменов (российские лыжники достигли множества успехов на международной арене, вдохновляя молодых спортсменов и делая лыжный спорт популярным).

5. Здоровье и активный образ жизни (лыжный спорт — отличный способ поддерживать здоровье и вести активный образ жизни, развивая выносливость, силу и координацию).

Но несмотря на такую популярность и любовь к лыжным гонкам, все же они являются довольно таки травмоопасны. Это связано с тем, что многие любители, тренеры низкой квалификации и сами спортсмены не соблюдают основные правила техники безопасности.

Во многих литературных источниках указано, что наиболее часто встречающаяся травма у лыжников – это травма коленного сустава, на втором месте травмы голеностопного сустава и на третьем травмы кисти. Это связано с тем, что при падении эти части тела первыми получают на себя удар, что приводит к ушибам, вывихам, растяжениям и т.д. [4].

В своем учебном пособии Михаленок Е. В. выделил часто встречающиеся виды травм, к ним относятся: ушибы, переохлаждение (обморожение), ссадины, вывихи, растяжения и переломы [1, с. 58].

Причинами появления травм на занятиях лыжными гонками являются:

1. Неумение группироваться при падении.
2. Слабое овладение горнолыжной техникой.
3. Недостаточный разогрев мышц.
4. Недисциплинированность спортсменов.
5. Болезнь и переутомление.
6. Плохо подобранный спортивный инвентарь (обувь не по размеру, слишком длинные лыжи и палки, сковывающая одежда и т.д.).
7. Неправильная методика проведения занятия (нарушение принципов обучения постепенности, последовательности и систематичности).

В случаях получения травм, тренер, или учитель физической культуры, обязан оказать первую медицинскую помощь и доставить пострадавшего в медицинский пункт. Во время соревнований на лыжном стадионе обязан находиться медицинский работник, это прописано в правилах по виду спорта «Лыжные гонки» (от № 1130 05.12.2022) [3].

Если говорить коротко, то травмы у лыжников-гонщиков возникают из-за сочетания внешних и внутренних факторов. Внешние факторы включают неправильную методику тренировок, организацию соревнований, нарушение техники выполнения упражнений, недостаточное материально-техническое обеспечение, неблагоприятные погодные условия и неправильное поведение спортсменов. Внутренние факторы включают утомление, переутомление, перетренированность, болезни и длительные перерывы в тренировках [1, с. 58].

Требования к тренеру по лыжным гонкам для профилактики травматизма:

1. Тщательно подбирать учебно-тренировочный план, в зависимости от пола, возраста и спортивной подготовленности учащихся, во избежание перетренированности, падений, переохлаждений и т.д.

2. Серьезно подойти к подбору тренировочного места. Если занятия проходят в зимнее время и у новичков, то нужно выбирать хорошо просматриваемую территорию и, в случае чего, во время оказать первую медицинскую помощь.

3. Вводить в тренировочный процесс упражнения на всестороннее и гармоничное развитие, в частности на координационные способности.

4. Учитывать физические особенности каждого занимающегося.

5. Воспитывать у занимающихся дисциплинированность.

6. Соблюдать погодные режимы. Учитывать состояние снежного покрова (из-за наледи тренировки на снегу могут быть опасны для новичков), температура в лесу (если температурные показатели ниже -20°C в безветренную погоду), учитывать скорость ветра и т.д.

7. Следить за качеством инвентаря.

Требования к спортсмену, занимающемуся лыжными гонками, для профилактики травматизма:

1. Тщательный подбор одежды и обуви (должна соответствовать погоде, быть по размеру).

2. Следить за качеством инвентаря (правильно подобранные лыжи и палки).

3. Сбалансированно питаться.

4. Соблюдать режимы дня и отдыха.

5. Знать технику безопасности.

6. Не ходить в незнакомые места в лесу.

7. С серьезностью относиться к занятиям по лыжным гонкам (не нарушать дисциплинированность).

В летнее время почти все спортсмены переходят на лыжероллеры, что только увеличивает вероятность получения травм, так как занятия проходят по асфальтированному участку и в случае падения, лыжник получает более серьезные травмы, если сравнивать с тренировками зимой, когда снежный покров смягчает удар.

Для того, чтобы обезопасить себя, на занятиях на лыжероллерах, надо соблюдать не только вышесказанные требования, но и также, независимо от температурных режимов, всегда надевать шлем, специальные спортивные очки на которых подобраны линзы в зависимости от погоды, спортивные велосипедки (чуть выше колен) – не сковывают движения коленных суставов, в то же время защищают от ссадин и царапин.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать заключение, что лыжные гонки – травмоопасный вид спорт, это связано из-за специфики условий во время тренировочного и соревновательного процессов, рельефа местности и дисциплинированности спортсменов. Но несмотря на это, можно избежать многие повреждения, если соблюдать технику безопасности спортсмену, в свою очередь, тренер обязан грамотно строить тренировочный процесс, не допускать переутомление, переохлаждение у занимающихся.

Список литературы

1. Михаленок Е. В., Александрович И. Л. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций : учеб. пособие. 4-е изд., стер. СПб. : Лань, 2022. 84 с.
2. Собянин Ф. И. [и др.]. Особенности травматизма спортсменов в некоторых циклических видах спорта // Современные наукоемкие технологии. 2022. № 7. С. 178–182.
3. Правила вида спорта «Лыжные гонки» : приказ Министерства спорта России № 1130 от 5 декабря 2022 г. С. 5–6.
4. Распространенные травмы лыжных гонщиков: виды и причины. URL: <https://skiteamrussia.ru/2020/10/21/ski-pain/> свободный (дата обращения: 27.04.2024).

НЕКОТОРЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПОЛУЧЕНИЯ НАЛОГОВОГО ВЫЧЕТА ЗА ОПЛАТУ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

Т. Е. Ленская¹, Е. Н. Куракина², В. Г. Волков³

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

Аннотация. Предоставление налоговых вычетов позволяет населению страны ощутить фактическое финансовое участие государства в их жизни.

Рассмотрено оформление налогового вычета за оплату физкультурно-оздоровительных мероприятий, раскрывающее его с точки зрения легальной оптимизации налогообложения физических лиц. Полученные результаты позволят определить пути более детального совершенствования механизма предоставления подобных налоговых вычетов, проработки порядка их администрирования и условий их предоставления населению страны с целью установления более обоснованных размеров этих вычетов и выполнения принципа равномерного налогообложения граждан РФ.

Ключевые слова: НДФЛ, налоговый вычет, физкультурно-оздоровительные услуги, фитнес-центр

Традиционно, есть несколько тем, которые интересуют посетителей, обращающихся за юридической консультацией по вопросам физкультурно-оздоровительных услуг. В первую очередь, это, конечно, качество и безопасность занятий в фитнес-центрах, ответственность тренера и персонала перед посетителями. Конечно, нельзя не упомянуть и правоотношения друг с другом между посетителями фитнес-центров. С недавнего времени, первой темой обращения стало оформление налогового вычета за оплату физкультурно-оздоровительных мероприятий.

У налогоплательщиков появилась возможность возмещать расходы на занятия спортом – за себя и за детей. Вычет применяется к доходам, полученным начиная с 1 января 2022 года. Но начиная с расходов, произведенных с 1 января 2024 года, подтверждение права на социальный налоговый вычет будет происходить в упрощенном порядке.

Вычет по НДФЛ за физкультурно-оздоровительные услуги введен Федеральным законом от 05.04.2021 № 88-ФЗ. Как и в случае с другими социальными вычетами, у налогоплательщика появляется возможность вернуть часть ранее уплаченного НДФЛ. На сегодняшний день существуют социальные, инвестиционные, профессиональные, имущественные и стандартные вычеты. Налогоплательщики могут компенсировать часть расходов на покупку недвижимости, лечение, обучение, благотворительность. Вычет на занятия спортом относится к категории социальных, и на него может рассчитывать любой гражданин, который является плательщиком НДФЛ. Если у физлица нет облагаемого дохода, то в вычете ему откажут. Поэтому на такой вычет не могут претендовать ИП и самозанятые (если у них нет дополнительного дохода, который облагается НДФЛ). Федеральный закон от 05.04.2021 № 88-ФЗ вступил

в силу с 1 августа 2021 года, но сам вычет за спорт применяется к доходам, полученным налогоплательщиками начиная с 1 января 2022 года.

Получить налоговый вычет за тренажерный зал, занятия фитнесом и за оплату других физкультурно-оздоровительных мероприятий можно по расходам 2022 года и позднее.

Согласно новому пп. 7 п. 1 ст. 219 НК РФ вычет предоставляется в сумме расходов, уплаченных налогоплательщиком за физкультурно-оздоровительные услуги, оказанные спортивными организациями или индивидуальными предпринимателями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности:

- ему самому;
- его детям (в том числе усыновленным) или подопечным в возрасте до 18 лет.

При этом и сами физкультурно-оздоровительные услуги, и организации (ИП), оказывающие их, должны отвечать определенным требованиям. С точки зрения законодателя, при предоставлении налогового вычета учитываются только организации, которые занимаются предоставлением физкультурных и оздоровительных услуг как основным видом деятельности, и включены в соответствующий реестр, который постоянно пополняется, поэтому нет возможности предоставить его в полном виде, но приложен приблизительный перечень по Пензенской области, т.к. организация может быть как создана, так и ликвидирована. Максимальная сумма годовых затрат на физкультуру и спорт, с которых можно получить налоговый вычет, – 120 000 руб. в год. Начиная с расходов 2024 года – 150 000 рублей. Возврату подлежат 13 % от потраченной суммы. Таким образом, с учетом лимитированной суммы в 150 000 руб. и ставки налога 13 % максимальный размер вычета составит 19 500 руб.

Если у подателя просьбы о вычете есть дети до 18 лет (до 24 лет, если дети обучаются очно), которые посещают физкультурно-спортивные организации (фитнес-центры, детские спортивные школы, секции по любому виду спорта и т.д.), вычет можно оформить и на них.

Причем этот вычет предоставляется не отдельно, а в совокупности с другими социальными вычетами (на лечение, обучение самого налогоплательщика и др.). Предельная сумма годовых затрат

для всех социальных вычетов (120 000 рублей) остается на прежнем уровне.

Соответственно, при таком ограничении расходов максимальная сумма возврата по всем вышеупомянутым расходам составит 15 600 рублей за год (120 000 руб. x 13 %). – за 2023 год.

В то же время в вышеупомянутые 120 000 рублей не включаются расходы на обучение детей и подопечных (в размере не более 50 000 рублей в год на каждого обучающегося для обоих родителей, опекунов, попечителей) и на лечение. Размер вычета на дорогостоящее лечение не ограничен.

Для получения вычета на фитнес необходимо, чтобы физкультурно-спортивная организация или индивидуальный предприниматель были включены в утверждаемый ежегодно Правительством РФ соответствующий перечень. Следовательно, в случае отсутствия организации (ИП) в этом перечне налогоплательщик не вправе претендовать на получение социального вычета по НДФЛ. Требования к организациям и ИП для включения в список ведомства определены в Постановлении Правительства от 06.09.2021 № 1501. Основные критерии: физическая культура и спорт являются основным видом деятельности организаций, в штате работают сотрудники с профильным образованием не ниже среднего профессионального, организация не должна входить в реестр недобросовестных поставщиков товаров и услуг.

Заявить вычет по НДФЛ на фитнес налогоплательщик может только по расходам, которые он понесет в 2022–23 году.

Возврат средств, потраченных в 2023 году на фитнес, может быть осуществлен налогоплательщиком двумя способами:

посредством подачи в ИФНС по месту жительства декларации 3-НДФЛ по окончании налогового периода (то есть в 2023 году);

Социальный вычет на фитнес предоставляется при представлении налогоплательщиком документов, подтверждающих его фактические расходы на оплату физкультурно-оздоровительных услуг, а именно:

- копий договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг;
- кассового чека, выданного на бумажном носителе или направленного в электронной форме в соответствии с требованиями, установленными Федеральным законом от 22.05.2003 № 54-ФЗ

«О применении контрольно-кассовой техники при осуществлении расчетов в Российской Федерации».

Помимо названных документов для получения вычета налогоплательщику также нужно представить:

- банковские реквизиты для перечисления денег;
- свидетельство о рождении ребенка (если оформляется вычет по расходам на спортивные занятия детей).

При обращении с соответствующим письменным заявлением к работодателю до окончания налогового периода (при условии подтверждения налоговым органом права на его получение). В целях экономии времени лучше оформлять вычет через работодателя. Он временно перестанет удерживать 13 % из зарплаты. В этом случае вернуть часть затрат можно будет в течение 2024 года, не дожидаясь его окончания.

Для получения вычета у работодателя потребуются:

- комплект документов, подтверждающих право на получение вычета по произведенным расходам (копия договора на оказание услуг, кассовый чек);
- заявление на получение уведомления о праве на вычет с приложением копий подтверждающих документов (представляется в налоговый орган по месту жительства).

После получения в налоговом органе уведомления о праве на вычет нужно представить его работодателю. Право на получение социального налогового вычета подтверждается налоговиками в течение 30 календарных дней со дня подачи заявления и подтверждающих документов. На основании уведомления работодатель перестанет удерживать НДФЛ из суммы выплачиваемых сотруднику доходов.

Есть несколько важных изменений, которые вступили в силу с нового года и применяются к расходам налогоплательщиков, понесенным с 1 января 2024 года. Они повлияют и на размер вычета, и на алгоритм оформления процедуры.

Расширение перечня спортивных организаций и ИП. Теперь их 4 088. По информации Минспорта, в основном участники находятся в Москве и Московской области, Республике Башкортостан, Свердловской области и Красноярском крае.

Введение справки, подтверждающей расходы налогоплательщика. Федеральный закон от 31.07.2023 № 389 значительно упростил процедуру. Теперь вместо нескольких документов, подтвер-

ждающих право на вычет, применяется одна справка. Ее форма утверждена Приказом ФНС РФ от 18.10.2023 N ЕД-7-11/756@.

Эта форма будет применяться в течение 2024 года для подтверждения права налогоплательщиков на получение вычетов через работодателя. С 2025 года - для оформления вычета в упрощенном порядке, а также при заявлении вычета на основании декларации по форме 3-НДФЛ.

Увеличение лимитов для вычета. Если ранее он составлял 120 000 руб., то с 2024 года вырос до 150 000 руб. в год. Прежний лимит применяется к расходам, оплаченным до 2024 года.

В отличие от имущественного вычета, связанного с приобретением жилья, который не ограничен сроками (можно получать во все последующие годы пока не выберешь сумму налогового вычета), социальные вычеты предоставляются только в год, когда услугами воспользовались.

При заявлении вычета на ребенка нужно приложить документы, подтверждающие родство. Если вы хотите в одном году заявить на получение и имущественного, и социального вычета, то в первую очередь лучше начать с социального вычета, так как его перенести нельзя.

Для физических лиц налоговый вычет важен для легального уменьшения налога, который уплачивается при получении дохода. Кроме этого, государство путем предоставления вычетов поощряет граждан осуществлять те или иные действия. Занятия физической культурой дают возможность гражданам уменьшить начисленный налог с дохода. Само слово «вычет» означает, что должен быть доход, с которого и производится уменьшение налога. И не просто доход, а доход, который облагается НДФЛ.

Многие граждане стараются вести здоровый образ жизни и заниматься физкультурой. Начиная с 2022 года, такие граждане могут возратить ранее уплаченный налог или не платить налог с текущей зарплаты со стоимости физкультурно-оздоровительных услуг.

Вычет можно получить не только за занятия физкультурой и спортом самого физического лица, но и его несовершеннолетних детей. Для этого физическое лицо также может обратиться либо в налоговую инспекцию, либо к своему работодателю.

Возникает чисто практический вопрос, все ли организации, даже указанные в приложении, могут обеспечить своим клиентам

полноценную базу документов, исходя из которых он впоследствии может обратиться за вычетом? Если речь о фитнес-центрах, то в чеках должны быть указаны все услуги, которые оплачивал посетитель, например: абонемент в тренажерный зал, оплата услуг тренера, оплата сауны и солярия, оплата дополнительных консультаций по питанию и замерам. Исходя из личного опыта, в Пензенской области только федеральная сеть Uni Gym обладает полным набором всех услуг, на которые предоставляются чеки по оплате. Каждый фитнес-центр имеет свои достоинства и недостатки по предоставлению документации, но авторы не ставят целью данной статьи изобличение недостатков, а практические рекомендации даны в обширном виде.

Список литературы

1. Алексеева Г. И. Стандартные налоговые вычеты по НДФЛ: порядок и особенности предоставления налоговым агентом // Бухгалтерский учет и налогообложение в бюджетных организациях. 2017. № (11). С. 27–44.
2. Иваненко И. Н., Черноштанова Ю. И. Особенности налогового вычета на детей // Эпомен. 2020. № (35). С. 108–114.
3. Налоговый кодекс Российской Федерации. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19671/ (дата обращения: 27.04.2024).
4. Колесникова К. В., Геккель Д. О. Налоговый вычет на фитнес-услуги // Юридический факт. 2019. № (79). С. 63–64.
5. Петряков А. С. Налоговые вычеты по налогу на доходы физических лиц как элемент государственной налоговой политики // Аллея науки. 2018. № 4 (11). С. 599–602.
6. Полякова М. А. Бонусы налогообложения доходов физических лиц // Актуальные проблемы финансирования и налогообложения АНК в условиях глобализации экономики : сб. ст. VII Всерос. науч.-практ. конф. Пенза : Изд-во ПГАУ, 2020. С. 108–112.
7. Романенко В. А. Право на применение профессионального налогового вычета физическими лицами, деятельность которых признается предпринимательской по результатам налогового контроля // Финансовое право. 2021. № (5). С. 37–41.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЛЫЖНИКОВ ПЕНЗЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА В НАЧАЛЕ СЕЗОНА 2023–2024 ГОДОВ

А. Н. Лутков¹, М. В. Битков², И. Н. Луткова³

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

Аннотация. Приводится анализ выступления членов сборной команды Пензенского государственного университета по лыжным гонкам в начале сезона с 28 октября по 31 декабря 2023 года.

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

Лыжники открыли новый спортивный сезон 2023–2024 27–29 октября в Алдане, Республика Саха (Якутия) прошли Всероссийские соревнования по лыжным гонкам, на которых успешно выступили студенты Пензенского государственного университета.

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

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

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

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

Среди мужчин на спринтерской дистанции студент ИФКиС Никита Родионов занял 4 место. Магистрант 1 курса ИФКиС Павел Соловьев занял 12 место. Выпускник и студент ИФКиС Владимир Фролов и Лев Новиков заняли 16 и 17 места соответственно.

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

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

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

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

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

25 ноября спортсмены вышли на спринтерскую дистанцию классическим стилем. По итогам состязаний, среди женщин Мария Истомина показала 5 результат, Екатерина Смирнова финишировала 7, Екатерина Евтягина заняла 16 место, а Александра Кононова 18. Среди мужчин не было равных Александру Большунову, который вновь поднялся на высшую ступень пьедестала! Третье место занял Егор Митрошин. Никита Родионов показал 11 результат.

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

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

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

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

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

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

На следующий день спортсмены вышли на спринтерские гонки классическим ходом. Среди женщин Мария Истомина

финишировала 7, а Екатерина Евтягина 9. Среди мужчин победу одержал Александр Большунов! В этом же состязании Никита Родионов занял 5 место, Алексей Червоткин 9, а Лев Новиков 20.

В завершающий день второго этапа кубка России спортсмены боролись на дистанционной гонке на 20 км классическим стилем с массового старта. Среди женщин Мария Истомина заняла 4 место, уступив 1 месту всего 1,4 сек. В этой группе Екатерина Смирнова заняла 8 место, Арина Каличева 16, Александра Кононова 17. Среди мужчин Александр Большунов завоевал 1 место! В этой же борьбе Алексей Червоткин показал 3 результат. Александр Ившин и Павел Соловьев заняли 13 и 19 места соответственно.

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

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

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

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

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

16 декабря в Кирово-Чепецке спортсмены боролись в гонке на 5 и 10 км классическим стилем. Среди женщин Мария Истомина заняла 6 место. Екатерина Смирнова показала 13 результат. Среди мужчин в гонке на 10 км не было равных Александру Большунову, который вновь доказал свое лидерство! В этом же состязании Алексей Червоткин занял 2 место. Владимир Фролов показал 12 результат, а Александр Ившин 14.

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

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

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

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

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

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

23 декабря проходил спринт свободным ходом. В финальной гонке среди женщин Мария Истомина показала 4 результат. По итогам полуфиналов Екатерина Евтюгина заняла 7 место. В четвертьфинальных забегах Екатерина Смирнова показала 17 результат, Екатерина Кипяткова 19, а Арина Рощина 20.

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

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

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

Начало зимнего сезона показало достаточно высокую степень подготовленности лыжников сборной команды ПГУ. Прекрасные результаты показывали лидеры Большунов Александр и студентка первого курса Пеклецова Алина. Хорошая подготовленность у Митрошина Егора, Соловьева Павла, Ившина Александра, Родионова Никиты, Новикова Льва, Кононовой Александры, Евтюгиной Екатерины, Каличевой Арины. Они являются потенциальными кандидатами на поездку на Всероссийскую Универсиаду в Красноярск.

Список литературы

1. Новостной форум // Сайт Института физической культуры и спорта (ИФКиС). URL: <https://ffkis.pnzgu.ru/> (дата обращения: 05.03.2023).

2. Новостной форум // Сайт Пензенского государственного университета. URL: <https://pnzgu.ru/> (дата обращения: 05.03.2023).

3. Новости // Сайт Федерации лыжных гонок России. URL: <http://www.flgr.ru/news/> (дата обращения: 05.03.2023).

4. Система учета данных Федерации лыжных гонок России | ФЛГР. URL: <https://flgr-results.ru/> (дата обращения: 05.03.2023).

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЕНАЛЬТИ В ФУТБОЛЕ

Р. И. Ляпин¹, А. В. Симаков², Д. А. Чех³

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

Аннотация. Рассматриваются методические особенности совершенствования техники пенальти в футболе.

Ключевые слова: методика, техника нападения, пенальти, футбол

Если футболист не реализовал пенальти в соревновательной игре, значит, удар был нанесен слишком слабо или мяч послан неточно. В любом случае движения игрока, выполняющего 11-метровый удар, были неточными ввиду испытываемого психического воздействия.

Снижение точности в условиях повышенной ответственности может быть вызвано резким повышением активности мышц-антагонистов, увеличением длительности предреализационной фазы ударного действия, более низкой скоростью движения ударяющего звена перед соприкосновением с мячом.

Однако не все футболисты в непривычных с точки зрения психического состояния условиях снижают точность ударов. Есть игроки, которые в условиях возросшей ответственности, выполняют движения так же точно, а некоторые даже находят резерв для повышения точности.

Чтобы выбрать футболиста, которому следует поручить выполнение пенальти, желательно провести предварительный отбор с учетом именно психической устойчивости игроков.

Перед постановкой 11-метрового удара игрок может выбрать наиболее подходящую для себя манеру исполнения пенальти с точки зрения сочетания скорости разбега и силы нанесения удара попробовав выполнить 11-метровые удары последовательно таким образом:

- быстрый разбег – сильный удар;
- быстрый разбег – не сильный, но максимально точный удар;
- небыстрый разбег – сильный удар;

- небыстрый разбег – не сильный, но максимально точный удар.

При выполнении ударов в момент соприкосновения стопы с мячом центральное зрение игрока должно быть направлено в ту сторону мяча, куда предполагается нанести удар (рис. 1).



Рис. 1. Направление взгляда и точность нанесения удара при выполнении пенальти

Такое положение объясняется двумя причинами.

Во-первых, природой предопределено то, что более предпочтительны реакции на стимул, контролируемый не центральным, а периферическим зрением. Для игрока, выполняющего пенальти, таким стимулом является вратарь.

Во-вторых, движения человека наиболее точны в том месте пространства, в которое направлен взгляд и ориентирована голова, причем, когда это место контролируется именно центральным зрением.

Для достижения максимальной точности место нанесения удара (точка на мяче) должно контролироваться центральным зрением достаточно длительное время, и поэтому взгляд на мяч игроку следует «бросать» не в тот момент, когда началось ударное движение ноги, а несколько раньше.

Таким образом, мнение о том, что перед непосредственным касанием мяча при выполнении пенальти игроку желательно центральным зрением контролировать действия вратаря, на самом деле ошибочно.

Чтобы добиться высокой эффективности исполнения 11-метровых ударов, можно просто выполнять большое количество повторений таких ударов без каких-либо дополнительных заданий, но на это потребуется очень много времени.

При выполнении пенальти с обыгрыванием вратаря мяч посылается относительно несильным ударом в незащищенную часть, вратарь после того, как вратарь начал перемещаться. Игрок своими различными действиями вынуждает вратаря поверить в то, что мяч будет направлен в определенную область ворот, и сдвинуться в эту сторону, а затем с некоторой задержкой направляет мяч в открытую часть ворот.

Такая задержка в нанесении удара по мячу может быть достигнута несколькими способами:

- варьированием скорости разбега;
- замедлением выполнения замаха;
- замедлением исполнения самого ударного движения.

Футболисту, который стремится при выполнении пенальти обыграть вратаря, необходимо все время контролировать его действия (особенно в момент непосредственно перед нанесением удара по мячу), чтобы отличить истинные намерения от ложных.

В момент удара центральное зрение игрока должно быть направлено на мяч, а действия вратаря он должен контролировать периферическим зрением. Такое распределение внимания между неподвижным мячом и перемещающимся вратарем дает наилучшие результаты.

Научиться обыгрывать вратаря без него самого практически невозможно, но для предварительной подготовки футболистов к выполнению пенальти (для развития двигательной чувствительности) может быть использовано упражнение и без участия вратаря. Оно построено на основе метода сближаемых заданий и позволяет игрокам выработать высокую точность посылы мяча в любую точку ворот.

Упражнение заключается в следующем.

Футболист выполняет удары с 11 м в ограничительную «стену», чтобы иметь возможность точно контролировать точку попадания мяча после каждого удара.

На ограничительной «стене» обозначаются пять ориентиров (мишеней) шириной 0,5 м и высотой 1,5 м на расстоянии 1 м друг

от друга. Игрок последовательно наносит удары, обязательно сохраняя в разных попытках одно и то же направление разбега, с посылком мяча:

- первым ударом – в крайний левый ориентир А;
- вторым ударом – в крайний правый ориентир Д;
- третьим ударом – во второй ориентир слева Б;
- четвертым ударом – во второй ориентир справа Г.

Затем футболист выполняет серию из 4-5 ударов, направляя мяч в ориентир В, находящийся в середине (рис. 2).

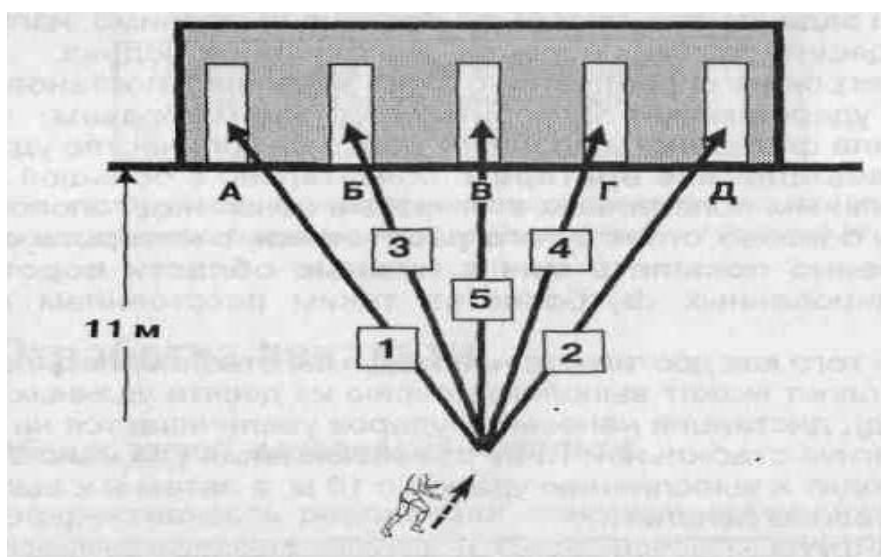


Рис. 2. Организация упражнения на развитие двигательной чувствительности для улучшения точности выполнения пенальти

Последовательность выполнения и количество ударов в ограничительную «стену» с посылком мяча в разных направлениях:

1. Один удар в ориентир А.
2. Один удар в ориентир Д.
3. Один удар в ориентир Б.
4. Один удар в ориентир Г.
5. Серия из 4–5 ударов в ориентир В

Такое задание повторяется несколько раз. Игрок может начинать с нанесения относительно слабых по силе ударов, а затем постепенно увеличивать скорость посылки мяча. Следует подчеркнуть, что в данном упражнении двигательная чувствительность развивается эффективно в том случае, если время между выполнением ударов с посылком мяча в разных; направлениях предельно короткое.

Список литературы

1. Голованов С. В., Чирва Б. Методика тренировки техники реализации стандартных положений в футболе : учеб. пособие. 2-е изд. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 128 с.
2. Голомазов С. В., Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот : метод. пособие. М. : РГАФК, 2000. 90 с.
3. Голомазов С. В., Чирва Б. Теория и методика футбола. Техника игры. М. : СпортАкадемПресс, 2002. Т. 1. 472 с.
4. Чирва Б. Г. Варианты действий атакующих игроков при выполнении ударов по воротам непосредственно со штрафных ударов // Теория и практика футбола. 2010. № 2. 32 с.
5. Чирва Б. Г. Варианты тактических действий полевых игроков при выполнении передач мяча со штрафных и свободных ударов // Теория и практика футбола. 2010. № 1. 26 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЭПИЗОДОВ ИГРЫ ПРИ ИСПОЛНЕНИИ УГЛОВОГО УДАРА В ФУТБОЛЕ

Р. И. Ляпин¹, А. В. Симаков², Д. А. Чех³

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

Аннотация. Рассматриваются методические особенности совершенствования эпизодов игры при исполнении углового удара в футболе.

Ключевые слова: методика, техника нападения, угловой удар, футбол

Чтобы доставлять мячи с угловых ударов в те области в штрафной площади, где у атакующих игроков больше всего шансов «встретить» мяч первыми, их необходимо посылать с достаточно высокой скоростью. Большое количество сильных ударов в отдельном занятии могут выполнять футболисты, уже обладающие ударом большой силы, поэтому наиболее благоприятным временем для постановки углового удара с точки зрения многолетней подготовки является период примерно с 17 до 22 лет.

Если угловой удар поставлен, то игроку в дальнейшем достаточно регулярно и в больших объемах выполнять передачи мяча с угловых ударов первым касанием в штрафную площадь в упраж-

нениях, используемых для совершенствования «техники эпизодов игры», начинающихся с ввода мяча в игру с угловых ударов.

Выбор траектории посылы мяча с угловых ударов первым касанием в ту или другую зону штрафной площади основывается на том, чтобы вратарю и игрокам обороняющейся команды было как можно сложнее «встретиться» с мячом, а атакующим игрокам было удобно его принимать.

Наиболее благоприятные условия для «выигрыша» мяча атакующими игроками создаются в тех случаях, когда мячи направляются в «зону, где атакующие игроки чаще наносят удары по воротам», которая находится напротив ворот между линией площади ворот и отметкой 11 м, и в «зону, где атакующие игроки чаще соперника первыми касаются мяча», которая располагается под углом относительно линии ворот между дальним (относительно места выполнения углового удара) углом штрафной площади и местом, находящимся на линии площади ворот напротив дальней (относительно места выполнения углового удара) стойки ворот.

В «зону, где атакующие игроки чаще наносят удары по воротам», мячи могут посылаться по траектории, близкой к прямолинейной, и с закручиванием в сторону от ворот и в сторону ворот, главное, чтобы они не были перехвачены обороняющимися игроками, которые располагаются напротив ближней (относительно места выполнения углового удара) стойки ворот. Однако если мяч направляется в эту область с закручиванием в сторону от ворот, атакующим игрокам принимать его более удобно, так как они могут «играть в мяч» на встречном движении и к тому же в этих случаях практически исключаются перехваты мячей вратарями (рис. 1,а).

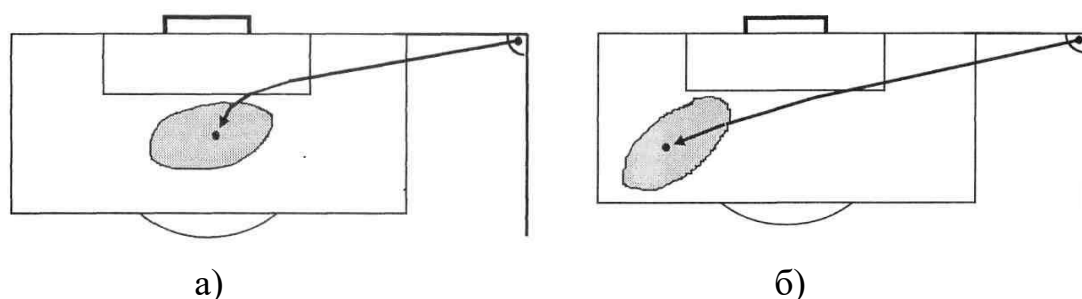


Рис. 1. Наиболее целесообразная траектория посылы мяча с угловых ударов

Желательно, чтобы в «зону, где атакующие игроки чаще наносят удары по воротам», мячи направлялись как можно по более низкой траектории, но с таким расчетом, чтобы они «благополучно» пересекли «зону превосходства действий полевых игроков обороняющейся команды», которая находится между ближней (относительно места выполнения углового удара) стойкой ворот и ближним (относительно места выполнения углового удара) углом площади ворот.

Мячи, которые направляются в «зону, где атакующие игроки чаще соперника первыми касаются мяча», могут быть встречными для атакующих и уходящими для обороняющихся игроков, даже если они посланы по прямолинейной траектории (рис. 1,б).

Траектория посылы мяча в этих случаях не должна быть очень высокой, так как с увеличением времени полета мяча увеличиваются и шансы обороняющихся игроков первыми коснуться мяча.

Благоприятные условия для взятия ворот могут быть созданы и при закручивании мяча в сторону ворот, если мячи направляются в район дальней (относительно места выполнения углового удара) части площади ворот. Однако такие передачи очень сложны по исполнению, потому что область, в которую посылается мяч, невелика, а мяч нужно направить по очень крутой дуге так, чтобы он обогнул «зону превосходства действий вратаря», которая находится напротив ворот не далее примерно 6–7 м от линии ворот (рис. 2).

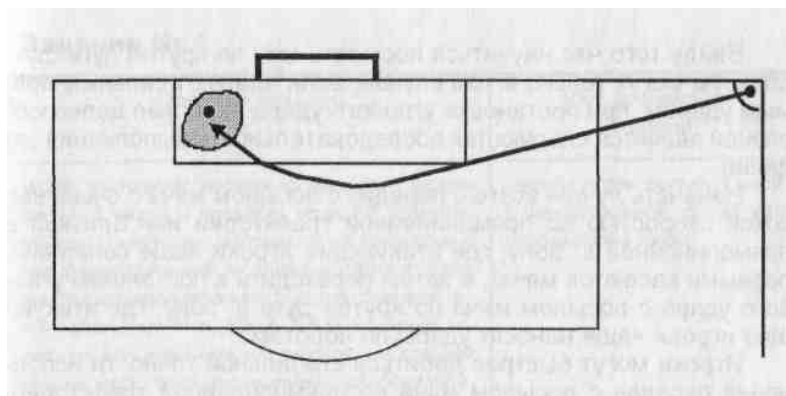


Рис. 2. Наиболее целесообразная траектория посылы мяча с угловых ударов в дальнюю область площади ворот

Если исходить из того, что футболист уже обладает достаточно мощным прямым ударом, для постановки углового удара ему необходимо научиться:

- сочетать силу удара с сильным вращением мяча, чтобы посылать мяч по крутой дуге;
- посылать мяч на такой высоте (предельно низкой), чтобы обороняющиеся игроки не смогли перехватить мяч, посланный в определенную зону;
- со стабильной точностью направлять мяч в заданные зоны.

Желательно, чтобы игрок, выполняющий угловые удары, научился одинаково точно посылать мячи и в «зону, где атакующие игроки чаще наносят удары по воротам», и в «зону, где атакующие игроки чаще соперника первыми касаются мяча», а значит, мог бы изначально вводить вратаря и игроков обороняющейся команды в состояние некоторой неопределенности.

При выполнении передач в «зону, где атакующие игроки чаще соперника первыми касаются мяча», мяч должен посылаться с большой силой, так как эта зона находится далеко от места выполнения углового удара, но не обязательно, чтобы мяч летел по крутой дуге. Передачи в «зону, где атакующие игроки чаще наносят удары по воротам», наоборот, наиболее опасны, когда мячи сильно закручиваются в сторону от ворот.

Ввиду того что научиться посылать мяч по крутой дуге футболисты могут только в том случае, если владеют сильным прямым ударом, при постановке углового удара наиболее целесообразной является следующая последовательность выполнения заданий.

Начинать лучше всего с передач с посылком мяча с очень высокой скоростью по прямолинейной траектории или близкой к прямолинейной в «зону, где атакующие игроки чаще соперника первыми касаются мяча», а затем переходить к постановке углового удара с посылком мяча по крутой дуге в «зону, где атакующие игроки чаще наносят удары по воротам».

Игроки могут быстрее добиться стабильной точности исполнения передач с посылком мяча по прямолинейной траектории, если будут использовать метод заданных серий: задавать себе число, определяющее количество удачных попыток, выполненных обязательно подряд, и не прекращать упражнения до тех пор, пока не исполнят его успешно. Число попыток каждый футболист подбирает для себя индивидуально так, чтобы задание все-таки было реально выполнимо.

Чтобы мяч, посланный с углового удара в область, находящуюся примерно напротив ворот, резко повернул в сторону от ворот, его необходимо посылать с очень высокой скоростью и сильным

вращением. В этих случаях игрокам приходится преодолевать некоторый психологический барьер, так как им в первое время кажется, что они добьются крутой дуги полета мяча, если будут сильнее вращать мяч, снизив силу удара. Это ошибочное мнение затрудняет постановку крученого удара.

Механизм закручивания мяча футболисты могут почувствовать быстрее, если вначале будут использовать облегченные мячи, которые проще послать по крутой дуге. В дальнейшем для поддержания ощущений, связанных с закручиванием мяча, облегченные мячи могут применяться эпизодически в сочетании с мячами стандартного веса в соотношении один к трем (один удар облегченным мячом – три удара мячом стандартного веса).

Список литературы

1. Голованов С. В., Чирва Б. Методика тренировки техники реализации стандартных положений в футболе : учеб. пособие. 2-е изд. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 128 с.
2. Голомазов С. В., Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот : метод. пособие. М. : РГАФК, 2000. 90 с.
3. Голомазов С. В., Чирва Б. Теория и методика футбола. Техника игры. М. : СпортАкадемПресс, 2002. Т. 1. 472 с.
4. Теория и методика футбола : учебник / под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Спорт-Человек, 2018. 624 с.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Е. С. Митрошин¹, А. Н. Лутков², С. С. Сизиков³, И. Н. Луткова⁴

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

Аннотация. Представлен анализ проведенного исследования методики применения специальных упражнений в технической подготовке юных лыжников в условиях спортивной школы.

Ключевые слова: лыжники, спортивная тренировка, техническая подготовка, техническое мастерство, элементы техники передвижения на лыжах

Актуальность. Обучение спортивной технике в лыжном спорте – очень важная часть подготовки спортсмена-лыжника, особенно в подростковом возрасте. В этом возрасте необходимо уделять особое внимание правильной технической подготовке юных лыжников в соревновательных условиях, так как юные спортсмены не способны контролировать свои двигательные действия, они сконцентрированы только на борьбе между собой от старта до финиша.

Очень важно добиться эффективного и устойчивого технического мастерства в процессе прохождения всей дистанции, а также экономичности движений, что очень важно в период всей гонки.

Техническая подготовка – это та часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней.

Овладение техникой – обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений.

Необходимо знать, что рациональная техника - не только правильная обоснованная форма движения, это ещё и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, умение правильно выполнять движения с мощным напряжением и последующим расслаблением мышц.

В процессе многолетней подготовки лыжника для развития волевых и физических качеств, обучения технике и тактике, повышения уровня функциональной подготовленности, применяется необычайно широкий круг различных упражнений. Каждое из применяемых упражнений оказывает на организм лыжника – гонщика многообразное воздействие, но, вместе с тем, решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного применения определённых упражнений. В лыжных гонках большое значение занимает техническая подготовка [1, 2].

Цель исследования – повышение эффективности технической подготовленности лыжников в классических способах передвижения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Объект исследования: техническая подготовка лыжников.

Предмет исследования: процесс технической подготовки лыжников на учебно-тренировочных занятиях по лыжным гонкам.

Задачи исследования:

1. Оценить уровень технической подготовленности лыжников.

2. Разработать методику совершенствования технической подготовки лыжников классическим способом передвижения на учебно-тренировочных занятиях по лыжным гонкам.

3. Определить эффективность экспериментальной методики технической подготовки лыжников, разработанной и внедренной в учебно-тренировочный процесс.

Педагогический эксперимент проводился с января по март 2023 года.

Исследование проводилось на базе СШ № 4 г. Пенза отделение лыжные гонки, во время учебно-тренировочного процесса.

В исследовании приняли участие школьники 11–12 лет. Испытуемые были разделены на две группы: опытную – ОГп = 8, и контрольную – КГп = 8. По уровню развития физических качеств и технической подготовленности испытуемые до эксперимента различий не имели. Техника передвижения на лыжах в ОГ изучалась вариативно в подготовительной, основной, заключительной частях занятия. В КГ тренировочные занятия проводились по общепринятой методике, в соответствии с программой для ДЮСШ по лыжным гонкам. По итогам исследования определена эффективность экспериментальной методики [4, 5].

Для совершенствования лыжной техники, при использовании специальных упражнений, важно соблюдать условия, при которых технические элементы легче выполняются и контролируются. С этой целью использовались следующие упражнения:

- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для овладения скольжением;
- упражнения для комплексного овладения элементами техники;
- упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации;
- упражнения для совершенствования техники избранного способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям, влияние которых очень специфично и своеобразно.

Подбирая упражнения для занятия, учитывались задачи и содержание учебного материала, виды движений, входящих в упражнение, дозирование нагрузки, условия проведения упражнений.

В зависимости от задач занятия, упражнения включались в подготовительную, основную, заключительную части занятия.

Упражнения на совершенствование техники классического хода включались в первую половину основной части. Упражнения на развитие двигательных качеств выполнялись после упражнений на совершенствование техники. С изменением погодных условий упражнения повышенной интенсивности проводились в подготовительной части занятия.

При совершенствовании технической подготовленности, основное внимание обращалось на правильную посадку, рациональное отталкивание руками (палками), ногой (стопой), широкий скользящий шаг, умение расслабиться после отталкивания, правильное дыхание. Особое внимание уделялось вариативности структуры движений в различных условиях скольжения (по хорошей накатанной, рыхлой, раскатанной, с бугорками и ямками, лыжне).

На спусках, с поворотами в левую и правую стороны, занимающиеся обучались спуску в высокой и основной стойке, умению рационально их использовать.

Эффективность методики применения специально подобранных упражнений на развитие физических качеств, закрепление и совершенствование технических навыков, определялись по исходному уровню подготовленности на 1–2 занятия и последующем тестировании – на 35–36 занятиях.

В КГ и ОГ учебные занятия проводились тренерами по лыжным гонкам, имеющими опыт работы 10 лет и более.

Результаты проведенного исследования подтверждают необходимость систематизации специально подобранных упражнений, применительно к решению задач по разделу программы «техническая подготовка в лыжных гонках». Установлено, что целесообразный подбор упражнений, обоснованность места их в структуре занятия и достаточный объем упражнений в содержании занятия, способствуют повышению функциональных возможностей организма лыжника. Использование чередования нагрузок на занятиях благоприятно сказывается на развитии выносливости. Результаты согласуются с аналогичными показателями прироста [3, 6].

1. Разработана методика совершенствования технической подготовки на учебно-тренировочных занятиях в СШ по лыжным гонкам. При подборе упражнений учитывались задачи, содержание

учебно-тренировочного материала; виды движений, входящих в упражнение, дозирование нагрузки, условия проведения упражнений.

2. В результате исследования выявлено, что физическая подготовленность учащихся ОГ к окончанию эксперимента оказалась выше, чем в КГ, что свидетельствует об эффективности применяемой методики. В испытуемых группах показатели статистически недостоверны $p > 0,05$. Исключение составил показатель прохождения дистанции 2000 м, по которому были установлены статистически достоверные различия $p < 0,05$. При сравнении межгрупповых показателей ОГ и КГ статистические различия носили недостоверный характер $p > 0,05$.

3. Разработанная методика является рациональным средством повышения уровня технической подготовленности учащихся за время эксперимента. Коэффициент координации в ОГ составил 0,663 м/с, в КГ – 1,651 м/с разница показателей в ОГ и КГ составила 1,8 %, что свидетельствует о росте эффективности технической подготовленности в опытной группе (ОГ).

Пульсовая стоимость уменьшилась и составила в ОГ 1,298 уд/метр, в КГ 1,388 уд/метр, разница результатов в ОГ и КГ составила 6,4 %, что свидетельствует о росте экономичности изучаемых способов передвижения в опытной группе (ОГ).

Запас скорости увеличился и составил в ОГ 22 %, в КГ – 18,5 %, разница результатов в ОГ и КГ составила 3,5 %, что свидетельствует о более высоком росте в ОГ скоростно-силовых качеств за время эксперимента, чем в КГ.

4. Разработанная методика способствует повышению уровня технической и физической подготовленности юных лыжников и результативности применяемых упражнений в ходе учебно-тренировочных занятий, что подтверждается результатами проведения педагогического эксперимента.

Список литературы

1. Агишев А. А., Васютина И. М. Аналитический обзор технических средств тренировки лыжников // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiticheskiy-obzor-tehnicheskikh-sredstv-trenirovki-lyzhnikov>

2. Бавыкин Е. А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки // Теория и практика физической культуры. 2014. № 2. URL: [https:// cyberleninka.ru/article/n/skorostno-silovaya-trenirovka-kak-fundament-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovki-v-kompleksnyh-edinoborstvah](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.

СТРУКТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ КИТАЙСКОГО БАСКЕТБОЛА

Д. И. Нестеровский¹, Чжун Цзюньсян²

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

Аннотация. Баскетбол – приоритетный вид спорта среди молодежи в Китае. Представлена характеристика структурных компонентов китайского баскетбола, включая детский, студенческий и профессиональный. Раскрыты тенденции и перспективы их эволюционирования.

Ключевые слова: китайский баскетбол, детский, молодежный и профессиональный спорт, индустрия развития

Дошкольный и детский баскетбол в Китае. В стране имеется хорошая база молодых детей и детских баскетбольных талантов. Согласно исследованию Nielsen «China: The Next Generation of

Sports Consumers» («Китай: новое поколение потребителей спорта»), в Китае больше всего баскетболистов в возрасте до 30 лет. А по данным исследования Tencent «2018 China Basketball Survey White Paper», баскетбол имеет высокий уровень проникновения среди молодежи: 52 % и 40 % типичных групп людей в возрасте до 20 лет и 25–35 лет соответственно заявили, что хотели бы видеть своих друзей, увлекающихся баскетболом. В типичных группах молодежи до 20 лет и взрослых 25–35 лет 52 % и 40 % респондентов заявили, что их друзьям больше всего нравится баскетбол, заняв первое место среди всех видов спорта.

Это первое место среди всех видов спорта. По количеству и доле занятых в видах спорта первое место занимает баскетбол – 457,6 тыс. человек, второе – другие виды спорта, такие как футбол, пиклбол и легкая атлетика [4].

Существует мощная кадровая база, обеспечивающая силу и техническую поддержку для развития индустрии детского и юношеского баскетбола.

Тенденция разрушения стен интеграции спорта и образования в школах является проявлением глубокого понимания концепции качественного образования и способствует дальнейшей активизации рынка обучения баскетболу детей младшего возраста.

В 2018 году Министерство образования (МО) выпустило Циркуляр о проведении качественной работы по зачислению в обычные начальные и средние школы в 2018 году, призывающий отменить все виды набора детей с особыми способностями к 2020 году. По сути, это шаг к нормализации спорта в школах, к осознанию важности как обучения искусству, так и спортивным навыкам. Это также привело к общему осознанию родителями важности физической активности как для детей, так и для подростков, и такой сдвиг в ценностях стал одним из основных факторов, способствующих интеграции физической культуры и спорта.

В декабре 2018 года Главное управление Министерства образования выпустило уведомление «Уведомление Главного управления Министерства образования об объявлении списка школ особого цвета для молодежного кампусного баскетбола в Китае на 2018 год», в соответствии с которым 1942 начальные и средние школы были включены в список школ особого цвета для молодежного кампусного баскетбола в Китае, причем начальные школы составили 35 % от этого списка. Планомерное развитие баскетбола в школах оказывает

огромное влияние на интеграцию спорта и образования и развитие баскетбола [2].

Расширен список спецшкол по баскетболу среди юношей в 2019 году. 23 июля Министерство образования (МО) опубликовало «Список специальных школ для молодежного кампусного баскетбола в 2019 году».

23 июля Министерство образования опубликовало «Список специальных школ для молодежного кампусного баскетбола в 2019 году», в котором 1890 начальных и средних школ, включая начальную школу Пэйсинь в пекинском районе Дунчэн, были признаны специальными школами для молодежного кампусного баскетбола. По сравнению с 2018 годом в 2019 году список специальных школ для занятий баскетболом в отдаленных районах северо-западной и южной частей Китая будет расширен.

По сравнению с 2018 годом в 2019 году увеличилось количество специальных школ по баскетболу в отдаленных районах на северо-западе и юго-западе, в то время как количество школ в северо-восточных, северных, восточных и южно-центральных регионах сократилось. Причина этого кроется главным образом в том, что в 2019 году к ним добавились строительный корпус Синьцзяна и провинция Гуйчжоу.

Основной причиной этого является присоединение в 2019 г. Синьцзянского строительного корпуса, провинций Гуйчжоу, Юньнань и Тибет. Общее количество национальных специальных школ по баскетболу для молодежи по сравнению с 2018 годом уменьшилось на 52, но при этом увеличилось общее количество школ в Юго-Западном Китае, а в Северо-Западном Китае – на 127 [2].

Таким образом, образовательные ресурсы постепенно перераспределяются в пользу бедных и развитых регионов и отдаленных районов, что соответствует сбалансированному развитию спорта в контексте экономического и социального развития Китая на данном этапе.

Благодаря тенденции «совмещения спорта и образования» общественные спортивные тренировочные организации и молодежные спортивные клубы также являются основными площадками для качественного обучения детей младшего возраста и детей, занимающихся баскетболом.

Согласно отчету Sportsbank «Исследование рынка спортивной подготовки детей младшего возраста и детей в Китае» баскетбол занимает 3-е место по популярности среди родителей детей младшего возраста и малышей. Многие учебные организации предлагают широкий спектр национальных обменов (обмен турнирами, обмен мероприятиями), учебные туры, ознакомительные поездки, внешкольные лагеря и баскетбольные пазлы в рамках учебной программы, чтобы обеспечить более целостное качественное образование детей и подростков, не ограничиваясь получением навыков.

Поставлена задача предоставить детям и молодежи более комплексные возможности получения качественного образования помимо освоения навыков.

Выявление четкого представления о потребностях родителей на рынке обучения детей младшего возраста и детей, разработка продуктов или услуг, которые понравятся родителям и понравятся детям и подросткам, может помочь обучающей организации выделить основные предпочтения детей.

С точки зрения объема участия детей младшего возраста и детей, являющихся приоритетной группой для физического воспитания, посещение занятий в организациях социальной спортивной подготовки стало основным способом физической активности для детей младшего возраста. Однако результаты исследования не внушают оптимизма, поскольку существуют значительные географические различия в целевых группах, причем явление посещения детьми социальных спортивных тренировочных организаций в основном происходит в развитых провинциях и городах Китая, а явление посещения детьми социальных спортивных тренировочных организаций в отдаленных западных районах страны не прижилось.

«Сочетание спорта и образования» активизирует рынок детского и юношеского баскетбола

Развитие мини-баскетбола в Китае находится на подъеме.

«Международные правила мини-баскетбола» предусматривают, что маленький баскетбол – это однотипная игра для мальчиков и девочек в возрасте до 12 лет по всему миру. «Правила мини-баскетбола» опубликованы в КНР в октябре 2017 года. Возраст детей, участвующих в мини-баскетбольной игре, четко определен – 12 лет.

Малая баскетбольная лига стала одной из крупнейших и наиболее стандартизированных лиг среди молодежных и детских

спортивных лиг и стала центром Китайской баскетбольной ассоциации в популяризации и продвижении баскетбола среди детей младшего возраста и детей. Характеристики детского спорта путем разработки соответствующих правил соревнований и систем управления, систем классификации научных лиг и других мер по снижению заработной платы, поощрения на местах создания учебных заведений по баскетболу, привлечения большего количества детей младшего возраста и детей к пониманию баскетбола. В 2018 году, как и в первый год официального запуска Малой баскетбольной лиги было создано 30 площадок для соревнований, всего к участию было приглашено 15 365 команд.

100 443 юных игрока вышли на небольшие площадки и ощутили очарование маленького баскетбола и удовольствие от спорта.

7 марта 2019 года на рабочей конференции Китайской Малой баскетбольной лиги, состоявшейся в Чанше, Баскетбольная ассоциация учредила «Исполнительный комитет соревнований Китайской Малой баскетбольной лиги 2019 года» для всех провинций, автономных районов, муниципалитетов и городов, находящихся под отдельным государственным планированием. «Руководство» обеспечивает надежную гарантию проведения конкурсной работы, продвижения бизнеса, продвижения бренда, продвижения в средствах массовой информации, регистрации лиги, статистики данных, страхования лиги и других аспектов работы, повышает имидж бренда Китайской баскетбольной лиги, привлекает малышей к систематическим занятиям баскетболом.

Интерес к баскетболу открывает важные возможности. Согласно официальной информации, полученной аналитическим центром TiBank, в Малую баскетбольную лигу 2019 года также добавлены возможности для участия игроков из Гонконга, Макао и Тайваня.

Студенческий баскетбол в Китае. Китайская университетская баскетбольная ассоциация (CUBA, Chinese: 中国大学生篮球联赛) была основана в 1996 году, а лига была основана в 1998 году. Это самые соревновательные и популярные соревнования по баскетболу среди студентов в Китае. Это мероприятие проводится ежегодно и делится на предварительную стадию и финальную стадию, в которой команда национального чемпионата определяется посредством турнирной сетки на выбывание. В 2015 году конку-

рирующая Китайская университетская баскетбольная суперлига (CUBS) объединилась в CUBA [1].

В отличие от других китайских спортивных организаций, CUBA является частной организацией, не связанной с правительством Китая. Как и в NCAA, правила CUBA предоставляют право на участие только игрокам-любителям. Изначально CUBA была предназначена для отражения NCAA Men's Basketball. Лига разделена на четыре дивизиона, в основном в зависимости от географического расположения команд. Две лучшие команды в каждом дивизионе проходят в Кубинскую большую восьмерку (четвертьфинал).

Молодежь – основа развития баскетбольной индустрии. По словам секретаря комитета КПК, вице-президента и генерального секретаря CUBA г-на Уайтхилла, видение CUBA заключается в том, что баскетбол приведет к лучшей жизни. Есть надежда, что баскетбол станет частью образа жизни нации и будет способствовать развитию здоровья и физической формы молодых людей. В 2019 году CUBA открыла каналы взаимодействия с системой образования в области подготовки молодежи и создала больше платформ для реализации мечты игроков на низовом уровне, все это направлено на будущее талантливой молодежи и расширение популяции китайского баскетбола.

Наиболее успешным в чемпионатах CUBA среди мужских команд долгое время был Университет Хуацяо. В последние годы статус сильнейшей студенческой команды перешел к Пекинскому университету. Среди женских студенческих команд целое десятилетие доминировал Тяньзинский финансово-экономический университет. Пальма первенства в настоящее время принадлежит Пекинскому педагогическому университету

Профессиональный баскетбол в Китае. Баскетболом в Китае официально управляют как Китайский центр управления баскетболом (СВМС), подразделение Государственного главного управления спорта, так и Китайская баскетбольная ассоциация (СВА), которая является общенациональной неправительственной спортивной организацией и некоммерческой ассоциацией, управляющей премьер-лигой страны СВА (а не то же самое, что эта организация). На практике в обеих организациях работают одни и те же должностные лица, обеспечивающие государственный контроль над предположительно коммерческой деятельностью [4].

Лига Китайской баскетбольной ассоциации (Chinese basketball association league) является высшим эшелоном китайского профессионального баскетбола. В самом Китае, и за рубежом распространена аббревиатура СВА, по аналогии с NBA (НБА) – Национальной баскетбольной ассоциацией, в которой выступают лучшие команды США и Канады. В 1995-2003 гг. называлась «Лига Цзя» (¥ША). Чтобы не путать лигу с КБА как спортивной федерацией, в литературе иногда употребляется сокращение КБАЛ (CBAL).

До начала экономических реформ в КНР национальное первенство фактически заменяли чемпионаты Народно-освободительной армии Китая (НОАК). Сборная страны формировалась преимущественно на основе армейских коллективов. Самая успешная китайская команда всех времён – «Баи Рокетс» – представляет НОАК и имеет на своём счету 34 победы в чемпионате Китая до создания профессиональной лиги в 1995 г. и 8 побед уже в статусе профессионального клуба. По этому показателю с «Баи» (в настоящий момент базируется в Наньчане, столице провинции Цзянси) сравнился «Гуандун» (базируется в городе Дунгуань одноимённой провинции). Эти клубы являются наиболее успешными в китайском профессиональном баскетболе [3].

Лига Китайской баскетбольной ассоциации (СВА) начала играть в сезоне 1995/96. Лигу не следует путать с Китайской баскетбольной ассоциацией (организацией), которая была основана в июне 1956 года https://en.wikipedia.org/wiki/Chinese_Basketball_Association – cite_note-1 и представляет страну в вопросах, касающихся руководящего органа спорта, ФИБА. Баскетбол в Китае в настоящее время регулируется Китайским центром управления баскетболом.

В первом розыгрыше чемпионата из 12 участников шесть представляли силовые ведомства («Баи», команды Военно-воздушных сил, Министерства общественной безопасности, а также трёх Нанкинского, Шэньянского и Цзинаньского военных округов). Последние из команд военных округов покинули Лигу в 2001 г.

Примечательно, что те участники первого чемпионата, которые представляли регионы («Пекин», «Гуандун», «Цзянсу», «Ляонин», «Шаньдун» и «Чжэцзян»), а также команда «Баи», представлявшая НОАК, выступают до сих пор. Кроме того, как и НБА,

лига носит закрытый характер, и даже занявшие низшие места команды её не покидают. При этом КБА сохранила свою «китайскую специфику» и, в отличие от независимой и полностью управляемой бизнес-интересами НБА, находится под контролем государства.

Другие баскетбольные лиги Китая включают Национальную баскетбольную лигу (NBL), Китайскую университетскую баскетбольную ассоциацию (CUBA) и Китайскую баскетбольную лигу средней школы (CHBL). Одно время существовала лига под названием Китайский новый баскетбольный альянс (CNBA), одной из самых известных команд которой была «Пекинские морские львы», но это предприятие просуществовало всего одну зиму (1996/97).

В предыдущие годы название самой лиги было доступно для корпоративного спонсорства. В 1999–2000 и 2000–2001 годах она была известна как *Hilton League*, в 2001–2002 и 2002–2003 годах это была *Motorola League*, а в 2003–2004 годах ее спонсором был China Unicom. Однако эти корпоративные чемпионские титулы не всегда использовались в средствах массовой информации, и эта спонсорская практика была прекращена в начале сезона 2004–2005 годов.

Всего количество команд, участвующих в чемпионате лиги CBA, – 20. Они представляют различные регионы Китая (рис. 1) [4].

Каждая команда может зарегистрировать до четырех иностранных игроков за сезон. В регулярном сезоне принята политика присутствия четырех (максимум) иностранных игроков на поле в течение четырех четвертей и четыре раза за игру (максимум одного за четверть), в то время как команда, занявшая в прошлом сезоне четвертое место, может придерживаться политики четырех (максимум) иностранных игроков в течение четырех четвертей и пяти раз за игру (максимум двух раз за четверть в первых трех четвертях и одного раза за четверть в последней четверти).

Во время плей-офф все команды будут использовать правила игры четырех игроков (максимум) в четырех периодах четыре раза для иностранных игроков (максимум одного за период).

Большинство чемпионских титулов в чемпионатах CBA у Guangdong Southern Tigers (11 титулов). Последний чемпион Китайской баскетбольной ассоциации – «Ляонинские летающие леопарды» (3-й титул).



Рис. 4. Расположение команд Китайской баскетбольной ассоциации [4]

Второй по значимости баскетбольной лигой Китая считается Национальная баскетбольная лига (упрощенный китайский: BOS 男子篮球联赛; традиционный китайский: BOS 國男子籃球聯賽; пиньинь: *Quánguó nánzǐ Lánqiú Liánsài*) – профессиональная баскетбольная низшая лига в Китае, до 2006 года называвшаяся Китайской баскетбольной лигой (CBL). Широко известна, как НБЛ, и это название (написанное буквами) часто используется даже в китайском языке.

NBL – лига второго уровня после профессиональной китайской баскетбольной ассоциации (CBA). Основа в 2004, количество команд 15, последний чемпион Гуанси Ринос, большинство титулов – Белые волки и Восточные драконы Аньхоя (по 3 титула).

Женская китайская баскетбольная ассоциация (WCBA) – профессиональная женская баскетбольная лига первого уровня в Китае. Была основана в 2002 году как женский аналог Китайской баскетбольной ассоциации (CBA). В настоящее время в лиге участвуют 17 команд. Названия команд часто включают имена их корпоративных спонсоров. Последний чемпион Сельский кредитный союз Внутренней Монголии, большинство титулов завоевывала команда Байи Килин (5 титулов).

Список литературы

1. Виноградов А. Мой баскетбол в Поднебесной // Ассоциация студенческого баскетбола. URL: <http://pro100basket.ru/blog/a-2559.html> (дата обращения: 20.11.2023).
2. Завьялов Д. А., Хаожань Цзинь, Патаркацишвили Н. Ю. Исторические аспекты развития баскетбола в школах Китайской Народной Республики // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 5 (219). С. 162–166.
3. Beere A. The big league? The business of sport in China. Economist Intelligence Unit Report // The Economist Intelligence Unit. URL: http://graphics.eiu.com/upload/eiu_missionhills_sport_mh_main_sept_30.pdf (дата обращения: 20.04.2024).
4. Zhou Xianjiang, Zhang Qiaoling, Wang Xiangfei. Research of Competitive Basketball Development in China // Advances in Education and Management / ed/ by M. Zhou. Berlin ; Heidelberg ; Springer, 2011. P. 601–607.

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЕДУЩИХ ТЕННИСИСТОВ СОВРЕМЕННОСТИ КАК ФАКТОР ПОСТРОЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОВ

М. А. Пайгина¹, Д. И. Нестеровский²

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

Аннотация. Структура соревновательной деятельности теннисистов-профессионалов является определяющей для разработки тренировочных программ. Использование значимых параметров технико-тактических действий позволяет игрокам и тренерам грамотно выстраивать тренировочный и соревновательный процессы.

Ключевые слова: соревновательная деятельность теннисистов, количественно-качественные параметры, технико-тактическая подготовленность

На официальных сайтах профессиональных турниров, в различных исследованиях в открытом доступе публикуется статистическая информация о матчах. Ее объем довольно большой.

Необходимо выявить ту информацию, которая в наибольшей степени поможет тренерам и игрокам повысить эффективность процесса спортивной подготовки.

Анализ соотношения двух сценариев завершения розыгрыша очка в матчах турниров Australian Open – удары навывлет и ошибки показал следующее процентное соотношение: у мужчин удары навывлет – 30 %, ошибки – 70 %; у женщин удары навывлет – 27 %, ошибки – 73 % [1].

Представляет интерес соотношение розыгрышей в матче по сумме ударов в розыгрыше. Розыгрыши разделили на три группы: сумма ударов 0–4 (0 – в случае двойной ошибки при подаче); 5–8 ударов; 9+ ударов [3].

В современном профессиональном теннисе наблюдаются в основном короткие розыгрыши до 4-ех ударов. Игровые комбинации, продолжительностью от трех до десяти секунд занимают в игре ведущих теннисистов свыше 80 % игрового времени [2].

При анализе данных за последнее десятилетие о соотношении ударов навывлет и сыгранных розыгрышей, соотношении невынужденных ошибок и сыгранных розыгрышей у мужчин и женщин на трех турнирах Большого Шлема (US Open, Wimbledon, Australian Open) получены следующие результаты [4]:

- соотношение ударов навывлет и сыгранных розыгрышей в среднем у мужчин 1:3,7, у женщин 1:4,23;

- на травяном покрытии игроки чаще забивают навывлет, чем на остальных покрытиях: мужчины – 1:2,6, женщины – 1:3,2;

- соотношение невынужденных ошибок и сыгранных розыгрышей у мужчин 1:4, у женщин 1:3,5.

Следовательно, можно констатировать что:

- количество ошибок значительно преобладает над количеством ударов навывлет;

- мужчины выполняют больше ударов навывлет и меньше ошибаются, чем женщины.

Анализ соотношения розыгрышей по сумме ударов на четырех турнирах Большого Шлема, которые проходят на разных покрытиях, позволяет сделать следующие выводы:

- количество розыгрышей с суммой ударов 0-4 значительно преобладает над розыгрышами с суммой ударов 5–8 и 9+;

– соотношение розыгрышей по сумме ударов практически одинаковое на всех покрытиях.

Самый частый сценарий в профессиональном теннисе – 1 удар в розыгрыше (подача) [1]. На основе этого мы делаем вывод, что подача и прием являются важными техническими элементами, которые значительно влияют на результат матча.

Было проведено исследование с целью определения процента выигранных матчей в случаях превосходства соперника по показателям «количество выигранных розыгрышей с суммой ударов 0–4», «количество выигранных розыгрышей с суммой ударов 5–8», «количество выигранных розыгрышей с суммой ударов 9+». Выявлено, что превосходство соперника по показателю «количество выигранных розыгрышей с суммой ударов 0–4» увеличивает вероятность победы больше, нежели превосходство соперника по показателям «количество выигранных розыгрышей с суммой ударов 5–8» и «количество выигранных розыгрышей с суммой ударов 9+».

Изучение статистических данных с четырех турниров Большого Шлема у мужчин по выигранным геймам на подаче, по выигранным брейк-пойнтам на приеме подачи у победителей и проигравших показало, что:

– победитель матча у мужчин выигрывает в среднем 90 % геймов на подаче, проигравший – 70 %;

– на травяном покрытии победитель и проигравший выигрывают больше геймов на подаче, чем на остальных покрытиях: победитель – 91,2 %, проигравший – 72,9 %;

– победитель матча у мужчин имеет в среднем в 2 раза больше брейкпойнтов на приеме подачи, чем проигравший;

– победитель матча у мужчин выигрывает в среднем в 2,5 раза чаще брейк-пойнты на приеме подачи, чем проигравший.

По результатам современных исследований [2] выявлено, что теннисисты, занимающие позиции в ТОП-8 рейтинга АТР и WTA имеют следующие показатели игры на подаче:

– мужчины попадают 61,5 % процент первых подач, женщины – 62,1 %;

– мужчины выигрывают 75,9 % розыгрышей на первой подаче, женщины – 66,9 %;

– мужчины выигрывают 54,5 % розыгрышей на второй подаче, женщины – 47,1 %;

– мужчины отыгрывают на подаче 65,4 % брейк-пойнтов, женщины – 58,1 %;

– мужчины выигрывают 85,3 % геймов на подаче, женщины – 71,6 %;

– мужчины выигрывают 67,5 % розыгрышей на подаче, женщины – 59,3 %.

На основе этих данных мы делаем выводы:

– женщины подают первую подачу стабильнее, чем мужчины, однако, разница в стабильности крайне малая – 0,6 %;

– мужчины выигрывают больше геймов и розыгрышей на первой и второй подаче, чем женщины;

– мужчины больше отыгрывают брейк-пойнты на подаче, чем женщины.

Представляет интерес также анализ игры на приеме:

– женщины выигрывают 39,2 % розыгрышей на приеме первой подачи, мужчины – 30,7 %;

– женщины выигрывают 57,4 % розыгрышей на приеме второй подачи, мужчины – 51,9 %;

– женщины выигрывают 46,9 % брейк-пойнтов на приеме, мужчины – 39,9 %;

– женщины выигрывают 40,7 % геймов на приеме, мужчины – 25,4 %;

– женщины выигрывают 46 % розыгрышей на приеме, мужчины 38,9 %.

Следовательно:

– женщины больше выигрывают геймов и розыгрышей на приеме первой и второй подачи, чем мужчины;

– женщины больше выигрывают брейк-пойнтов на приеме подачи, чем мужчины.

Очевидно, что мужчины играют результативнее женщин на подаче, а на приеме наоборот – женщины превосходят мужчин.

Одним из значимых показателей высокого мастерства спортсмена в теннисе рассматривается разносторонность технико-тактических действий. Она свидетельствует о том, насколько разнообразны используемые игроком приемы и действия в зависимости от типа покрытия. Специалисты Чехословакии, проводившие иссле-

дования соревновательной деятельности теннисисток своей страны и ведущих теннисисток мира в 80-е годы прошлого столетия, пришли к выводу, что в игре женщин может считаться оптимальным следующее соотношение ударов (если принять все ударные действия, выполняемые игроками во время матча за 100 %):

- практически треть всех ударов на «быстром» покрытии чуть больше, на «медленном» чуть меньше должна составлять подача;
- половина всех ударов приходится на удары с отскока;
- удары с лета при игре на «быстром» покрытии, как правило, встречаются чаще, чем на «медленном»;

- остальным ударам – с полулета, свечам и укороченным – отводится 4–7 % от общего количества ударов, так как в игре на «быстром» покрытии укороченные удары не очень эффективны (мяч отскакивает высоко); свечи на «медленном» покрытии догоняют, а ударами с полулета трудно точно обводить и тем более мощно нападать [2].

При изучении распределения всех ударов по видам у теннисисток высокой квалификации на разных покрытиях в настоящее время установлено, что:

- на «быстром» покрытии 31,36 % приходится на подачу, 66,92 % на удары с отскока справа и слева, удары у сетки составляют 1,62 % и на остальные удары приходится всего 0,54 %;

- на «медленном» покрытии на подачу приходится 20,97 %, на удары справа и слева с отскока 76,57 %, удары у сетки – 2,83 %, остальные удары составляют 0,95 %;

- на покрытии со средним отскоком мяча на подачу в среднем приходится 29,05 %, на удары справа и слева с отскока – 68,52 %, удары у сетки составляют 2,85 % и остальные удары – 0,75 %.

Сравнивая распределение по видам ударов на разных типах покрытий можно отметить, что существенно отличается средний показатель подачи на медленном покрытии – 20,97 % против 31,36 % на покрытии с быстрым отскоком мяча, и 29,05 % на среднем покрытии.

Можно предположить, что с ростом мастерства имеется тенденция к снижению доли подач до определенного уровня. Это свидетельствует, с одной стороны, о высокой эффективности данного приема, с другой – о небольшом количестве ударов при розыгрыше одного очка, что больше характерно для покрытия с быстрым

отскоком мяча. В данном случае на покрытии с медленным отскоком мяча подача составляет меньший объем от общего количества ударов, чем на быстром и среднем. Возможно, это связано с тем, что основные различия заключаются в разном содержании ударов с отскока и с лета. Действительно, на все остальные удары на медленном покрытии, исключая подачу, приходится чуть менее 80 %, причем эти удары теннисистки выполняют в основном с отскока и составляют в среднем 76,57 %, что превышает показатель тех же ударов на покрытиях с быстрым и средним отскоком мяча.

На удары у сетки (с лета) на покрытии с быстрым отскоком мяча приходится 4,62 %, что на 1,79 % больше, чем на покрытии с медленным, и на 1,77 % со средним отскоком мяча. Можно предположить, что это связано с тем, что на покрытии с быстрым отскоком мяча теннисисты значительно чаще выходят к сетке, чем на медленном и среднем покрытиях. В тоже время на покрытии с быстрым отскоком мяча наблюдается снижение ударов как с полулета, так и укороченных, и свечей.

Изучение распределение ударов у ведущих теннисисток современности в сравнении с аналогичными показателями их предшественниц позволяет отметить следующие тенденции:

- на быстром покрытии наблюдается уменьшение количества подач у современных теннисисток на 1,64 % (с 33 % до 31,36 %), уменьшаются удары у сетки на 16,38 % (с 21 % до 1,62 %), а также и остальные удары (смеш, укороченный, с полулета, свеча) уменьшились на 5,46 % (с 6 % до 0,54 %); в то же время наблюдается значительный рост количества ударов справа и слева с отскока на 26,92 % (с 40 % до 66,92 %).

- для медленного покрытия характерно уменьшение количества подач на 11,03 % (с 32 % до 20,97 %), уменьшение ударов у сетки на 4,17 % (с 7 % до 2,83 %); удельный вес остальных ударов (смеш, укороченный, с полулета, свеча) снизился на 3,05 % (с 4 % до 0,95 %); при этом увеличение можно наблюдать в количестве ударов справа и слева с отскока на 19,57 % (с 57 % до 76,57 %).

Можно констатировать, что в современном теннисе наблюдается незначительное уменьшение количество подач на быстром покрытии, а на медленном покрытии снижение этого показателя более заметно (9 %). Увеличение количества ударов с отскока слева

и справа на быстром покрытии (26,92 %) превышает прирост этого параметра соревновательной деятельности на медленном покрытии (19,57 %). Еще более ощутимее тенденция сокращения количества ударов с лета на быстром покрытии (16,38) по сравнению с медленным покрытием (4,17 %).

Наблюдаемое сокращение ударов у сетки с лета, а также остальных ударов (свеча, смеш) на быстром покрытии, говорит о практическом отсутствии в игре выходов к сетке и стремлении к достижению успеха в основном за счет игры с задней линии. Таким образом, явно прослеживается тенденция увеличения значимости результативной игры на задней линии.

В связи с выше изложенным базовая тактическая подготовка квалифицированных теннисистов должна включать специальные комплексы упражнений тактической направленности, ориентированные на совершенствование тактических элементов игры; повышение результативности розыгрыша комбинаций, близких к игровым ситуациям; приобретение устойчивых навыков адекватного использования тактических элементов в игре со счетом.

Один из значимых путей роста технико-тактического мастерства теннисистов, а следовательно повышения результативности игры – улучшение качества первых и вторых подач: стабильности выполнения, скорости и точности полета мяча.

Список литературы

1. Вовк С. И., Колomoец М. П. Скорость полета мяча при подаче как фактор результативности соревновательной деятельности высококвалифицированных теннисистов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 1 (155). С. 52–56.
2. Теннис : учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. А. П. Скородумовой. М. : Советский спорт, 2011. Ч. 2. 279 с.
3. O'Shannessy C. The first four shots. URL: <https://www.braingametennis.com/the-first-4-shots/women-201516-australian-open-average-rally-length/> (дата обращения: 21.11.2023).
4. Alejandro Sanchez-Pay, Jose Antonio Ortega-Soto, Bernardino J. Sanchez-Alcaraz. The Influence of player on service performance in professional female tennis // ITF Coaching and Sport Science Review. 2019. № 79 (27). P. 6–7.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*А. Р. Парамошкин¹, А. К. Шагалин²,
С. А. Шерыхалин³, Г. А. Хлудов⁴*

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

Аннотация. Рассматривается психологическая подготовка юных футболистов. Также раскрываются методы и средства данной подготовки. Анализируются необходимость создания благоприятной атмосферы в тренировочном процессе и исключение негативных эмоций и волнения в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: футбол, футболист, психологическая подготовка, психология, психика, тренировочный процесс, мотивация, восстановление

Современный футбол достиг такого уровня развития, когда исход матча в значительной степени может быть определен психологическими факторами. Чем ответственнее соревнование, чем напряженнее борьба на футбольном поле, тем большее значение приобретают уровень психологической подготовленности футболистов.

Психологические факторы имеют значение не только во время соревнований. Достижение высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности футболистов теснейшим образом связано с развитием у них психических качеств.

Психические качества футболистов развиваются, прежде всего, в процессе соревновательной деятельности. Однако для их полноценного развития учебно-тренировочный процесс наряду с физической, технической и тактической подготовкой должен включать психологическую подготовку, которая состоит из двух частей: 1) общей психологической подготовки; 2) психологической подготовки к конкретному соревнованию (специальной психологической подготовки).

Основой для определения задач и содержания обеих частей психологической подготовки является изучение психологических особенностей спортивной деятельности. Их знание дает возможность целенаправленно и планомерно воспитывать те психические качества футболистов, которые необходимы для достижения высоких спортивных результатов.

На этапе начальной подготовки основным мотивом занятием футбола является эмоциональная привлекательность содержания игры и выполняемых тренировочных упражнений, прежде всего с мячом, которая базируется на естественной потребности человека к физической активности. Иногда определенное значение может иметь мотив долженствования, определяющий необходимость заниматься спортом, в частности, футболом. Могут быть и другие мотивы, характерные для того или иного футболиста.

Дальнейшее развитие мотивов связано с достижением определенных спортивных успехов, приобретением специальных знаний и навыков. Мотив эмоциональной привлекательности футбола остается по-прежнему одним из главных. Большое значение приобретает непосредственно соревновательный мотив (азарт, соперничество), мотив самоутверждения. Определенную роль начинает играть мотив благополучия.

Успешность любой деятельности, в том числе в футболе, зависит от общих и специальных способностей. Общие способности влияют на успешность во всех видах деятельности, а специальные – только в отдельных конкретных видах.

Психологические исследования показали, что общие способности выдающихся спортсменов обычно выше среднего уровня (интеллект, творческие способности).

К специальным в спорте и, в частности, в футболе, относятся психомоторные способности. Для футболистов характерно высокое развитие физических качеств, координации движений, специализированных восприятий, мышления.

Малой называется небольшая по численности группа, в которой все участники знают друг друга, находятся в непосредственном общении, объединены единой целью деятельности. Такое определение в полной мере относится к футбольной команде.

Основные проблемы, которые необходимо решать в процессе функционирования команды как малой группы, следующие:

- взаимоотношения игроков между собой (горизонтальная структура);
- взаимоотношения в рамках вертикальной структуры (главный тренер – тренеры – капитан команды – основные игроки – запасные игроки и т.д.);
- деятельность тренера как управленца: функции (информационная, обучающая, воспитательная, административная); тип руководства (авторитарный, демократический, либеральный).

Основной задачей специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является создание оптимального психического состояния и поддержание его в условиях соревнований. Этому соответствует, прежде всего, состояние «боевой готовности», которое характеризуется оптимальным уровнем эмоционально-волевого напряжения. Такое состояние способствует перестройке психических и физиологических процессов, позволяющих реализовать потенциальные возможности футболистов в технико-тактической и физической подготовленности.

Готовность к соревнованиям начинает формироваться за несколько дней до них. На этом этапе осуществляется предварительный сбор информации о соревновании в целом, сбор информации о сопернике. На основе этого ставятся задачи перед командой и каждым игроком в частности.

В день игры утром целесообразно провести легкую тренировку технико-тактической направленности. Часто возникает необходимость провести индивидуальные беседы с игроками.

Важное значение имеет проведение установки перед игрой. Здесь необходимо создать уверенность у игроков в своих силах.

Большое значение имеет предигровая разминка. Игроки и тренеры должны знать особенности психического состояния каждого и в зависимости от этого строить разминку.

Немаловажное значение имеют некоторые приемы саморегуляции психического состояния, которые футболист может применять на различных стадиях подготовки к игре. Все они должны быть направлены на подавление отрицательных эмоций. К ним относятся:

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений;
- применение специального массажа;
- воздействие на различные анализаторы, в первую очередь на слух и зрение;
- преднамеренное изменение направленности и содержания мыслей и представлений;
- произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания.

Одной из важных форм поддержания оптимального состояния является организация отдыха между таймами.

Для настроя на последующий тренировочный процесс и участия в играх важное значение имеет послеигровой разбор игры.

Соревновательная деятельность футболиста связана с выполнением сложных технических действий в условиях ограниченного участка поля с ограниченным количеством времени на принятие решений в игровых эпизодах и, как следствие, значительных физических и психологических нагрузок. В качестве повышения уровня психологической устойчивости юных футболистов применяется множество различных специальных упражнений и методических приемов, которые тесно связаны с выполнением тех или иных технических приемов. Известно, что самым лучшим методом подготовки к выступлению на соревновании является само участие в соревнованиях.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- постепенное усложнение задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений;
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, порицание.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой игры в избранном упражнении;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнений и других видов деятельности;
- овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время игры;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Саморегуляция – это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Особые (и немалые) трудности в психологической подготовке возникают у тренеров детских и юношеских команд: ведь психика детей (да и юношей) еще недостаточно устойчива, порою очень ранима [6, с. 132].

Состояние повышенного возбуждения у футболистов может вызвать и сам тренер, если, давая установку на игру (в день матча), будет излишне требовательно говорить о задаче команды «выиграть во что бы то ни стало». Еще хуже, если это настоятельное требование высказать «досрочно» и в такой форме, которая не допускает даже попытки оспорить или просто возразить: «Выиграть, выиграть, и только выиграть!» В результате такой «перенакачки» в сознании игроков возникнет изолированный очаг возбуждения, который может вначале затормозить, а затем и подавить все остальные начала. Для ребят и так ясно: соревноваться они выходят для того, чтобы побеждать. И чересчур часто напоминать им об этом нет нужды [4, с. 140].

Лисенчук Г., Перепелица П., Хоменко А. [8, с. 24] констатируют, после знакомства с работой футбольной Академии амстердамского «Аякса», что работа Академии по подготовке спортивного резерва проходит под девизом «Играть важнее, чем побеждать!». Следовательно, для юных воспитанников на первом плане должно быть обучение игре в футбол, получения удовольствия от процесса, формирование уверенности в своих силах, а не победы в матчах и турнирах, проводимых в период обучения. Основной акцент при такой направленности делается на обучение технике и «футбольной» уверенности при работе с мячом. Автор особо подчеркивает, что большое внимание уделяется направленному формированию психологической подготовки детей.

Чтобы не произошло эмоционального выгорания следует об игре думать в дни до нее. Представлять как футболист должен действовать в той или иной ситуации, каким образом нужно совершить прием мяча для дальнейшего улучшения позиции путем передачи или скоростного ведения. А в день игры – отвлекаться от футбола (чтобы сохранить свежесть психики): читать книги, журналы, газеты, играть в шахматы и шашки, совершать прогулки и беседовать с товарищами на отвлеченные темы [7, с. 218].

Перевозбуждение может быть и общим, если тренер представит соперника слишком грозным. Характеризуя соперника действительно сильного, надо детальнее всего остановиться на его слабостях и меньше говорить о достоинствах. И наоборот, слабого представить более сильным, чем он на самом деле, чтобы не вызвать у футболистов излишнего возбуждения, боязни или во втором случае полного успокоения и самоуверенности, снижающих пред игровой тонус и ослабляющих старательность подготовки к матчу. Как излишняя осторожность, так и чрезмерная уверенность в успехе нежелательны: пагубно отражаясь на тактике игры, они придают действиям игроков торопливость или инертность. Подвести всех ребят к оптимальному предстартовому состоянию, к общему знаменателю помогает разминка перед игрой. Чрезмерно возбудимые юные футболисты должны выполнять гимнастические упражнения в замедленном темпе, апатичные – в более быстром [3, с. 40].

Еще до начала игры можно эффективно для команды воздействовать на соперников. Так, дружное и громкое (на едином вздохе) приветствие соперников демонстрирует единство команды, ее дружный, высокий настрой на игру. Надо дружно приветствовать и зрителей (до некоторой степени это еще до игры помогает завоевать их симпатии), после чего разбежаться по полю и сделать несколько демонстративных (в меру, конечно) ускорений, еще разок показывая соперникам уверенность и готовность к борьбе на любом уровне [5, с. 36].

Соперник, плохо размявшийся перед матчем, не готов сразу предложить высокий темп. Тем самым он уступает инициативу, оказывается в роли обороняющегося. Перехватить инициативу всегда труднее, чем овладеть ею. У усталого игрока – усталая психика; нарушаются реакция, восприятие, внимание и т.д. Игрок, сохранивший физическую и психическую свежесть, всегда будет иметь преимущество в конце матча [4, с. 110].

У волевой команды с хорошей психологической подготовкой такая реакция соперника на неудачу вызовет лишь, прилив спортивной злости. Она удвоит, утроит усилия ради того, чтобы выйти из смешного положения. И кто знает, как закончится матч.

В процессе игры тренеру не следует выдавать игрокам свое психологическое состояние (оно может выразиться в заметных для футболистов возбужденных движениях; в чрезмерно активном руководстве игрой): волнение наставника тут же передается ученикам. Неверно действуют тренеры, стремясь подсказать футболисту верный ход в момент, когда тот уже сам выбрал средство решения конкретной сиюминутной тактической задачи: сигнал тренера вызывает у игрока растерянность, ставит перед необходимостью быстро выбирать уже из двух возможных решений одно. Игрок теряет время, теряется и во многих случаях ошибается. Учить надо не в процессе игры, а на тренировках. Лишать игрока инициативы – значит воспитывать из него «автомата». Наоборот, в детском и юношеском возрасте всячески поощрять инициативу футболистов, если ее проявление идет на пользу команде. Инициатива – сестра творчества, а творчество игрока в процессе матча, направленное на оригинальное решение обусловленных матчем тактических задач, – признак способностей, даже таланта футболиста, поистине бесценный дар.

Петухов А. В. [1, с. 130] отмечает, что в большинстве случаев тренер сам должен решать все те практические вопросы, которые принято относить к сфере психологии. При этом решать их лучше, чем это сделал бы психолог. Но, выступая в роли практического психолога, тренер часто даже не знает об этом. Он делает свое дело независимо от того, что говорят и пишут о спорте психологи. Но опыт «отличных решений» добывается тренером дорогой ценой, фактически каждый тренер учится психологии на своих собственных ошибках.

Подводя итоги исследования можно отметить, что в исследованиях формирования психологической подготовки юных футболистов слабо отражено в программах подготовки юных футболистов.

Анализируя средства и методы психологической подготовки юных футболистов установлено, что в настоящее время в тренировочном процессе наряду со стандартными упражнениями практически не используются средства развития психологической подготовки.

Также следует отметить, что в научно-методической литературе нет тренировочных средств для формирования психологической устойчивости на начальном этапе подготовке юных футболистов. В связи с тем, отсутствует и система планирования психологических средств для начинающих футболистов, в основе которой лежало бы соотношение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий в годичном цикле подготовки.

Таким образом, психологическая подготовка юных футболистов начинается с изучения личностей, как уникальных носителей иерархии мотивов, выражающихся через идеалы и убеждения. Без этого останутся только психомоторные процессы, которыми характеризуются... роботы ближайшего будущего. Все свойства психики возможно развивать и совершенствовать, получая огромный потенциал роста общих и специализированных качеств личности. Психологические возможности подготовки юных футболистов нуждаются в системном подходе.

Список литературы

1. Петухов А. В. О направленном формировании индивидуальной тактической подготовки футболистов 8–10 лет // Программно-методические основы подготовки спортивных резервов : тез. докл. X Всесоюз. науч.-практ. конф. М., 1985. С. 130–131.
2. Индивидуализация тактической подготовки с учетом манеры ведения игры юных футболистов : тез. докл. XI Всесоюз. науч.-практ. конф. психологов спорта (Стайки, 26–28 сентября 1990 г.). Минск, 1990. Ч. II. С. 42–44.
3. Блюдик В. С. Новое в тренировке юных футболистов // Теория и практика физической культуры. 1995. № 8. С. 40–41.
4. Бабушкин Г. Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности. Омск : СПбГАФК, 2001. 110 с.
5. Денисенко Д. Ю., Фаттахов Р. В., Денисенко Ю. П. [и др.]. Организационно-методические особенности развития тактических действий юных футболистов // Аспекты технической подготовки спортсменов. 2018. С. 32–39.
6. Костюнин Л. И., Чайкин А. С. Формирование творческого мышления юных футболистов как условие повышения эффективности тренировочного процесса // Поволжский педагогический поиск. 2018. № 3. С. 129–134.

7. Фаттахов Р. В. Обучение юных футболистов умениям и навыкам выполнения групповых тактических действий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Г. Л. Драндова. Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2010. С. 217–219.

8. Лисенчук Г., Перепелица П., Хоменко А. Совершенствование командных и групповых взаимодействий у юных футболистов // Теория и методика физического воспитания и спорта / Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. Киев, 2014. С. 23–26.

ОСОБЕННОСТИ АВТОМОБИЛЬНОГО СПОРТА И ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АВТОМОБИЛЬНОГО КРОССА В ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

А. И. Пигас¹, Е. А. Позднышева²

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

Аннотация. Анализируется развитие автомобильного спорта в г. Пензе Пензенской области. Рассмотрены основные понятия автомобильного спорта, его классификация по различным видам транспортных средств, трассы и других критериев, а также профессиональное развитие автоспорта в регионе как одного из элементов процесса автомобилизации нашей страны.

Ключевые слова: автомобиль, спорт, автогонки, история, автокросс в Пензенской области, транспорт

Автомобильный спорт представляет собой технический вид спорта, который включает в себя все виды соревнований на различных типах автотранспортных средств: гоночные, грузовые, серийные, спортивные и другие автомобили. Одни соревнования могут отличаться от других способом проведения, дистанцией, классом автомобилей. Класс автотранспортного средства определяется по объёму цилиндров в двигателе, по собственному весу авто и по элементам конструкции. Все критерии и признаки, по которым классифицируются автомобили, используемые для участия в автоспорте, указаны в Международном спортивном кодексе.

Классифицировать виды автомобильных соревнований можно по типам трасс, на которых проводятся состязания, по особенностям гоночной техники, по особенностям спортивного регламента и других критериев, например, некоторые из них:

– кольцевые автогонки: *соревнования проходят по замкнутой асфальтированной трассе, по которой гонщики проезжают определённое количество кругов.* Кольцевые гонки очень популярны у зрителей, так как гонщики и их автомобили видны для зрителя на трибуне большую часть времени гонки, и перед его глазами чаще всего находится кто-то из гонщиков. Для телезрителей этот вид гонок предпочтительнее, чем другие, из-за плотной борьбы на трассе, обгонов, частых аварий, пит-стопов.

– ралли – вид гонок, где гонщики едут из точки А в точку Б, то есть трасса в данном типе гонок не замкнута. В отличие от кольцевых автогонок, где трассы строятся специально, трассы для ралли, чаще всего, являются дорогами общего пользования, частично перекрываемыми только на время проведения соревнования или вообще пересечённой местностью. Тип покрытия, соответственно, различный: грунт, асфальт, снег (лёд), гравий, песок. В таких гонках нет строгого ограждения трассы. На трассах такого типа часто встречаются трамплины и сложные связки поворотов, которые каждый из экипажей проходит по-своему.

– трофи – представляет собой соревнование на внедорожниках (иногда грузовиках, специальных мотоциклах, реже на легковых автомобилях) по пересечённой местности. К этому виду относятся, например, трофи-рейды. Для трофи организаторами выбираются маршруты с максимально плохими условиями для езды (болота, реки, непроходимые леса, заснеженные территории или любой другой тип бездорожья).

– автокросс – группа дисциплин автомобильного спорта, представляющих собой скоростные соревнования с одновременным стартом (гонки), проводимые на кольцевых (замкнутых) трассах без покрытия либо с насыпным покрытием (грунт, песок, крошка, гравий и т.п.), закрытые для постороннего движения.

– дрифт – соревнования на автомобилях при движении в управляемом заносе. В отличие от традиционных видов автоспорта, решающими факторами, влияющими на победу, являются не время прохождения трассы, а техника управления автомобилем в заносе и зрелищность.

Подробнее рассмотрим один из наиболее популярных, зрелищных и доступных видов автомобильных соревнований по типам трасс в России и в Пензенской области – автомобильный кросс.

Соревнования по автокроссу проводятся в различных классах и дивизионах, включая детские, в которых принимают участие спортсмены с 8 лет. По автокроссу проводятся городские, областные, региональные, всероссийские соревнования.

К соревнованиям допускаются спортивные транспортные средства автомобили, соответствующие Техническим требованиям к автомобилям, участвующим в соревнованиях по кроссу, и прошедшие Техническую инспекцию.

Использование на одном этапе соревнования одним пилотом в одном классе двух и более автомобилей не допускается.

В современных видах автоспорта, как правило, прибегают к помощи спортивных, рекордных и гоночных автотранспортных средств. Также, существуют специальные, так называемые, кроссовые автомобили – это багги, карты и прочие подобные модели.

«Специальный кроссовый автомобиль» («СКА» или «Багги»): одноместный автомобиль, с 4-мя колесами, специально спроектированный и построенный для участия в соревнованиях по автокроссу. Автомобили могут быть построены в единичном экземпляре.

В национальных соревнованиях по кроссу могут принимать участие специально подготовленные серийные легковые автомобили.

Трасса должна представлять собой замкнутую кривую произвольной конфигурации.

Для легковых и специальных кроссовых автомобилей трасса должна

иметь грейдированное грунтовое покрытие. Не допускается в соревнованиях для легковых и специальных кроссовых автомобилей пересечение ручьев и других естественных или искусственных водоемов, ям и канав.

Полотно трассы должно быть проходимым для всех классов автомобилей не зависимо от погодных условий.

На всем протяжении трассы, то есть в любом ее месте, должен быть возможен обгон движущегося впереди или остановившегося автомобиля.

Развитие гоночного спорта в Пензенской области началось с 1967 года.

С 1979 пензенские автогонщики стали участвовать в союзных, республиканских и других соревнованиях на легковых автомобилях

«Жигули», «Волга», багги (кроссовые автомобили), картах (автомобили для соревнований на небольшой площадке) и грузовых.

В 1983 году Н. Данилин, В. Торутантов, С. Мишанин, И. Осипов, А. Горячкин получили звание мастера спорта СССР, а в 1995–1996 годах этого звания удостоены Н. Конин, М. Йоутсен, В. Редькин, А. Демьянов, М. Дмитриев. В 1987 году чемпионом СССР стал В. Торутантов. В 1988 году по инициативе тренера В.А. Уханова в спортивном обществе «Динамо» был организован спортивно-технический клуб, где был подготовлен чемпион России В. Редькин.

С 1986 года в Пензе действует автодром, на котором проводятся соревнования от первенства спортивных клубов до чемпионатов страны. Площадка для строительства трассы была выбрана по соседству со строящимся в те года новый микрорайоном Арбеково. В 1987 году автодрому было присвоено официальное название «Виразж». Здесь проводились как городские, так и всесоюзные соревнования и были представлены все классы автомобилей. Зрелищный, и на тот момент новый вид спорта собирал сотни, если не тысячи зрителей.

Также в регионе функционирует не менее известная трасса «Золотой колос», расположенная в городе Нижний Ломов.

Трасса является одной из самых сложных в стране. На ней неоднократно проходили этапы чемпионата России, где выступали самые именитые спортсмены. Спортсмены считают победу в Нижнем Ломове серьезным успехом в своей карьере. Также трасса в Нижнем Ломове является самой безопасной для зрителей. Места для них расположены на холме за естественным водоемом.

С момента начала функционирования трассы в Нижнем Ломове появились любители авто-драйва, которые стали уверенно выступать с известными спортсменами России наравне. В их числе и Валентин Коршунов, мастер спорта международного класса, бронзовый призер Чемпионата Европы по автокроссу.

До сих пор нижнеломовский автодром считается одним из лучших в стране: он соответствует самым высоким требованиям и спортивным стандартам, а также находится практически в центре России.

Сегодня, автогонки представляют собой особо мощный маркетинговый инструмент. Также, автоспорт является бизнесом, в котором принимают участие не только отличные спортсмены, но и крупные бизнесмены. Автоспорт был и всегда останется борьбой профессионализма водителя совместно с достижениями в области техники.

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК В КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ РЕБЕНКА НА ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ

Е. А. Позднышева¹, П. А. Филиппова²

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

Аннотация. Исследуется роль физкультминуток в повышении концентрации внимания у детей во время логопедических занятий. Рассматривается влияние физических упражнений на активизацию мозговой деятельности и улучшение когнитивных функций у детей с нарушениями речи. Особое внимание уделено методике включения физкультминуток в рабочий процесс логопеда.

Ключевые слова: ребенок, логопедия, логопедическое занятие, физкультминутка, анализ, методика, концентрация внимания, упражнение, вид деятельности

Введение. Одной из ключевых проблем современного мира, мира огромного количества информации и визуального шума, является недостаточная концентрация внимания у детей.

В такой ситуации физкультминутки могут стать незаменимым инструментом для повышения концентрации внимания у детей на логопедических занятиях [1]. Физические упражнения, проводимые в течение нескольких минут, помогают разрядить энергию и снять напряжение, которое возникает во время учебной работы, что способствует более спокойному проведению дальнейшего занятия. Позволяет переключиться с одного вида деятельности на другой, помогает заново сосредоточиться на занятии [2]. Разнообразные вариации упражнений способствуют развитию координации движений, их силу и гибкость, что важно для общего развития, общей моторики и артикуляции. Физкультминутка позволяет создать позитивную атмосферу, доверительные и дружественные отношения между участниками занятия [3].

Объект исследования – дети с нарушениями речи.

Предмет исследования – влияние физкультминуток на концентрацию внимания детей во время логопедических занятий.

Гипотеза исследования – введение физкультминуток в рамках логопедических занятий у детей с нарушениями речи способствует улучшению их концентрации внимания и повышению эффективности обучения.

Физкультминутка на логопедическом занятии имеет ряд некоторых особенностей: в речевом материале обязательно должен содержаться изучаемый на занятии звук, лексическая или грамматическая категория [1]. Каждому называемому действию должны иметься соответствующие доступные движения. Стихи должны быть доступными по содержанию и должны вызывать у ребенка максимальную двигательную оценку. Также важно отметить, что физкультминутка должна являться частью логопедического занятия, такой подход позволит детям эффективно переключаться между различными видами деятельности и поддерживать высокий уровень концентрации [1].

Занятия в период исследования проводились в новом формате, в течении 6 месяцев, с сентября 2023 по март 2024 года. Само занятие включало себя все логопедические этапы (подготовительный этап, этап автоматизации звука, этап дифференциации звука, этап формирования коммуникативных умений и навыков) и физкультминутку.

В исследовании была использована методика диагностики внимания Р. С. Немова «Запомни и расставь точки», которая помогает выявить качественные показатели объема внимания ребенка в возрасте от 4 до 10 лет.

По результатам исследования было выявлено, что у 100 % исследуемых (четверо детей) уровень концентрации внимания

в процессе логопедического занятия с использованием физкультминуток вырос в 2,5–3 раза, в соответствии с использованием методики.

Таким образом, физкультминутки играют значительную роль в развитии концентрации внимания у детей на логопедических занятиях. Использование такого метода поможет не только повысить эффективность обучения, но и создать благоприятные условия для развития речевых навыков у детей с нарушениями речи.

Список литературы

1. Секерина С. С. Физминутки на логопедических занятиях // Мультиурок : [сайт]. URL: <https://multiurok.ru/files/fizminutki-na-logopedicheskikh-zaniatiiakh.html> (дата обращения: 26.04.2024).
2. Использование физкультминуток на логопедических занятиях // Инфоурок : [сайт]. URL: infourok.ru (дата обращения: 26.04.2024).

3. Олеся Р. Г. Физическая культура как средство коррекции речевых нарушений у дошкольников : учеб.-метод. кабинет : [сайт]. URL: <https://ped-kopilka.ru/blogs/olesja-raisoyna-ginijatulina/statja-na-temu-fizicheskaja-kultura-kak-sredstvo-korekci-rechevyh-narushenii-u-detei-doshkolnogo-vozrasta.html?ysclid=lvgn2z882610926426> (дата обращения: 26.04.2024).

ВЛИЯНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

К. Т. Панкратова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Представлены результаты исследования физического развития первоклассников, влияние уроков физической культуры на развитие младших школьников.

Ключевые слова: физическое развитие, контрольные измерения, тестирование

Благодарности: статья подготовлена под научным руководством С. М. Хабаровой, к.пед.н., доцента, кафедры «Физическое воспитание», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Школьное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки [1, 2].

Современный ребенок проводит много времени за компьютером, соответственно ведёт малоподвижный образ жизни, это может привести к гиподинамии. Гиподинамия – это недостаток двигательной активности. Вследствие чего не только слабеют мышцы сердца и тела, но и происходят другие нарушения. Например, при недостаточной двигательной нагрузке истончаются кости, а содержащийся в них кальций поступает в кровь. Он оседает на стенках сосудов,

из-за чего сосуды становятся ломкими, теряют эластичность и легко повреждаются. Потерявшая эластичность стенка не способна при необходимости расширяться, и поэтому затрудняется поддержание нормального артериального давления крови в сосудах. Обеспечить ребенка достаточной физической нагрузкой в школе, следовательно, положительно повлиять на развитие ребенка призваны уроки физической культуры [3].

Мы решили рассмотреть, как изменятся физические показатели при регулярной физической нагрузке на определенные группы мышц. Исследования проводились на базе гимназии № 42, среди учащихся двух первых классов «А» и «В»: в 1 «А» классе – 31 ученик (21 девочка, 10 мальчиков), в 1 «В» – 29 учеников (девочек 13, мальчиков 16). Исследование проводилось в течение двух месяцев (февраль, март 2024 г). Занятия по физической культуре в школе проводились три раз в неделю. Кроме того, учащиеся получали домашнее задание от учителя физической культуры для выполнения этих упражнений. Были проанализированы результаты 4 видов тестирования, которые проводились на учениках в течение двух месяцев: подтягивание на перекладине, пресс 30 сек., прыжки на скакалке 30 сек, бег 30 м. В течение этих двух месяцев каждый урок учитель физической культуры отводил время для выполнения этих упражнений и 2 раза проводил контрольные измерения по этим упражнениям.

Первое тестирование, которое проводилось на уроках физической культуры, были прыжки со скакалкой – одна из самых эффективных и простейших тренировок, как на уроках, так и дома.

Это прекрасный способ повысить уровень физической подготовленности. Прыжки со скакалкой развивают выносливость и гибкость, укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Упражнения со скакалкой эффективно тренируют не только все мышцы ног, но и еще около десятка других. Во время прыжков работают все основные мышцы: руки, ягодицы, ноги, пресс. Укрепляется спина, благодаря чему корректируется осанка и расправляются плечи [1].

Среди девочек 1 «А» результаты следующие: среднее кол-во прыжков в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 18, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество прыжков стало 21. Среди мальчиков 1 «А» результаты следующие: среднее кол-во прыжков в феврале, в резуль-

тате первого контрольного измерения было – 23, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество прыжков стало 25.

Среди девочек 1 «В» результаты следующие: среднее кол-во прыжков в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 17, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество прыжков стало 22. Среди мальчиков 1 «В» результаты следующие: среднее кол-во прыжков в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 25, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество прыжков стало 27. Их результаты несколько лучше результатов 1 «А», так как в 1 «В» классе многие дети занимаются в спортивных секциях (рис. 1).

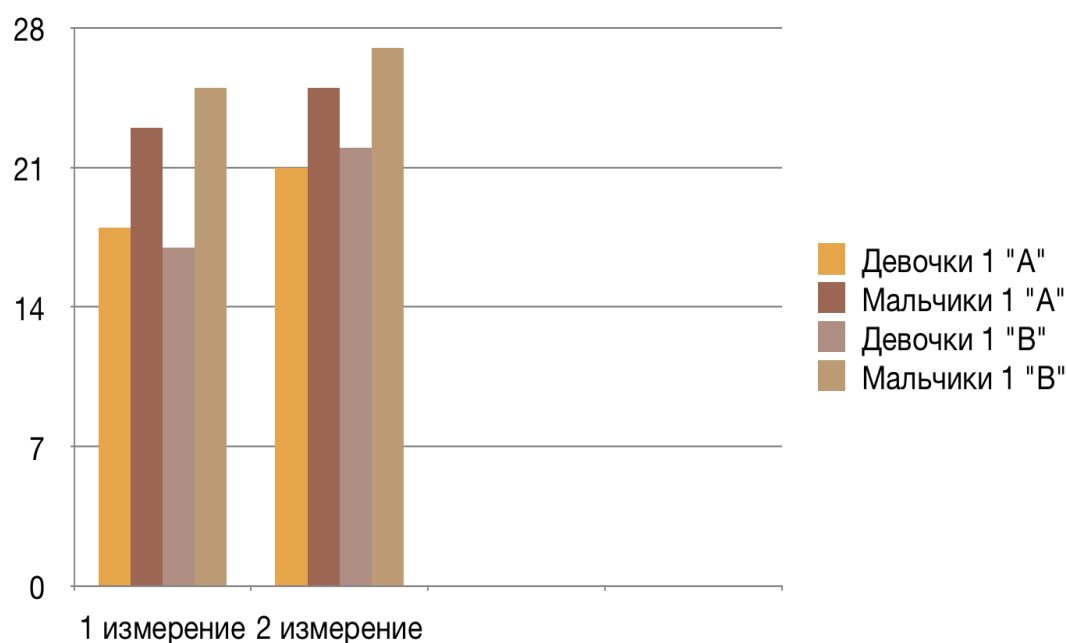


Рис. 1. Результаты теста со скакалкой

Подтягивание на перекладине является одним из самых удобных и эффективных способов развить верхнюю часть мышц вашего тела. Их легко выполнять.

Среди девочек 1 «А» результаты следующие: среднее кол-во подтягиваний в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 3, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество подтягиваний стало 4. Среди мальчиков 1 «А» результаты следующие: среднее кол-во подтягиваний

в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 4, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество подтягиваний стало 5.

Среди девочек 1 «В» результаты показали следующие: среднее кол-во подтягиваний в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 4, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество подтягиваний стало 5. Среди мальчиков 1 «В» результаты следующие: среднее кол-во подтягиваний в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 6, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество подтягиваний стало 14 (рис. 2).

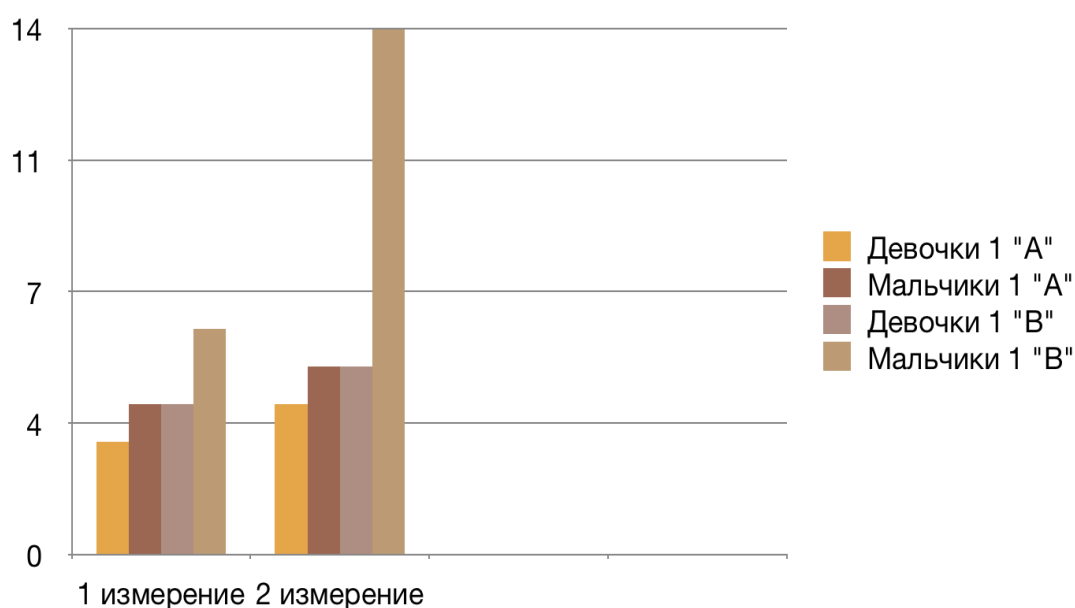


Рис. 2. Результаты теста с подтягиванием

Упражнения для мышц брюшного пресса повышают приток крови к внутренним органам, нормализуют кровообращение и артериальное давление, улучшают работу пищеварительного тракта и даже улучшают память [1].

Среди девочек 1 «А» результаты следующие: среднее кол-во выполнения упражнения подъем туловища из положения, лежа на спине: в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 8, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество стало 10. Среди мальчиков 1 «А» результаты следующие: среднее кол-во выполнения упражнения подъем туловища из положения, лежа на спине: в феврале, в результате первого

контрольного измерения было – 10, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество стало 11.

Среди девочек 1 «В» результаты показали следующие: среднее кол-во выполнения упражнения подъем туловища из положения лежа на спине: в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 9, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество стало 11. Среди мальчиков 1 «В» результаты следующие: среднее кол-во выполнения упражнения подъем туловища из положения лежа на спине: в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 12, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество подъемов туловища стало 14 (рис. 3).

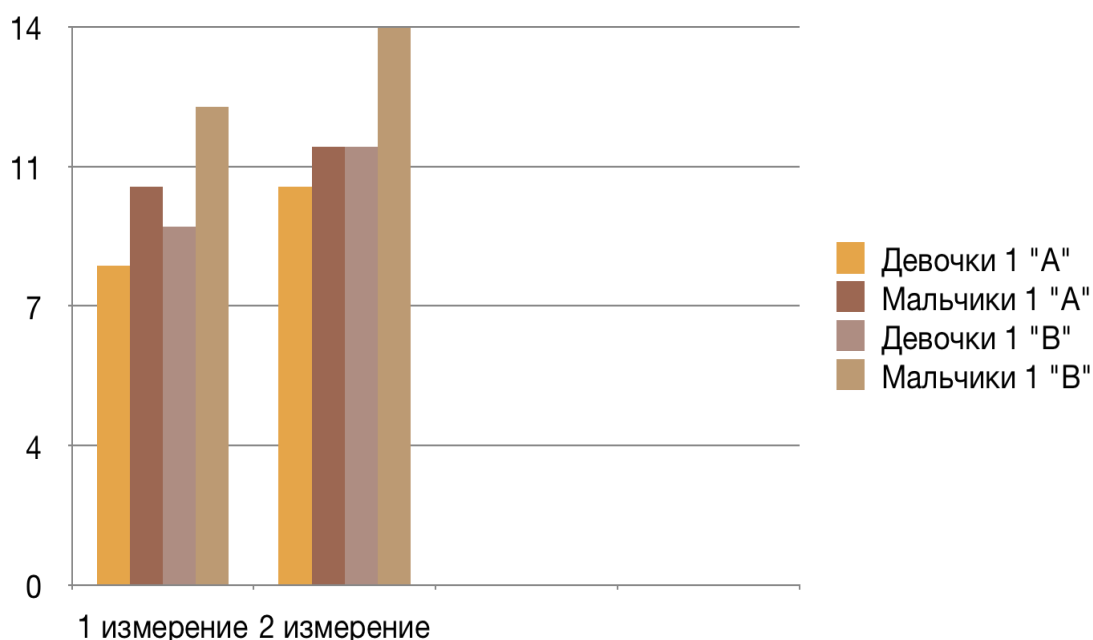


Рис. 3. Результаты теста для мышц пресса

Последнее тестирование, которое проводилось, было выполнение упражнения бег 30 м на время. Это упражнение позволяет организму насыщаться кислородом и в результате это благоприятно сказывается на работе многих внутренних органов, на улучшение состояния кожи. Бег положительно влияет на сердце и сосуды [1].

Среди девочек 1 «А» результаты следующие: среднее время выполнения упражнения бег 30 м в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 6,9 секунд, а в марте в результате

второго контрольного измерения среднее количество стало 6,7. Среди мальчиков 1 «А» результаты следующие: среднее время выполнения упражнения бег 30 м в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 6,6 секунд, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество стало 6,4.

Среди девочек 1 «В» результаты следующие: среднее время выполнения упражнения бег 30 м в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 6,8 секунд, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество стало 6,7. Среди мальчиков 1 «В» результаты следующие: среднее время выполнения упражнения бег 30 м в феврале, в результате первого контрольного измерения было – 6,4 секунд, а в марте в результате второго контрольного измерения среднее количество стало 6,2. (рис. 4).

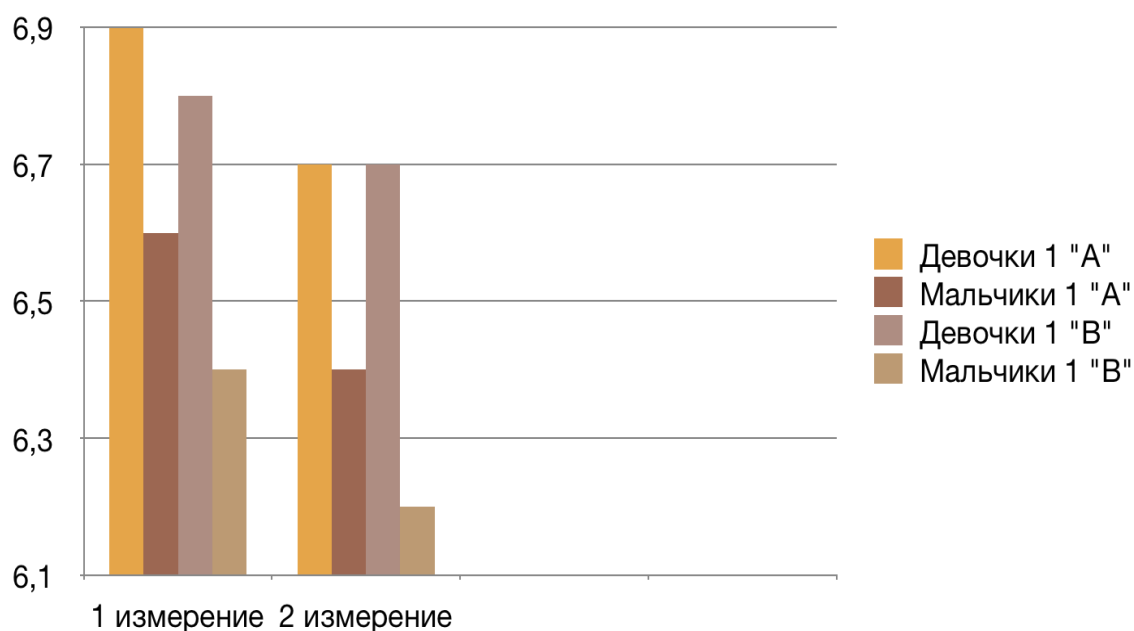


Рис. 4. Результаты бега на 30 м

Таким образом, в результате проведенного исследования мы смогли убедиться в том, что уроки физической культуры оказывают заметное влияние на физическое развитие детей младшего школьного возраста. Первоклассники за два месяца занятий существенно улучшили свои физические показатели. Особенно это заметно на учениках 1 «В» класса, так как многие из них во внеурочное время посещают различные спортивные секции.

Список литературы

1. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. М. : Аркти, 2005. 176 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 5. С. 4–8.
3. Лисицкая Т. С. Что такое ЗОЖ. Привести себя в норму // Физическая культура в школе. 2007. № 3. С. 50–52.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ФИЛИАЛА ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ (Г. ПЕНЗА) В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Ю. Н. Потапов

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

Аннотация. Рассматривается анализ показателей физической подготовленности курсантов набора 2016 г. филиала Военной академии материально-технического обеспечения (г. Пенза) на протяжении всего периода обучения в вузе для разработки содержания и методики реализации процесса физической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовленность, результаты сдачи сессии, показатель физической подготовленности, семестры обучения

В последнее время большинство специалистов (Р. Т. Гаджимуратова, 2012; Н. А. Грохова, 2010; О. В. Мамонова, 2016; и др.) отмечают тенденцию ухудшение состояния здоровья молодого поколения. Такое негативное явление наблюдается не только в армии, но и во всей стране [1–3].

Многие исследования, проведенные специалистами, говорят, что около 90 % учеников имеют различные проблемы и отклонения в состоянии здоровья [1, 2].

Данная проблема актуальна в первую очередь для различных ведомств, обеспечивающих безопасность и обороноспособность страны, т.к. в связи с внедрением в войска новых образцов воору-

жения и военной техники требования к качеству подготовки военнослужащих существенно возросли.

Физическая подготовка в военных вузах является профилирующим предметом вне зависимости от направленности учреждения, которая так же, как дисциплины по профилю выносятся на государственную аттестацию по завершению обучения в вузе [3, 4].

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

В исследовании приняли участие курсанты вуза, обучавшихся с 2016 по 2021 года. 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 уровня индивидуальной физической подготовленности курсантов определялась при помощи следующих тестов:

- для выявления показателей силовых качеств: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, подъем перекладом на перекладине;

- для выявления показателей скоростных качеств – бег на 60 метров, бег на 100 метров, челночный бег 10×10 метров;

- для выявления показателей выносливости – бег на 1000 метров, бег на 3000 метров, бег на 5000 метров;

- для выявления показателей ловкости – выполнение гимнастических упражнений соскок махом назад на перекладине, соскок махом вперед на брусьях, прыжок ноги врозь через коня в длину (на выбор);

- для выявления показателей военно-прикладных навыков – общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий, марш-бросок на 5 км, общий комплекс приемов рукопашного боя.

Занятия по физической подготовке в ПАИИ проводились 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).

Результаты и их обсуждение. На каждом этапе исследования у курсантов был выявлен уровень индивидуальной физической подготовленности (согласно условиям выполнения упражнений, изложенных в Наставлении по физической подготовке в ВС РФ – НФП – 2009) [5, 6].

Анализ показателей физической подготовленности курсантов набора 2016 года на протяжении 5 лет обучения

В главе рассмотрен анализ показателей физической подготовленности курсантов набора 2016 года на протяжении 5 лет обучения.

Результаты анализа приведены в табл. 1–10 и диаграмме 1.

Таблица 1

**Результаты сдачи сессии по дисциплине «Физическая подготовка»
за 1 семестр 2016–2017 учебного года**

Курс обучения	Кол-во проверен.	«Отл.»		«Хор.»		«Удовл.»		«Неуд.»		Ср. балл
		кол.	%	кол.	%	кол.	%	кол.	%	
за 1«А» курс	71	29	42.1	29	39.1	13	17.4	–	–	4.25
за 1«Б» курс	76	38	50.0	25	32.9	13	17.1	–	–	4.32

Таблица 2

**Результаты сдачи сессии по дисциплине «Физическая подготовка»
за 2 семестр 2016–2017 учебного года**

Курс обучения	Кол-во проверен.	«Отл.»		«Хор.»		«Удовл.»		«Неуд.»		Ср. балл
		кол.	%	кол.	%	кол.	%	кол.	%	
за 1«А» курс	69/67	51	76,1	9	13,4	7	10,5	–	–	4,65
за 1«Б» курс	76	67	88,1	6	7,9	1	1,3	2	2,6	4,81

Таблица 3

**Результаты сдачи сессии по дисциплине «Физическая подготовка»
за 3 семестр 2017–2018 учебного года**

Курс обучения	Кол-во проверен.	«Отл.»		«Хор.»		«Удовл.»		«Неуд.»		Ср. балл
		кол.	%	кол.	%	кол.	%	кол.	%	
за 2 курс 1 фак	140	112	80,6	20	14,4	8	5,7	–	–	4,73

Таблица 4

**Результаты сдачи сессии по дисциплине «Физическая подготовка»
за 4 семестр 2017–2018 учебного года**

Курс обучения	Кол-во прове- рен.	«Отл.»		«Хор.»		«Удовл.»		«Неуд.»		Ср. балл
		кол.	%	кол.	%	кол.	%	кол.	%	
за 2 курс 1 фак	135	117	86,7	7	5,2	9	6,7	2	1,5	4,77

Таблица 5

**Результаты сдачи сессии по дисциплине «Физическая подготовка»
за 5 семестр 2018–2018 учебного года**

Курс обучения	Кол-во прове- рен.	«Отл.»		«Хор.»		«Удовл.»		«Неуд.»		Ср. балл
		кол.	%	кол.	%	кол.	%	кол.	%	
за 3«А» курс	111	72	64,9	33	29,7	6	5,4	–	–	4,6
за 3«Б» курс	117	98	83,8	15	12,8	4	3,4	–	–	4,8

Таблица 6

**Результаты сдачи сессии по дисциплине «Физическая подготовка»
за 6 семестр 2018–2019 учебного года**

Курс обучения	Кол-во прове- рен.	«Отл.»		«Хор.»		«Удовл.»		«Неуд.»		Ср. балл
		кол.	%	кол.	%	кол.	%	кол.	%	
за 3 курс 1 фак	134	112	83,6	14	10,5	8	5,9	–	–	4,8

Таблица 7

**Результаты сдачи сессии по дисциплине «Физическая подготовка»
за 7 семестр 2019–2020 учебного года**

Курс обучения	Кол-во прове- рен.	«Отл.»		«Хор.»		«Удовл.»		«Неуд.»		Ср. балл
		кол.	%	кол.	%	кол.	%	кол.	%	
за 4 курс 1 фак	131	93		30		8		–	–	4,68

Таблица 8

**Результаты сдачи сессии по дисциплине «Физическая подготовка»
за 8 семестр 2019–2020 учебного года**

Курс обучения	Кол-во прове- рен.	«Отл.»		«Хор.»		«Удовл.»		«Неуд.»		Ср. балл
		кол.	%	кол.	%	кол.	%	кол.	%	
за 4 курс 1 фак	132	107	80,3	13	10,6	12	9,1	–	–	4,7

Таблица 9

**Результаты сдачи сессии по дисциплине «Физическая подготовка»
за 9 семестр 2020–2021 учебного года**

Курс обучения	Кол-во прове- рен.	«Отл.»		«Хор.»		«Удовл.»		«Неуд.»		Ср. балл
		кол.	%	кол.	%	кол.	%	кол.	%	
за 5 курс 1 фак	132	105	79,5	16	12,1	11	8,3	–	–	4,7

Таблица 10

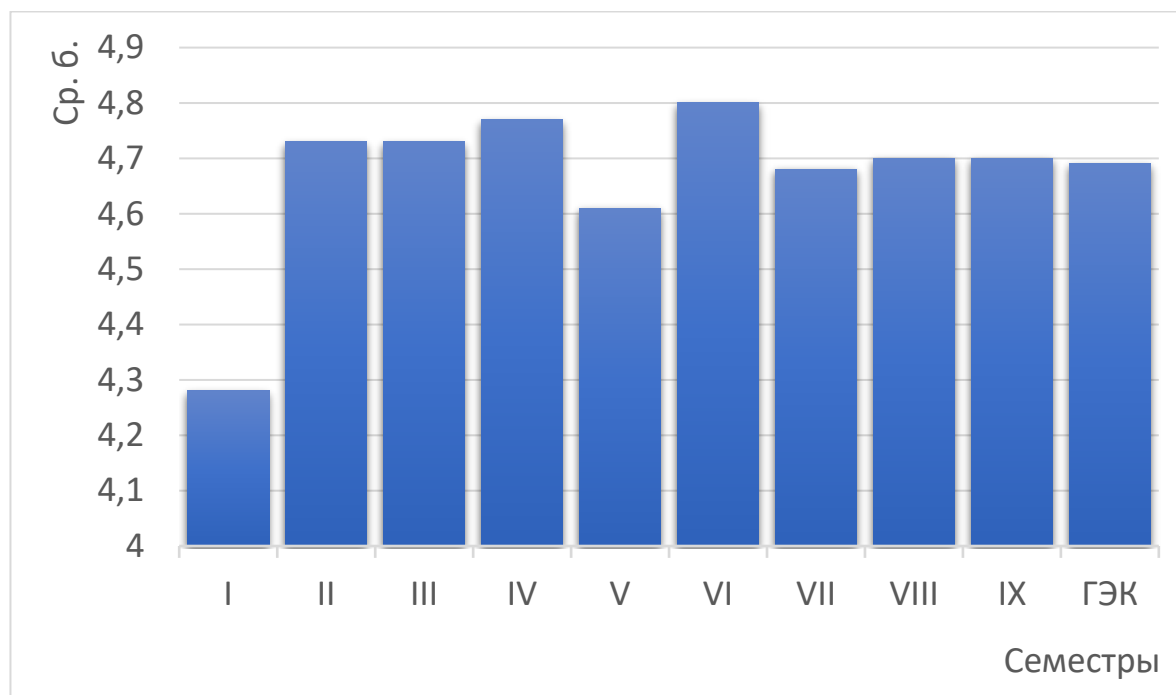
**Результаты сдачи ГЭК по дисциплине «Физическая подготовка»
за 2021 год**

Виды подготов- ленности	Сдавало, чел.	Оценки								% положит. оцененных	Средний балл	Общая оценка
		отлично		хорошо		удовл.		неуд.				
		кол.	%	кол.	%	кол.	%	кол.	%			
Практическая подготов- ленность	132	105	79	14	10,6	13	9,9	—	—	100	4,69	отлично
Общая оценка	132	103	78	16	12,1	13	9,9	—	—	100	4,68	отлично

Анализ показателей физической подготовленности курсантов набора 2016 года на протяжении 5 лет обучения

Результаты анализа приведены в диаграмме 1.

Диаграмма 1 – Анализ показателей физической подготовленности курсантов набора 2016 года на протяжении 5 лет обучения



По итогам проведенного исследования можно сделать вывод:

- показатель физической подготовленности курсантов набора 2016 года повышался на протяжении 4-х лет обучения;

- показатель физической подготовленности в четных семестрах выше относительно нечетных семестров;

- максимальный показатель физической подготовленности на 4 курсе обучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ результатов исследования позволяет сделать вывод, что на протяжении четырех лет обучения у курсантов наблюдается прирост показателей физической подготовленности. Показатель физической подготовленности в четных семестрах выше относительно нечетных семестров. Наибольший показатель физической подготовленности на 3, 4 курсах обучения. Однако в начале пятого

курса обучения показатели достоверно снижаются. Снижение уровня общей физической подготовленности курсантов вызвано, кроме прочих причин, некачественной организацией 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 физической подготовленности 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 IV Международ. 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 II Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С. Н. Кашина, А. В. Шульженко. Ставрополь, 2015. С. 20–24.
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 подготовке и спорту // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 2. С. 54–57.
6. Наставление по физической подготовке в ВС РФ. М., 2009.
7. Результаты сдачи сессий за 2016–2021 годы.

ВЫБОР СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А. А. Русина¹, М. В. Маслова²

*^{1,2}Государственный гуманитарно-технологический университет,
г. Орехово-Зуево, Россия*

Аннотация. Предлагается проблема выбора вида спорта для ребенка. Рассматривается, как с помощью физиологических и психоэмоциональных признаков сделать правильный выбор, а также как прислушаться к ребенку и помочь ему реализоваться.

Ключевые слова: спорт, интерес, предпочтения, мотивация, поддержка

Дети – это маленькие люди с чутким сердцем и богатым внутренним миром. Они открыты, жизнерадостны, эмоциональны, активны. Они общительны и свободно вступают в контакт как со сверстниками, так и со взрослыми. Секции и кружки – это идеальное место, где ребенок излучает энергию, проявляет свои эмоции и обретает новых друзей. Многие родители задаются вопросами: «На какую секцию отдать ребенка и на что стоит обратить внимание при выборе?»

Слушайте желания своего ребенка. Возможно, у него уже есть мечта рисовать, играть на музыкальном инструменте или заниматься определенным видом спорта. Обсудите с ним этот выбор и проявите интерес. Если ребенок предпочитает физическую активность, такую как бег и прыжки, и проявляет больше интереса к этому, чем к спокойным играм, то стоит рассмотреть возможность записать его в спортивную секцию. Или может вы заметили, что у него есть интерес к определенному виду спорта. Поощрите его и предложите посетить соревнования или тренировку, чтобы он мог наблюдать за процессом. После этого обсудите с ним самые важные моменты. Еще один способ заинтересовать ребенка спортом – смотреть соревнования вместе, болеть за спортсменов или показывать ему тематические мультфильмы и видео. Но самым лучшим примером для ребенка будут сами родители.

Для детей доступно множество видов спорта. Некоторые из них включают:

– Активные игры, такие как футбол, волейбол, баскетбол и другие.

– Сложнокоординационные виды спорта, включая акробатику, гимнастику и другие.

– Спорт с акцентом на скорость и силу, такой как атлетика, метание снарядов, прыжки и другие.

– Водные виды спорта, включая плавание, триатлон, парусный спорт, академическую греблю и другие.

– Ледовые и зимние виды спорта, такие как хоккей, бобслей, лыжные гонки и другие.

– Экстремальные виды спорта, включая альпинизм, гонки на гидроциклах, скалолазание, парашютизм и другие.

– Спортивные танцы, такие как черлидинг, самба, румба, вальс, танго, боди-балет и другие.

– Боевые искусства, такие как бокс, дзюдо, кикбоксинг, тхэквондо и другие.

При выборе спортивной секции необходимо учитывать интересы и предпочтения детей, а не только мнение родителей. Если ребенок не хочет заниматься спортом и выражает это настойчиво, то принудительное участие в спорте маловероятно изменит его мнение. Важно обратить внимание на другие увлечения и занятия, которые могут заинтересовать его.

По мнению психологов, часто родители вкладывают в детей свои мечты и хотят, что бы они стали чемпионами и великими спортсменами[3]. Психологи утверждают, что главное - чтобы ребенок занимался тем, что ему нравится. Для этого ему нужно пробовать разные виды занятий. Возможно, он выберет что-то, что ему не подходит. Важно не осуждать его за это, а понимать, что каждый имеет право искать то, что ему по-настоящему нравится.

Однако, чтобы добиться успеха в спорте, желание одного недостаточно. Необходимо иметь соответствующие личностные и физические характеристики:

– Психологические особенности (для различных видов спорта, могут быть разными)

Например, людям с холерическим типом личности подойдут виды активности, требующие хорошей реакции, такие как футбол, хоккей, ММА и бокс.

У меланхоликов ситуация иная. Эти люди обычно тонкие, душевные и очень чувствительные. Они часто страдают от проблем с самооценкой и их легко обидеть или ранить.

Сангвиники обладают высокой работоспособностью. Им подходят как командные, так и индивидуальные виды спорта. Главное, чтобы требовалась постоянная готовность к бою.

Флегматики предпочитают длительные тренировки на технику. Они не боятся монотонности и, если они начинают что-то, то обязательно доведут это дело до конца.

– психофизиологический (скорость реакции, тип нервной системы, координация).

Детей, которым неудобно близкое общение, или тех, кто предпочитает более медленные виды дисциплины, психологи не советуют отдавать например в боевые искусства. Ведь этот вид спорта требует быстрой реакции [1].

– Антропометрический (рост, вес, гибкость.)

Например, дети, которые обладают выдающейся гибкостью и легкостью в акробатических движениях, могут быть отличными кандидатами для спортивной или художественной гимнастики, фигурного катания или синхронного плавания. Если у ребенка высокий рост и длинные ноги, то он может успешно заниматься баскетболом или волейболом, а если у него низкий рост, то, например, борьбой. Детям с более хрупкой физической конституцией рекомендуется избегать контактных видов спорта, чтобы избежать травм. А ребенок с выдающимися физическими характеристиками и повышенной выносливостью может чувствовать себя уверенно в силовых видах спорта, таких как регби, аэробика или например бег.

Тренировки должны стать обязательной частью расписания каждого ребенка, так как они приносят много пользы растущему организму. Во время занятий вырабатываются эндорфины – гормоны счастья, которые улучшают самочувствие и настроение, кровь насыщается кислородом, нормализуется сон. Спорт делает ребенка более энергичным [2]. Также появляются новые друзья – можно найти единомышленников в зале или на стадионе во время пробежки.

Важно учитывать состояние здоровья вашего ребенка перед тем, как отдать его в спортивную секцию. Рекомендуется проконсультироваться с педиатром, тренером и, при необходимости, со спортивным врачом. Если у ребенка есть болезни сердца, астма, плоскостопие или другие заболевания, необходима консультация врача, который даст рекомендации по спортивным нагрузкам. Для детей с сколиозом или нарушениями осанки полезны занятия

плаванием или водным поло, а для детей с нарушениями зрения подойдут бадминтон и теннис. Важно помнить, что профессиональный спорт не всегда полезен для здоровья, так как он требует больших физических и психоэмоциональных нагрузок. Если вы отдадите ребенка в спортивную секцию для здоровья и удовольствия, обязательно обсудите это с тренером и держите его в курсе своих намерений и изменений.

Карьера маленьких спортсменов начинается уже в раннем детстве. Родители стараются вовлечь своих детей в спорт как можно раньше. Идеальным возрастом для записи в спортивные секции считается 6–7 лет. Тренеры, в свою очередь, принимают детей с 5–6 лет. Однако, даже в таком юном возрасте, спорт может вызывать психологические трудности. Дети также сталкиваются с волнением, страхами, проблемами самооценки и неудачами. В этой ситуации роль родителя играет большую важность. Их устойчивость, адекватность, принятие, поддержка и бережное участие имеют огромное значение. Роль взрослого в этом процессе невероятно важна. Мотивация и поддержка ребенка – это задача, которую родители должны выполнять совместно с тренером.

Из-за возрастных особенностей дети не могут мотивировать себя так же, как взрослые. У детей всегда есть простые детские мотивы. Например, ребенок может говорить: «Мне нравится тренер, мне нравится играть с другими детьми, мне нравится бегать, мне нравится красивая форма, я люблю кружиться и прыгать, я люблю играть в футбол». Это нормально, и родители и тренеры должны это учитывать. У ребенка может не быть фокуса на достижения и победы. Ему просто хорошо, когда ему нравится. Детям, конечно, нужна поддержка в спорте. Потому что когда они проигрывают, им становится плохо, и они начинают отказываться. Детей нужно поддерживать, объяснять и проявлять заботу. Родители и тренеры помогают ребенку адаптироваться в спорте и помогают понять, насколько это важно для ребенка.

Многих родителей волнует вопрос основного образования. Они переживают что увлечение спортивной секцией помешает обучению их ребёнка. Вместо того чтобы прилежно заниматься домашними заданиями, он будет заниматься бегом, прыжками и кувырканиями. Это неверное утверждение. По мнению ученых, существует прямая связь между успехами в учебе и физическими упражнениями: чем чаще ребенок занимается спортом, тем лучше он учится.

После активной физической нагрузки легче усваивать информацию, снижается утомляемость и повышается концентрация.

Список литературы

1. Ярыгина Т. Ф. Курсовая квалификационная работа «Влияние типа темперамента на выбор вида спорта». URL: <https://infourok.ru/kursovaya-rabota-vliyanie-tipa-temperamenta-na-vybor-vida-sporta-4937247.html>
2. Кобзарева М. В. Дети и спорт: что должны знать родители. Рекомендации спортивного психолога // Спортивный психолог. URL: <https://www.b17.ru/article/156907/>
3. Преимущества спорта для школьников: какую секцию выбрать. 2021. Онлайн-школа «Фоксфорд». URL: <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-vybrat-sportivnuyu-sekciyu-dlya-rebenka>

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОРКАУТОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ

А. А. Русина¹, А. Ю. Титова², С. А. Справцева³

*^{1,2}Государственный гуманитарно-технологический университет,
г. Орехово-Зуево*

*³Школа pole dance и воздушной гимнастики "Pole Positions Moscow"
г. Москва, Россия*

Аннотация. Рассмотрены возможности развития силовых способностей посредством занятий воркаутом, а также даны рекомендации для построения тренировочного процесса в данном направлении.

Ключевые слова: воркаут, тренировка, мышечный фактор, силовые качества

В настоящее время воркаут, как молодое спортивное направление, продолжает набирать популярность среди молодёжи как за рубежом, так и в нашей стране. Он является максимально доступным видом спортивной деятельности для людей разных возрастов, так как содержит в своей основе базовые физические упражнения: подтягивания, отжимания, различные упражнения на гимнасти-

ческой стенке и многое другое, связанное с работой, прежде всего, с собственным весом [6]. Воркаут-площадки сейчас можно найти во всех крупных (и не только) городах страны. Классическая площадка имеет такое оборудование, как: параллельные брусья, лавки, используемые для тренировки мышц брюшного пресса (наклонные и прямые), гимнастическая стенка, рукоходы и, непосредственно, сами турники, которые расположены как отдельные конструкции разной высоты (низкие, средние, высокие), так и соединены между собой в форме квадратов и других композиций.

Тренировки по воркауту могут быть направлены как на развитие силы и выносливости, так и гибкости, ловкости, координации, разучивание, оттачивание и закрепление разного рода статических и динамических элементов различного уровня сложности, в зависимости от направленности тренировок и установок спортсмена на достижение конкретного результата.

Дословно в переводе с английского языка слово *workout* означает «тренировка», однако, он является не только тренировкой на открытом воздухе. Современный воркаут представляет собой отдельное спортивное направление, спортивную субкультуру, который может быть отнесён к любительскому спорту, так как официальным видом спорта в России на данный момент он признан только в рамках одной федерации. Однако он занесён в реестр видов спорта в Казахстане (где является признанным, и даже существует своя Федерация Воркаута), Малайзии и Иране.

База воркаута заключена в тренировках с собственным весом с использованием гимнастических снарядов таких как перекладина, брусья, гимнастическая стенка. Воркаут также способствует сдаче нормативов ГТО (готов к труду и обороне), вновь возрождённых в 2014 году, пропагандирует здоровый образ жизни, стремление к разностороннему развитию личности, способствует проявлению социальной активности.

Физиологические особенности подростков 12–14 лет и их сенситивные периоды развития силовых способностей обсуждались в работах А. А. Гужаловского, В. С. Фарфеля и в работах других учёных. Различные органы и системы человека развиваются неравномерно и неодновременно. Ускоренный рост может сменяться фазами замедленного развития двигательных функций. Силовые способности подразделяются на абсолютную и относительную силу, которые зависят от личностно-психических, центрально-нервных

и мышечных факторов [1]. Считается, что сила является основополагающим физическим качеством человека, и развитие силы начинается с детства. У мальчиков благоприятными периодами для развития силы считаются 13–14 лет, а у девочек – 10–12 лет. Скоростно-силовые качества лучше развиваются у мальчиков в возрасте 10–11 и 14–15 лет, а у девочек – 9–10 и 12–14 лет. Динамика силовой выносливости у девочек приходится преимущественно на младший школьный возраст, а у мальчиков высокие темпы развития статической силовой выносливости наблюдаются в возрасте 13–15 лет. Для динамической силовой выносливости рекомендуется воздействовать у мальчиков 11–13 и 15–16 лет, а у девочек – 9–13 лет [2].

С точки зрения анатомии выделяют два вида мышечных волокон: белые и красные. Назначение первых — быстрые, резкие, мощные сокращения. В них нет миоглобина, они адаптированы к работе в анаэробных условиях, содержат большее количество креатинфосфата, нежели красные волокна, а также обладают более высокими гликолитическими возможностями. Красные волокна меньше белых по размеру, в мышцах их содержание равно примерно 30 %. Эти волокна обеспечивают фиксацию позы и поддержание тонуса медленных и небольших по объёму движений, склонны к медленным сокращениям, но за счёт хорошего кровяного снабжения и большей плотности митохондрий они также могут выполнять и более длительную работу.

Соотношение белых и красных мышечных волокон закреплено генетически. Расположение мышечных волокон значительно влияет на силу мышц [3]. Наклонно расположенные волокна сильнее тех, что идут параллельно продольной оси мышцы. На развитие мышечной силы влияют: внутримышечные факторы, особенности нервной регуляции и психофизиологические механизмы.

Для развития силы необходимо учитывать не только физиологические аспекты, но и принципы тренировки. Основные принципы включают в себя прогрессивную нагрузку (постепенное увеличение веса или интенсивности тренировок), разнообразие тренировочных программ (различные упражнения, репетиции, подходы), регулярность тренировок (постоянная практика для поддержания результатов), отдых и восстановление (не менее важно, чем тренировка для роста мышц) и правильное питание (белки, углеводы, жиры в правильных пропорциях).

Также важно учитывать индивидуальные особенности организма, уровень подготовки, возраст, пол и цели тренировок. При разработке программы силовой тренировки необходимо учитывать все эти факторы для достижения максимальных результатов. Тренировки должны быть систематичными, безопасными и эффективными, чтобы избежать переутомления или травм.

Регулярное измерение прогресса и корректировка программы в зависимости от результатов также важны для успешного развития силы. В конечном итоге, комбинация физиологических особенностей и правильного подхода поможет достичь оптимального уровня и физической формы [4].

Для развития силы в гимнастике также широко применяются упражнения на тренажерах, таких как тренажеры для ног, груди, спины и других групп мышц. Эти тренажеры позволяют изолированно работать с определенными мышечными группами и увеличивать нагрузку постепенно. Также в гимнастике часто используются упражнения с собственным весом тела, такие как планка, стойка на руках, выпады, пресс и другие. Эти упражнения не требуют специализированных снарядов и могут быть выполнены практически в любом месте.

Кроме того, для развития силы важно уделять внимание правильной технике выполнения упражнений, постепенному увеличению нагрузки и регулярной тренировке.

При анализе литературных источников было выявлено, что для построения тренировочного процесса может быть рекомендовано следующее:

- 3-х разовые тренировки в неделю;
- общая и специальная разминка в начале занятия;
- за тренировку желательно пройти от 3-х до 5-и кругов;
- выполнять упражнения на собственный максимум;
- использовать резиновые ленты (петли) с различными уровнями сопротивления в качестве облегчающих средств в соответствии с уровнем подготовленности и массой тела занимающегося [5].

Уровень развития силовых качеств занимает особое место в развитии двигательных способностей, так как он играет значительную роль при достижении высоких результатов в различных видах спорта и овладении некоторыми сложными профессиями.

Список литературы

1. Байковский Ю. В., Сушко Д. С. Метод оценки рискованности поведения спортсменов-экстремалов // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2010. № 1 (16). С. 72–74.
2. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. Физическая культура и спорт трудящихся. М. : Советский спорт, 2015. 172 с.
3. Виленский М. Я., Горшков Г. А. Физическая культура : учебник. 2-е изд., стер. М. : КноРус, 2016. 214 с.
4. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. М. : Терра-Спорт, 2002. 507 с.
5. Гужаловский А. А. Физическая подготовка школьника. Челябинск : Юж.-Урал. кн. изд-во, 1980. 152 с.
6. Елишев С. О. Молодежная политика в процессе формирования ценностных ориентаций современной российской молодежи // Про-странство и Время. 2012. № 1. С. 113–119.

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТЕ

О. В. Самойлин

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

Аннотация. Представлен психологический тренинг стрессоустойчивости, целью которого является развитие стрессоустойчивости за счет развития эмоционального интеллекта, жизнестойкости и локуса контроля.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, спорт, тренинг, психоэмоциональная устойчивость, уровень жизнестойкости

Сейчас все чаще говорят о психологической стороне спортивной деятельности. Психология в спорте активно развивается и расширяется, также все большее значение начинает играть психологическое состояние спортсмена.

Спортсмен может быть идеально готов к соревнованиям физически, но если он не готов столкнуться со стрессом, физическая подготовленность перестает быть существенной.

Я считаю, что следует обращать внимание не только на классическую тренировку, но и на психологическую тренировку спортсмена, в частности на тренировку стрессоустойчивости.

Методы: анализ научных исследований по данной проблеме, анализ существующих психологических тренингов стрессоустойчивости.

Результаты и их обсуждение. Термин «личностные ресурсы» в психологии рассматривается как «возможности и средства преодоления стрессов, а также элементы самоорганизации, саморегуляции деятельности и поведения».

Жизнестойкость, составляющая личностные ресурсы человека в экстремальных ситуациях, наиболее необходима в условиях постоянного воздействия стресса. Именно такой средой можно считать спортивную деятельность. Ресурсом спортсменов по устойчивости к стрессу выступает жизнестойкость – способность личности выдерживать стрессовую ситуацию, продолжая эффективно действовать и сохранять внутреннюю гармонию.

Психологи провели исследование уровня нервно-психической устойчивости и жизнестойкости у спортсменов на различных этапах спортивной деятельности, результаты которого позволили заключить, что не у всех спортсменов преобладает высокий и средний уровень жизнестойкости, и данный показатель не зависит от гендерной принадлежности.

Если говорить о психоэмоциональной устойчивости спортсменов индивидуальных видов спорта, нельзя не упомянуть результаты исследования связи эмоционального интеллекта со стрессоустойчивостью 2019 года. Корреляционный анализ данных исследования между шкалами эмоционального интеллекта и психической надежности 88 спортсменов показал, что эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями и самомотивация снижает чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности.

Исследования эмоционального интеллекта в спорте 2019–2020 годов показывают, что эмоциональная культура в спорте требует большего внимания и развития, поскольку эмоциональный интеллект спортсменов оказывает положительное влияние на их соревновательную успешность и стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость является ничем иным, как совокупностью определенных качеств и навыков. Следовательно, развитие стрессоустойчивости сводится к формированию нужных качеств и навыков.

Большинство разработанных тренингов стрессоустойчивости заключаются в формировании верных личностных установок.

Управление установками и представлениями требует систематических тренировок, а также немалой степени доверия к себе, правильного к себе отношения, умения управлять своими реакциями и предвидеть их. Также формирование верных представлений о своих способностях в отношении борьбы с дистрессом напрямую связано с верными представлениями о самом себе, своих способностях и своем потенциале, своем понимании собственного контроля над своей жизнью и своими реакциями и т.д.

Другими словами, стрессоустойчивость зависит от:

- умения управлять своими эмоциями и состоянием;
- умения задействовать свои психические ресурсы в сложных ситуациях;
- умения правильно оценивать себя, свои возможности и силы, оценивать степень своей ответственности за собственное психологическое состояние.

Вышеперечисленные составляющие стрессоустойчивости показывают, что для развития стрессоустойчивости нужно развитие совокупности следующих навыков:

1. Эмоциональный интеллект.
2. Жизнестойкость.
3. Локус контроля.

Существует множество способов повышения стрессоустойчивости. Авторы исследования психической устойчивости спортсменов рекомендуют внедрять в тренировочный процесс методы развития нервно-психической устойчивости, которые представлены на слайде. Воздействуя на нервно-психическую устойчивость, по мнению авторов, можно повышать и уровень жизнестойкости спортсменов.

Авторы исследования рекомендуют внедрять в тренировочный процесс следующие методы:

1. Арт-терапию.
2. Позитивную терапию.
3. Аутогенный тренинг.
4. Образовательную психокинезиологию.
5. Индивидуальное психологическое консультирование.

Поскольку стрессоустойчивость в контексте данной работы трактуется как совокупность определенных личностных качеств и

навыков, мы решили остановиться на таком методе развития стрессоустойчивости, как психологический тренинг.

Мы разработали программу психологического тренинга стрессоустойчивости на основе сделанных выводов. Тренинг рассчитан на две недели, поскольку формирование целой системы навыков требует большего времени; будет происходить внутри развития эмоционального интеллекта как наиболее объемной составляющей.

Тренинг рассчитан на три групповых занятия в неделю продолжительностью в час и состоит из 10 упражнений на развитие разных компетенций. Некоторые упражнения включают в себя элементы арт-терапии и позитивной терапии. Разработанный тренинг стрессоустойчивости может проводиться дольше двух недель, но в таком случае важно соблюдать последовательность заданий: всю первую половину периода проведения занятий должны занимать только упражнения первой недели, а вторую половину периода – упражнения для второй недели.

Заключение

Стоит заметить, что спортивная сфера практически не оснащена психологическими приемами повышения эффективности спортсменов. Многие спортсмены не способны бороться с соревновательным стрессом с помощью развития эмоционального интеллекта, жизнестойкости и локуса контроля, в то время как стрессоустойчивость крепко связана с развитием именно этих компетенций. Был разработан психологический тренинг стрессоустойчивости, целью которого является развитие стрессоустойчивости за счет развития эмоционального интеллекта, жизнестойкости и локуса контроля. Этот тренинг пригоден не только для повышения уровня эмоционального интеллекта, внутреннего локуса контроля, жизнестойкости и стрессоустойчивости спортсменов. Тренинг может быть одинаково эффективен и для спортсменов, и для людей, не связанных со спортивной сферой.

Список литературы

1. Кожевина Е. Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации : автореф. дис. ... канд. псих. наук. Краснодар, 2006. 19 с.

2. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Journal of Positive Psychology. 2006. № 1. P 160–168.

3. Зюкин А. В., Набойченко Е. С., Носкова М. В. Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов // Уральский медицинский журнал. 2019. № 1 (169). С. 98–105.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СТЕРЕОТИПОВ У ЛЮДЕЙ С ДЦП

О. Н. Серова¹, А. В. Кабанин²

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

Аннотация. Представлен анализ процесса формирования двигательных стереотипов у взрослых людей с детским церебральным параличом (ДЦП), выявлены некоторые методические ошибки этого процесса, представлены промежуточные результаты врачебно-педагогических наблюдений и описаны собственные ощущения испытуемого с диагнозом ДЦП.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, двигательные стереотипы, коррекция, физическая реабилитация

Заболевание «детский церебральный паралич» (далее – ДЦП), концентрирует в себе ряд заболеваний, причинами которых являются травмы головного или спинного мозга человека, появляющиеся в момент нахождения ребёнка в утробе матери, непосредственно во время родов или в раннем послеродовом периоде. Согласно статистическим медицинским данным, ДЦП как врождённое заболевание констатируется в 57 % случаев, в 40 % случаях ДЦП определено патологическими родами, 3% – подтверждает появление ДЦП из-за патологических состояний, которые развились в постродовой период. Отличительной чертой ДЦП, является то, что у ребёнка неправильно формируются психомоторные функции, наблюдаются различные двигательные расстройства [1–3].

Вопросам изучения ДЦП пациентов во взрослом возрасте уделяется гораздо меньшее внимание, чем детям с ДЦП. Это подтверждается тем, что на сегодняшний день в РФ отсутствуют диагностические и лечебно-реабилитационные алгоритмы ведения пациентов

с ДЦП старше 18 лет. Причиной этому являются разногласия во взглядах на клиническую картину ДЦП во взрослом возрасте.

В связи с этим актуальным вопросом для изучения в области медицины, физической реабилитации и адаптивной физической культуры является исследование особенностей двигательных нарушений взрослых людей с ДЦП, а так же формирования и коррекции у данной категории людей двигательных стереотипов.

В данной статье представлены некоторые промежуточные результаты врачебно-педагогических наблюдений и описаны собственные ощущения одного из её авторов – молодого 25-летнего человека с диагнозом ДЦП в форме тетрапарез.

Процесс формирования двигательных стереотипов у данного испытуемого можно условно разделить на четыре этапа:

- 1 – «Обучение ходьбы после рождения»,
- 2 – «Обучение ходьбы после первой операции по методике В. Б. Ульзибата»,
- 3 – «Обучение ходьбы после второй операции по методике В. Б. Ульзибата»,
- 4 – «Попытка коррекции двигательного стереотипа ходьбы в старшем возрасте».

При формировании двигательных стереотипов на 1–3 этапах выявлены следующие методические ошибки, которые необходимо исправлять.

В предметных двигательных стереотипах, а именно взятие предмета, его перемещение, и отпускания, из-за гиперкинеза мышц рук сложился неправильный двигательный стереотип, выраженный в поднятии поражённой руки вверх при начале какого-либо действия.

В двигательных стереотипах, касающихся установки и поддержание позы необходимо исправлять двигательные стереотипы стояния и сидения человека. Они сформированы неправильно из-за того, что в детстве, во время роста мышц, у ребенка наблюдалась более высокая степень их спастичности, выраженная наклоном туловища в ту сторону, где спастичность была сильнее.

В двигательных стереотипах, касающихся перемещения, некоронавируса у испытуемого наблюдалось снижение двигательной активности в течение 1,5 лет и переход на более низкий функциональный класс больших моторных функций (GMFCS). Так, до пандемии испытуемый находился на 2 уровне функционального класса,

характеризующийся выполнением ходьбы с ограничениями. После пандемии произошел спад по данному показателю на 3 уровень, при котором испытуемый перешел на ходьбу с использованием ручных приспособлений для передвижения. По остальным показателям – мануальные навыки (MACS), коммуникативные способности (CFCS), уровень повседневной активности (индекс Бартел) – существенных изменений не произошло.

В ходе исследования наблюдалось разрушение двигательного стереотипа, в связи с этим необходима целенаправленная работа по формированию и коррекции нового двигательного стереотипа.

Двигательные стереотипы перемещения после пандемии имеют особую сложность в корректировке, в связи с ослаблением тонуса мышц, формированием контрактур и эмоционально-психологическим состоянием людей с ДЦП. Наряду с коррекцией двигательных стереотипов возрастает необходимость в адаптации организма к условиям окружающей среды.

В обычных условиях двигательный стереотип ходьбы взрослого человека с ДЦП приближен к оптимальному, с точки зрения самого человека с ДЦП. Это выражается в неправильных углах в коленных суставах, а именно они подогнуты с целью обеспечения более лёгкого сохранения равновесия. Также было отмечено, что, во время ходьбы, более слабая нога во время шага, совершает более сильный удар о поверхность. Кроме того, движения рук асинхронны по отношению к движениям ног, что усложняет сохранение равновесия человеку с ДЦП.

В ходе исследования для определения ориентиров для работы над формированием правильных двигательных стереотипов в ходьбе испытуемому было предложено выполнить специальные тесты: «Ходьба человека с ДЦП в обычных условиях», «Ходьба по команде» и «Ходьба человека с ДЦП в экстремальной ситуации».

Тест «Ходьба по команде» выполнялся в условиях, приближенных к идеальным, т.е. в помещении, где проводился тест, присутствовали только два человека (человек с ДЦП и тренер). Было обеспечено отсутствие резких шумов, помещение было освещено тёплым спокойным светом. Человек с ДЦП был поставлен далеко от каких-либо опор. По спокойной команде человеку с ДЦП нужно было пройти 5 метров без ограничения по времени.

Тест «Ходьба человека с ДЦП в экстремальной ситуации» проводился в реальных условиях. Была подстроена ситуация, заклю-

чающаяся в том, что человек с ДЦП опаздывает на пару. Тест проводился с помощью скрытых камер. Человек был заранее предупреждён о проведении съёмки, но не знал об экстремальной ситуации.

Данные наблюдений представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Характеристика ходьбы взрослого человека с ДЦП
в обычных и экстремальных условиях**

Название теста	Углы в коленных суставах	Удар о по- верхность стопами	Движения рук по отношению к ногам
«Ходьба человека с ДЦП в обычных условиях»	неправильный	сильный	асинхронны
«Ходьба по команде»	правильный	слабый	синхронны
«Ходьба человека с ДЦП в экстремальной ситуации»	неправильный	сильный	асинхронны

Кроме того, в ходе исследования было установлено значительное снижение физических способностей испытуемого, занимающегося на тренажёрах адаптивного тренажёрного зала муниципального бюджетного учреждения «Центр культуры и досуга» до пандемии коронавируса и после 1,5-годового физического бездействия, в связи с пандемией (таблица 2).

Таблица 2

**Изменение максимальной нагрузки при работе на тренажёрах
взрослого человека с ДЦП до и после пандемии**

Тренажёры адаптивного тренажёрного зала муниципального бюджетного учреждения «Центр культуры и досуга»	Количество повторений/ максимальная нагрузка	
Название тренажёра	до пандемии	после пандемии
«Велотренажёр» (1 час)	10 км	5 км
«Эллиптический тренажёр» (1 час)	7 км	3 км
«Беговая дорожка» (1 час)	5 км	2,5 км
«Скамья для пресса (доска для пресса))» (тах повторений)	4*25	4*16
«Тренажёр 3 в 1 Турник/брусья/пресс» (тах повторений)	4*25	4*16
«Твистер-машина» (тах повторений)	4*25	4*16

Тренажёры адаптивного тренажёрного зала муниципального бюджетного учреждения «Центр культуры и досуга»	Количество повторений/ максимальная нагрузка	
Название тренажёра	до пандемии	после пандемии
«Тренажер для мышц брюшного пресса» (тах повторений)	4*25	4*16
«Гимнастический ролик для пресса» (тах повторений)	—	4*16
«Гиперэкстензия горизонтальная» (тах повторений)	4*25	4*16
Название упражнения «Жим лёжа» (тах вес)	60 кг	30 кг
Название упражнения «Жим лёжа с выпрямленными ногами» (тах вес)	—	30 кг
Название упражнения «Приседания в тренажере Смита» (тах вес)	50 кг	б.в
Название упражнения «Подъём на носки в тренажере Смита» (тах вес)	35 кг	б.в
Название упражнения «Выпады в тренажере Смита» (тах вес)	б.в	б.в
«Разгибатель бедра» (тах вес)	100 кг	50 кг
«Сгибатель бедра» (тах вес)	30 кг	30 кг
«Разведение ног» (тах вес)	35 кг	35 кг
«Сведение ног» (тах вес)	30 кг	30 кг
«Тяга вертикального блока» (тах вес)	40 кг	30 кг
«Тяга горизонтального блока» (тах вес)	30 кг	30 кг
«Пек-Дек» (сведение разведение) (тах вес)	—	20 кг
«Бицепс-машина» (тах вес)	—	20 кг
«Трицепс-машина» (тах вес)	30 кг	35 кг
«Дельта-машина» (тах вес)	—	25 кг
«Грудь-машина» (тах вес)	70 кг	40 кг
«Жим-машина» (тах вес)	50 кг	35 кг
«Жим вверх» (тах вес)	25 кг	15 кг

Примечание: Нагрузку оценивали в соответствии с тренажёрами в: км/ч, количестве повторений; весе.

На основании анализа научно-методической литературы и данных педагогических наблюдений мы пришли к следующим выводам:

1. По мере взросления человека с ДЦП отмечается повышение мышечного тонуса в верхних и нижних конечностях, что нап-

рямую влияет на уровень мобильности и выполнение двигательных стереотипов – взятие, перемещение и отпускание предмета, установка и поддержание позы, ходьба, бег, прыжки и др. Мышечная слабость может быть связана с дефицитом активации мышц агонистов и размером мышц.

2. Для формирования и коррекции правильных двигательных стереотипов у взрослых людей с ДЦП необходимо доводить до автоматизма такие процессы как ходьба, сохранение правильной осанки, синергическое распределения активности мышц, выполняющие индивидуальную роль в двигательной активности или сохранение статической позы, которые являются базовыми в сложных движениях. В связи с этим необходима постоянная тренировка и занятия по специально разработанной программе адаптивной физической культуры для лиц с ДЦП, в рамках которой будут решаться следующие задачи:

1. Нормализация тонуса мышц. Обучение подавлению усиленного проявления позотонических реакций.

2. Содействие становлению и оптимальному проявлению статокINETических рефлексов.

3. Восстановление мышечного чувства, стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы.

4. Систематическая тренировка равновесия тела, опороспособности конечностей, развитие координации элементарных движений в сложных двигательных комплексах.

Список литературы

1. Бадалян Л. О. Невропатология. М. : Академия, 2000. 384 с.
2. Быковская Е. Ю., Жуковский Ю. Г. Онтогенетическая гимнастика при детском церебральном параличе. Орел : А. V., 2005. 144 с.
3. Быковская Е. Ю., Жуковский Ю. Г. Развитие подвижности суставов у ДЦП-детей под воздействием адаптивной онтогенетической гимнастики и фиксационного массажа // Адаптивная физическая культура. 2007. № 3. С. 16–18.

ДИНАМИКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

П. В. Соловьев¹, А. Н. Лутков², Р. И. Ляпин³, И. Н. Луткова⁴

^{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].

Как оценить динамику подготовленности?

1. Контроль над соревновательным воздействием: результаты, оценка эффективности. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена. Так, например, некоторые специалисты считают, что спортсмен находится в состоянии спортивной формы до тех пор, пока колебания его результатов в соревнованиях лежат в зоне 2–3 %. Холодов Ж. К [5, 6].

2. Контроль над тренировочными воздействиями. Заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

3. Контроль над состоянием подготовленности:

- оценка специальной физической подготовленности;
- оценка технико-тактической подготовленности;
- оценка психологического состояния.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, но определенные факторы не позволяют ему показать высокие результаты [2].

Вследствие этого, **актуальность** заключается в исследовании качества подготовленности лыжника-гонщика.

Объект исследования: Тренировочный процесс лыжников гонщиков группы высшего спортивного мастерства.

Предмет исследования: Анализ подготовленности лыжника-гонщика в годичном макроцикле.

Гипотеза исследования: мы предположили, что рассматриваемые в исследовании подходы к спортивной подготовке обеспечивают необходимую динамику подготовленности спортсмена лыжника-гонщика в годичном цикле и не требуют принципиальных коррекций.

Цель исследования: проанализировать и оценить динамику подготовленности лыжника-гонщика в аспекте решения задач на этапах подготовки в годичном цикле.

Задачи исследования:

- 1) описать стратегию подготовки лыжника-гонщика и задачи каждого этапа подготовки;
- 2) определить критерии подготовленности и зафиксировать подготовленность спортсмена на каждом этапе годичного макроцикла;
- 3) сделать анализ изменения каждого компонента подготовленности спортсмена-лыжника на этапах годичного цикла в сравнении с другими компонентами и с позиции достижения заданного результата.

Педагогическое наблюдение на базе сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам, с мая 2022 года по апрель 2023 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 2022 г. – начало октября 2022 г.). Второй этап (октябрь 2022 г. – декабрь 2022 г.). Третий этап (январь – март 2023 г.). Четвёртый этап (апрель – начало июня 2022 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 туло-

вища – 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 2022 г. по апрель 2023 г. 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 2022 г. – начало октября 2022 г.): выбор темы исследования, оценка противоречий в системе многолетней подготовки и формулировка проблемы исследования.

II этап (октябрь 2022 г. – декабрь 2022 г.): определение методологии: подбор методов исследования, планирование практической части и подбор испытуемых, проведение пробных тестирований.

III этап (январь – март 2023 г.): проведение практической части исследования и первичный анализ с возможной коррекцией методик.

IV этап (апрель – начало июня 2022 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.

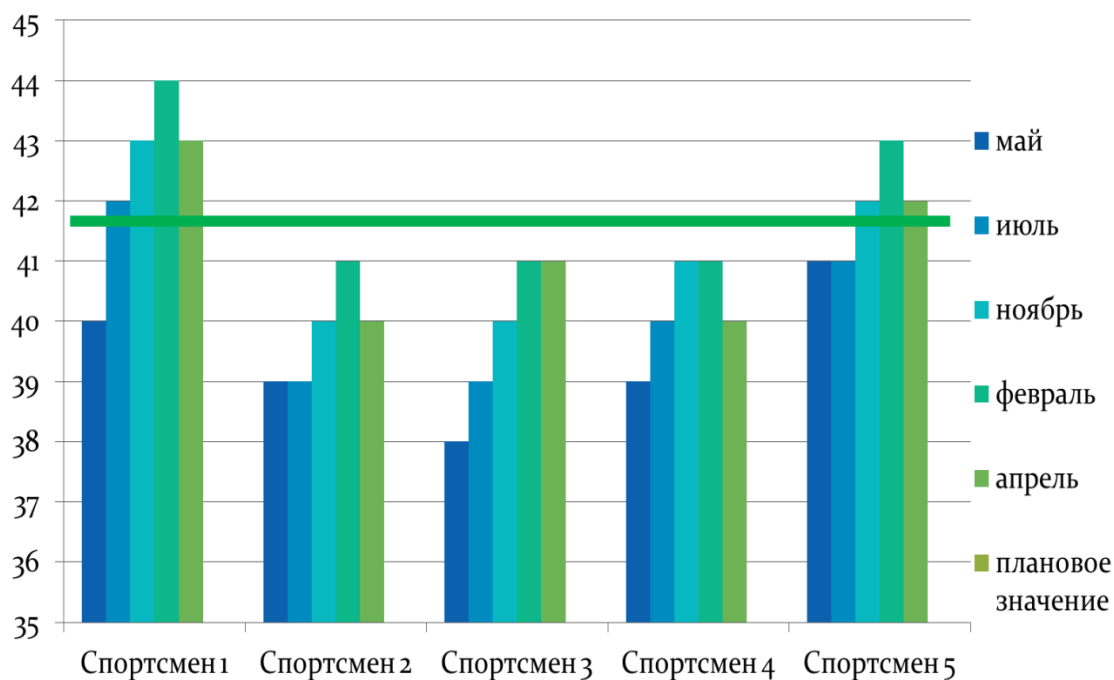


Рис. 1. Изменение результатов выполнения контрольного испытания «Сгибание – разгибание рук в упоре на параллельных брусьях» (20 сек)

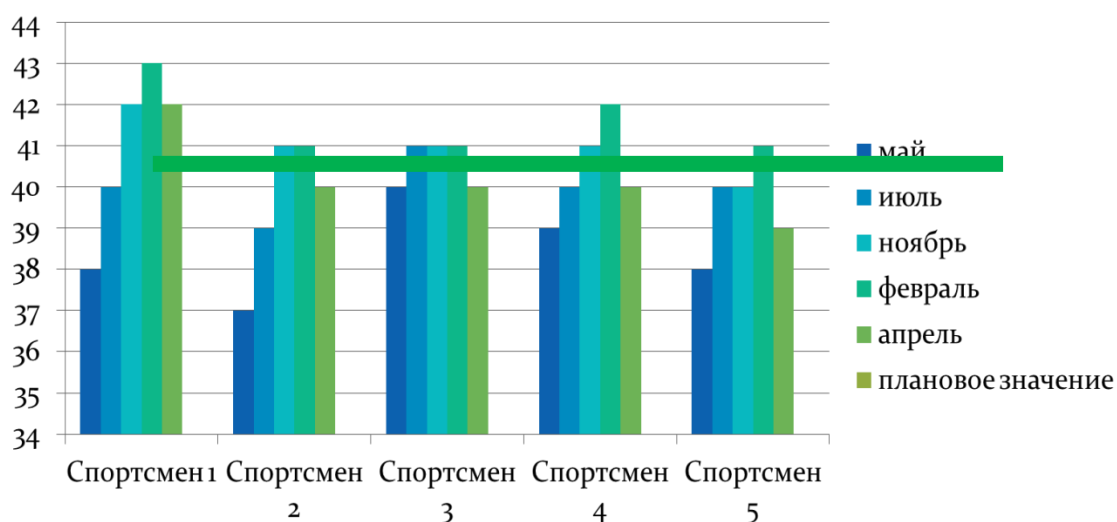


Рис. 2. Изменение результатов выполнения контрольного испытания «Сгибание – разгибание туловища из положения лежа» (30 сек)

Изменения, зафиксированные в ходе исследования, являются статистически значимыми ($p < 0,05$).

Результаты контрольных упражнений для выявления скоростных и скоростно-силовых качеств лыжников в начале и по окончании исследования.

Таблица 2

Результаты тестов на определение скоростно-силовых возможностей у лыжников-гонщиков бег 100 м

Спортсмены	Май	Июль	Ноябрь	Февраль	Апрель
Спортсмен 1., Время, с	12,80	12,5	12,6	12,3	12,3
Спортсмен 2., Время, с	13,70	13,4	13,6	12,9	12,8
Спортсмен 3., Время, с	13,35	13,2	13,1	12,8	12,8
Спортсмен 4., Время, с	14,00	13,6	13,7	13,5	13,2
Спортсмен 5., Время, с	13,30	13,1	13,0	12,8	12,7

В данном тесте, большинство спортсменов показали результаты, в целом, незначительно отличающиеся друг от друга, что демонстрирует достойный уровень скоростных способностей.

Результаты контрольного упражнения прыжок в шаге в начале и по окончании исследования. Исходя из полученных данных спортсмены 2, 4, 5, менее подготовлены или предрасположены к скоростно-силовой работе, как в начале исследования, хотя по итогам второго контрольного тестирования их результаты значительно улучшились. Спортсмены 1, 3 проявили достаточно высокий уровень скоростно-силовых возможностей как вначале так в конце подготовительного периода. Изменения, зафиксированные в ходе исследования, являются статистически значимыми ($p < 0,05$).

Таблица 3

Результаты контрольного упражнения прыжок в шаге 100 м

Спортсмены	Май	Июль	Ноябрь	Февраль	Апрель
Спортсмен 1., кол-во шагов/ Время, с	45/20,4	43/20,2	42/20,1	40/19,9	39/19,8
Спортсмен 2., кол-во шагов/ Время, с	46/23,6	44/22,5	43/21,9	41/21,5	41/21,4
Спортсмен 3., кол-во шагов/ Время, с	44/24,3	44/23,9	42/21,8	40/20,6	40/20,5
Спортсмен 4., кол-во шагов/ Время, с	47/26,1	47/25,8	46/25,2	46/24,9	45/24,7
Спортсмен 5., кол-во шагов/ Время, с	45/27,2	43/26,1	42/25,6	41/25,2	41/25,0

Спортсмен 1 показал значительно лучшие результаты, из чего следует, что его уровень скоростно-силовых возможностей выше, чем у других членов команды. Учитывается количество шагов и время выполнения упражнения. Отклонение в сторону уменьшения количества шагов и затраченного времени оценивается как большее проявление скоростно-силовых возможностей. Если спортсмен затрачивает больше шагов и времени, то можно сказать, что его скоростно-силовые качества развиты в меньшей степени. Изменения, зафиксированные в ходе исследования, являются статистически значимыми ($p < 0,05$).

Тест, направленный на определение взрывной силы.

Таблица 4

**Результаты тестов на определение взрывной силы
у лыжников-гонщиков бег 30 м**

Спортсмены	Май	Июль	Ноябрь	Февраль	Апрель
Спортсмен 1., Время, с	4,32	4,28	3,97	3,9	4,1
Спортсмен 2., Время, с	4,47	4,3	4,35	4,03	4,0
Спортсмен 3., Время, с	4,22	4,12	4,15	4,0	4,1
Спортсмен 4., Время, с	4,33	4,28	4,19	4,17	4,05
Спортсмен 5., Время, с	4,19	3,9	4,02	3,8	3,74

Результаты тестов на определение взрывной силы у лыжников-гонщиков в начале и по окончании исследования. Из таблицы 3 видно, что лыжники 1,3. показали более высокие результаты как вначале, так и по окончании исследования, что на наш взгляд говорит о более высоком уровне развития взрывной силы нижних конечностей и, скорее всего, их генетической предрасположенности к работе скоростно-силового характера. В начале исследования спортсмены 2, 4, 5 в этих же тестах продемонстрировали не высокий уровень скоростно-силовых способностей, что на данном этапе эксперимента возможно из-за ряда причин: композиция мышечных волокон, утомление, период акклиматизации, адаптация к интенсивному тренировочному режиму и др.

Изменения, зафиксированные в ходе исследования, являются статистически значимыми ($p < 0,05$).

Результаты тестирования направленного на определения анаэробной подготовленности использовался тест МАМ, максимальной

напряжённости «до отказа», на специализированном тренажёре Concept 2 (SkiErg) [4].

Таблица 5

Результаты тестирования направленного на определения анаэробной подготовленности использовался тест МАМ

Спортсмена	Максимальная мощность, Вт	Относительная максимальная мощность, Вт/кг
Спортсмен 1	532	8.0
Спортсмен 2	525	7,8
Спортсмен 3	520	7,7
Спортсмен 4	540	8,3
Спортсмен 5	530	7,9

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 основной сборной команде России.

Таблица 6

Результаты соревнований Кубок России сезон 2021–22/2022–23

Спортсмены, Виды гонок	2021–2022 гг. Место	2022–2023 гг. Место
Спортсмен 1, Спринт/дистанции	22/10	4/4
Спортсмен 2, Спринт/дистанции	12/30	11/15
Спортсмен 3, Спринт/дистанции	10/25	6/20
Спортсмен 4, Спринт/дистанции	20/13	18/7
Спортсмен 5, Спринт/дистанции	13/17	6/5

Таким образом, проведённое исследование и полученные данные говорят, что рассматриваемые подходы к спортивной подготовке обеспечивают необходимую динамику подготовленности спортсмена лыжника-гонщика в годичном цикле и не требуют принципиальных коррекций.

Список литературы

1. Агишев А. А., Васютина И. М. Аналитический обзор технических средств тренировки лыжников // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiticheskiy-obzor-tehnicheskikh-sredstv-trenirovki-lyzhnikov>
2. Бавыкин Е. А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки // 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.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*К. Р. Тренгулов¹, Р. Б. Краснов², Д. Г. Седов³,
В. А. Тренгулова⁴*

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

Аннотация. Рассматриваются подвижные игры как средство формирования здорового образа жизни. Определены задачи, роль и значение подвижных игр.

Ключевые слова: подвижные игры, спорт, игра, физические качества, спортивная подготовка, воспитание, здоровье, здоровый образ жизни

Подвижные игры – это прежде всего средство физического воспитания, поскольку она дает возможность улучшить движение, а также работоспособность, практикуя бег, прыжки, лазание, бросание и ловлю. Различные движения, которые концентрируются на использовании крупных и мелких мышц, способствуют улучшению обмена веществ, кровообращения и дыхания, а также повышению жизненной силы организма. Они так же оказывают значительное влияние на нейропсихологическое развитие игрока и важное развитие личности. Во время игры они стимулируют положительные эмоции и развивают тормозные процессы, например, двигаются на одни сигналы и не двигаются на другие. Эти игры развивают силу воли, интеллект, смелость и быстроту реакции. В основе двигательной игры с правилами лежит народная игра, для которой характерны яркие идеи, осмысленность, простота и веселье.

Задачи подвижных игр:

- Расширение двигательного опыта и обогащение его новыми, более сложными движениями;
- Совершенствование двигательных навыков и их использование в изменяющихся игровых ситуациях;
- Развитие креативных возможностей и физических качеств;
- Воспитание самостоятельности и активности новыми, более сложными движениями;
- Приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Включения подвижных игр на занятия физической культуры помогает в решении не только специальных задач, но и оживить

учебный процесс. Игра выступает как средство физической и технической подготовки, как метод решающие воспитательные задачи, в том числе, связанное с активизацией внимания и повышения эмоционального состояния студентов, повышают интерес к урокам [4].

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движения детей, укрепления и закаливания их организма. Ценность их в том, что они базируются на различных видах жизненно- необходимых движений выполняемых в разных, меняющихся условиях. Так как организм функционирует как единое целое, повышенная деятельность любой системы органов влияет на повышение деятельности других органов [3].

Одной из составляющих здоровья является движение. Движение и, в частности, подвижные игры просто необходимы для детей любого возраста, они развивают координацию, благотворно влияют на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно-сосудистую систему, способствуют формированию правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Подвижные игры способствуют воспитанию сообразительности, наблюдательности, внимания, воображения, развитию эмоциональной сферы личности. Чёткое выполнение движений, смелость, ловкость, находчивость усиливают чувство уверенности в себе.

Обучающиеся более восприимчивы к игровым видам деятельности, получают от них наибольшее удовольствие, легче приобретает навыки. Ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к игрокам другие требования. В процессе проведения подвижных игр у учеников расширяется двигательный опыт, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развивается быстрота, выносливость; формируется самостоятельность, активность, положительные отношения со сверстниками, развиваются познавательные интересы.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и не может быть рассмотрено как второстепенный его компонент.

Успехи системы физического воспитания не исключают необходимости дальнейшего ее развития и совершенствования. Развитие ловкости и точности движений – одно из фундаментальных условий решения данной задачи.

Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств школьникам необходим двигательный режим, в который должны входить не только физические упражнения и специальная гигиена и диета, но и развивающие ловкость спортивные и подвижные игры.

В формировании всесторонней развитой личности ребенка подвижными играми с правилами отводится важное место. Они рассматриваются как основное важнейшее средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. В игре он упражняется в разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физические ресурсы, но и улучшает результативность движения, является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствует формированию быстроты, силы, выносливости, координации движения [5].

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладеть пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки,

свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью. Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности [2].

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями [1].

Таким образом, формирование основ здорового образа жизни дошкольников нами понимается как целенаправленный процесс по обогащению знаний и представлений дошкольников о составляющих компонентах здорового образа жизни, развитию ценностного отношения к здоровью с опорой на активную деятельность по сохранению и укреплению здоровья. Новые задачи реформирования российского образования открывают не только возможность, но и необходимость организации учебно-воспитательного процесса на основе формирования принципов здорового образа жизни, закрепленные в Национальной доктрине образования в Российской Федерации.

Список литературы

1. Бальсевич В. К. Здоровье в движении. М. : Просвещение, 2010. 30 с.
2. Богословский М. Н., Давыденко В. П., Дробышев В. И. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. М. : Просвещение, 2015. С. 151–160.
4. Доронова Т. Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей // Дошкольное воспитание. 2004. № 1. С. 63.
5. Макаров М. Н., Луткова Н. В. [и др.]. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Ю. М. Макарова. М. : Академия, 2013. 272 с.
6. Харламова М. А. Физическая культура : учеб. пособие. М., 2015. 96 с.

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

***К. Р. Тренгулов¹, А. Б. Бальзанников²,
В. А. Яковлев³, В. А. Тренгулова⁴***

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

Аннотация. Рассматривается влияние подвижных игр на спортивную подготовку обучающихся, физические качества, а также использование подвижных игр в технической и тактической подготовке обучающихся.

Ключевые слова: подвижные игры, игра, физические качества, спорт, спортивная подготовка, воспитание

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Роль подвижных игр в спортивной подготовке детей и подростков трудно переоценить. Включение подвижных игр в тренировку помогает оживить и разнообразить ее. Большие физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко вызывают своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых

спортсменов. Игры активизируют их внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на повышение работоспособности. В силу вступает эффект «активного отдыха».

Игры позволяют решать задачи общей и специальной физической подготовки. Поэтому они занимают место обязательных вспомогательных упражнений при подготовке спортсмена любой специализации. Желательно только, чтобы отбираемые игры имели близкое сходство с теми упражнениями, которые лежат в основе изучаемого вида спорта [4].

Подвижные игры часто служат комплексным средством развития физических качеств. Но для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать или составлять игры, преимущественно направленные на развитие того или иного качества.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности.

Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели – характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей [1].

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды – другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его, так подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни [3].

Воспитание силы. Способность организма преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий воспитывается в играх с использованием отягощений, преодолением сопротивления соперника или собственного веса. Это игры с использованием набивных мячей, гантелей, гимнастических скамеек, партнера, отжиманий, подтягиваний, перетягиваний, передвижений в различных исходных положениях (в упоре лежа, в упоре присев, с выпрыгиваниями, с прыжками на одной ноге и др.). Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, по воде, по снегу.

Игры, преимущественно направленные на воспитание силы: «Бой петухов», «Перетягивания в парах», «Перетягивания сидя», «Тяни в круг», «Выталкивания из круга», «Перетягивание каната»,

«Регби на коленях», «Скамейка над головой», «Перемена мест», «Силовые пятнашки».

Воспитание быстроты. Это качество особенно хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Это несложные кратковременные игры «Вызов номеров», «Наступление», «День и ночь», «Перебежки с выручкой», «Простые пятнашки», «Падающая палка».

Для выполнения упражнений в максимальном темпе используются игры с активным соревнованием двух сторон и требующие реакции на движущийся объект: «Гонка мячей», «Передал – садись», «Охотники и утки», «Мяч среднему», «Мяч ловцу», «Пятнашки с передачами», «Четыре мяча на одной стороне» и др.

Игры, содействующие развитию скоростных качеств, рекомендуется проводить в начале тренировки, до наступления утомления, т.к. скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы. Очень положительно сочетаются в играх скоростные и силовые качества. Перед проведением игр важно проводить небольшую разминку, а по ходу игр устраивать интервалы для отдыха.

Воспитание выносливости. В играх, способствующих воспитанию выносливости (выполнение работы до наступления утомления) используются циклические движения: «Гонка с выбыванием», «Пятнашки цепью», «Чай-чай-выручай», а также продолжительные усилия, не связанные с определенным ритмом: «Борьба за мяч», «Ловля передачами», «Мяч ловцу».

Упражнения для воспитания выносливости циклического характера могут вызывать утомление, понижение работоспособности. Их полезно сочетать с подвижными играми. Существует немало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности.

Воспитание ловкости. В основе качества ловкость лежит способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Разнообразные подвижные игры на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию создают хорошую основу для воспитания специальной ловкости.

Высокий уровень развития ловкости особенно необходим в ациклических видах спорта, где условия выполнения упражнений все время меняются. Именно подвижные игры являются основным средством воспитания ловкости. В игре совершенствуется «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», совершенствуются функции различных анализаторов: тактильная чувствительность, слуховая и зрительная (например, острота зрения и периферическое зрение), развивается двигательная память. Воспитывать ловкость необходимо до наступления утомления. Примерные игры: «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Защити товарища», «Часовые и разведчики», «Чай-чай-выручай», «Пятнашки с фигурами», «Городки» и др.

Воспитание гибкости. Основной показатель гибкости – амплитуда движений. Это необходимое качество во многих видах спорта. Гонки мяча в колоннах различными способами (прогнувшись, с поворотами, с наклонами) применяются для сохранения и развития гибкости. В технически сложных видах спорта тренер подбирает соответствующие игры для целенаправленного локального воздействия на отдельные мышечные группы, связки, суставы. Часто используются снаряды, отягощения, помощь товарища по команде для увеличения амплитуды движений и дополнительного растяжения мышц и связок [2].

Спортивная подготовка включает в себя техническую, тактическую и подготовку спортсмена.

Подвижные игры в технической подготовке. В группах начальной подготовки систематическое проведение подвижных игр позволяет создать у начинающих спортсменов определенный запас движений. Чем больше запас движений, тем легче формируется новый навык и спортивная техника в целом. На этой стадии подбираются игры, близкие по двигательной структуре к техническим приемам данного вида спорта (например, «Чехарда», «Мяч по кругу», игровые эстафеты со стартом и финишем).

Стадия формирования двигательного навыка происходит без игр и эмоций под постоянным контролем. Эмоции могут только нарушить навык и затруднить достижение цели. Только на стадии закрепления и совершенствования разученный элемент техники может включаться в подвижные игры и эстафеты. Игра является средством совершенствования двигательного навыка. В условиях игры навык становится устойчивым и стабильным, а также гибким и вариативным.

Непродуманный подбор игр может привести к отрицательному переносу навыка. В баскетболе и гандболе следует исключить из игр бег с мячом в руках, где это запрещено правилами. Технически верное выполнение движений на большой скорости – очень сложная задача. Совершенствование навыка в играх происходит в условиях, близких к соревновательным.

Использование игр для тактической подготовки. Сущность игры связана с изучением поведения личности и возможностью его регулирования. Подвижная игра является средством моделирования различных ситуаций: от простых до сложных (неожиданная смена направления или ритма движений). Поэтому игра заставляет активно работать мысль, она включает в себя разнообразные по сложности способы ведения борьбы. Участники должны уметь рассчитать свои силы, определить рациональные приемы действий.

В спортивных играх и единоборствах (благодаря многообразию тактических возможностей) подвижные игры используются чаще для тактической подготовки спортсменов, чем в сложно технических и циклических видах спорта. Очень важное место в тактической подготовке спортсменов занимает формирование наступательной тактики ведения борьбы. В настоящее время в спорте наблюдается тенденция ограничивать воспитание автоматизированных тактических навыков и расширять их вариативность. Эту задачу можно успешно решать с помощью разнообразных командных игр: «Два капитана», «Четыре мяча», «Мяч капитану», различные варианты игры «Выбивалы», «Баскетбол с помощью», «Пятнашки в парах», «Наступление», «Защита города», «Казачьи разбойники» и др.

Таким образом, подвижные игры в различные периоды спортивной тренировки используются в соответствии с задачами каждого этапа. В связи с этим изменяется их объем, характер и методика использования.

В начале подготовительного периода используется большое количество подвижных игр, направленных на воспитание физических качеств и морально-волевую подготовку. Далее объем игр уменьшается. Игры направлены на совершенствование элементов техники и развитие специальных качеств. В конце подготовительного периода с помощью игр решаются определенные тактические задачи и сохранение эмоционального настроя.

Соревновательный период отличается большим эмоциональным подъемом. Подвижные игры соревновательного характера помогают достичь психологической готовности и легче перенести нервные напряжения. Между состязаниями игры используются как активный отдых для снятия нервного напряжения.

В переходный период используются самые разнообразные подвижные игры и эстафеты на местности с целью завершения восстановительных процессов после напряженных соревнований и сохранения тренированности [5].

Список литературы

1. Астахова М. В., Стрельченко В. Ф., Крахмалев Д. П. Волейбол : учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров. Пятигорск : СКФУ, 2014. 114 с.
2. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. М. : ФиС, 2002. 229 с.
3. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учебник. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. 2-е изд., стер. М. : Академия, 2004. 520 с.
4. Жуков М. Н. Подвижные игры : учеб. для студентов пед. вузов. М. : Академия, 2002. 160 с.
5. Зайцев В. А., Меркулов А. Н., Архипов Е. Ю. [и др.]. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания студентов вузов. Казань : Казан. ун-т, 2016. 163 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕТЕЙ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ СРЕДСТВАМИ НАРОДНОГО ТАНЦА

А. В. Филатов¹, Ю. И. Тихонова²

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

Аннотация. Рассматриваются особенности формирования физических возможностей детей младшего школьного возраста в хореографическом коллективе средствами народного танца.

Ключевые слова: хореография, младший школьный возраст, народно-сценический танец

Для занятий хореографией огромное значение имеет физическое развитие ребенка, его физические возможности, поскольку невозможно требовать от ребенка, чтобы он выполнял упражнения, для которых еще не созрел физически.

Танцевальная деятельность в младшем школьном возрасте оказывает существенное влияние на темп и качество физического развития ребёнка. Известно, что танец благодаря постоянным физическим упражнениям, развивает мышцы, придаёт гибкость и эластичность, является мощным фактором, влияющим на становление детского организма.

Воспитание и развитие детей и подростков средствами искусства всегда было актуальной проблемой. Значение его неизмеримо возросло в современных условиях развития общества, когда воспитательная система во многом разрушена, когда продолжается девальвация нравственных ценностей. Практические наблюдения и теоретические обоснования многих ученых свидетельствуют о том, что различные виды искусства – живопись, скульптура, музыка, хореография и др., пробуждая творческую энергию человека, обладают колоссальными возможностями педагогической и психологической поддержки, стимулируют личностный рост, являются источником физического, нравственного и эстетического развития ребенка.

Хореография – искусство, любимое детьми. Умение чувствовать, понимать музыку и красиво двигаться – неотъемлемая часть общей культуры, к которой нужно приобщаться с юных лет. Занятия хореографией, благодаря своей универсальности, очень важны для воспитания подрастающего поколения: дети совершенствуются духовно, физически и интеллектуально.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения детей, занимающихся танцем, она определяется как социально-экономическими условиями и уровнем культуры общества, так и организацией физического воспитания, а также и индивидуально-типологическими особенностями высшей нервной деятельности, особенностями телосложения, функциональными особенностями и возможностями организма.

Народный танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение. Способствует развитию опорно-двигательного аппарата, уравнивая право и левостороннее движение, развитие всех мышц опорно-двигательного аппарата.

тельного аппарата и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышая тем самым жизненную активность организма ребёнка.

Развитие организма ребёнка происходит гармонично, каждый возраст при этом является обязательным условием последующих возрастных изменений и создаёт необходимые возможности адаптации к действительности.

Для младшего школьного возраста, прежде всего, характерна чрезвычайная подвижность. На занятия народными танцами дети нуждаются в частой смене движений, длительное сохранение статического положения для них крайне утомительно. В то же время движения детей еще не организованы, плохо координированы, запас двигательных навыков у них невелик. Двигательный аппарат ребёнка еще недостаточно окреп, что вызывает необходимость очень внимательного отношения к дозировке физических упражнений. Одна из основных задач хореографа в этом возрасте – формирование правильной осанки.

Обучение детей этого возраста начинается с упражнений по ориентировке в пространстве. Большое организующее значение принадлежит музыке. Именно поэтому на первом этапе обучения первоочередной задачей является приобретение слуховых и двигательных навыков и постепенное их осознание.

Учитывая, что внимание детей этого возраста быстро притупляется, следует подкреплять логическое восприятие образным. Так, тренируя равновесие и осанку, можно включать движения, имеющие изобразительный характер. Для развития чувства танцевального движения следует последовательно развивать различные координации, а также учить правильному дыханию при исполнении упражнений и танцев.

Учащиеся во время обучения должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что в этом возрасте педагог-хореограф должен в полной мере способствовать гармоничному физическому развитию, в частности использования занятий хореографией, особенно средствами народного танца, ведь в народном танце заложено «генетическое» начало нормального

физического развития, выверенное «методикой и культурой народа».

На занятиях по народному танцу эффективными в работе являются такие методы, как смена вида деятельности, эффект эмоционального воздействия. Когда учащиеся в течение длительного времени занимаются одним видом деятельности, например, изучением нового материала, они устают, восприятие их ослабевает, следовательно, теряется качество усвоения новых упражнений и танцевальных движений. В данном случае большое значение имеет эмоциональная разгрузка.

Реализация замысла занятия проходит в процессе работы педагога с классом, и главными его проводниками требований к воспитанникам являются два основных метода: показ движений и словесное объяснение.

Первоначальное представление о движении воспитанники получают только из показа педагога, никакие словесные объяснения не в состоянии дать образ движения в целом, однако и роль словесного объяснения не менее важна. И здесь задача педагога – найти гармонию между ними, разумную меру применения того и другого метода на уроке, чтобы сочетание показа и объяснение давало максимальный педагогический эффект.

На начальном периоде обучения показу придается исключительное значение еще и потому, что на этом этапе закладывается фундамент танцевальной азбуки, вырабатываются исполнительские навыки.

Таким образом, два важнейших метода работы педагога-хореографа – показ и объяснение, связаны с одним из центральных моментов всего обучения – организацией мышления, развитие творческого начала у воспитанников в процессе занятий народным танцем.

Для достижения результативности исполнения движений от учащихся требуется большее число повторений. Последовательным должно быть и исправление ошибок и неточностей. Необходимо следить за тем, чтобы приобретаемые навыки не превращались в динамические стереотипы. Это важно ещё и потому, что с возрастом, в соответствии и с изменениями размеров тела, изменяется и техника движений. Сгибание и разгибание конечностей, амплитуда движений, частота повторений, должны воздействовать на те или

иные группы мышц. По мере освоения комплекса, отдельные упражнения могут выполняться с нарастающей интенсивностью и с большим количеством повторений. Каждое упражнение следует выполнять под музыку.

Возможность выразить свои чувства в движении, внимательно слушая музыку, в огромной степени влияет на способность ребёнка контролировать свои движения и делать их более гармоничными. Взаимосвязь музыки и движения как бы перекидывает мост от эмоционально-духовного к конкретно-физическому. Это сочетание духовного и физического очень необходимо человеку.

Народный танец привлекает детей своей эмоциональной окрашенностью, возможностью активно выразить отношение к музыке в движениях. Благодаря этой деятельности удовлетворяется естественная потребность детей в движениях.

Таким образом, можно резюмировать, что в младшем школьном возрасте имеются большие возможности для коррекции развития детей, оптимизации двигательного режима, приобщения к здоровому образу жизни.

В процессе занятий народными танцами у детей развиваются физические, музыкальные, эстетические, нравственные способности. Движения народного танца также влияют на постановку рук, ног, головы ребёнка; туловища. Дети осваивают приёмы правильного дыхания, развивают свободу и грациозность движений, улучшают координацию.

Дети приобретают навык сохранения правильной осанки во время исполнения любого движения. Учатся координировать работу головы, туловища, рук и ног. У детей улучшается гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок и мышц. Дети осваивают хореографическую нумерацию точек зала, знают основные направления движения, умеют использовать пространство танцевального зала относительно зрителя.

У детей развивается музыкальный ритм и слух. Дети знают, что любое танцевальное движение исполняется в строгом соответствии с темпом, ритмом и характером музыки. Они учатся определять размер незнакомого музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок; распознать и передать движением характер музыки (грустный, весёлый, торжественный и т.д.). Дети получают удовольствие от занятий народным танцем.

Список литературы

1. Барышникова Т. А. Основы хореографии. М. : Владос-Пресс, 2001. 142 с.
2. Безруких М. М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка). М. : Академия, 2002. 187 с.
3. Борисов-Дрондин А. Н. Танец классический: терминология и пластическая структура элементов экзерсиса : учеб.-метод. пособие. Самара : СГПУ, 2003. 43 с.
4. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2002. 178 с.
5. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология. М. : СпортАкадем-Пресс, 2001. 115 с.
6. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. М. : ФИС, 1984. 121 с.
7. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. М. : Советский спорт, 2008. 73 с.
8. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. М. : Медицина, 1996. 139 с.
9. Тарасова Н. Б. Теория и методика преподавания народно-сценического танца : учеб. пособие. СПб. : ИГПУ, 1996. 190 с.

ВЛИЯНИЕ ТЯЖЕЛОЙ МУЗЫКИ НА ЗАНИМАЮЩИХСЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Р. Н. Хасанов

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. Рассматриваются вопросы влияния тяжелой музыки на развитие силовых качеств человека.

Ключевые слова: тяжелая музыка, сердечный ритм, тренажерный зал, тестирование, опрос

Благодарности: статья подготовлена под научным руководством С. М. Хабаровой, к.пед.н., доцента, кафедра «Физическое воспитание», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Влияние музыки на человека многогранно. Музыкой человек стремится сопровождать свою деятельность для создания соот-

ветствующего настроения. Во многих тренажерных залах звучит бодрая современная музыка. Но как она влияет на занимающихся, не многие задумываются над этим. Является ли она просто фоном, создающим настроение, или оказывает иное воздействие, влияющее на результат деятельности. Мы задались таким вопросом и решили посмотреть, как влияет тяжелая музыка на занимающихся.

В исследовании принимали участие 30 человек от 17 до 37 лет. Кто-то из них регулярно слушает тяжелую музыку (ЛТМ), кто-то слушал ее впервые (НВТМ). Эти люди были поделены на две равные группы.

Замеры проходили в приблизительно одинаковых условиях.

В качестве тяжелой музыки мы использовали следующие музыкальные направления: индастриал металл, металкор, пост-хардкор, дэткор, альтернативный металл и подобные жанры.

В ходе эксперимента были изучены следующие показатели:

- Сердечный ритм;
- Темп тренировки;
- Силовые показатели;
- Эффективность тренировки.

Результаты эксперимента:

– Сердечный ритм людей, которые были изначально равнодушны к тяжелой музыке, в основном изменялся незначительно (0-5 уд/мин).

– Сердечный ритм любителей тяжелой музыки изменялся намного заметнее, но показатели варьировались в зависимости от темпа самой песни. В среднем сердцебиение повышалось на 10-15 ударов в минуту.

– У всех испытуемых менялся темп тренировки. Если играла ритмичная песня с умеренным темпом, то испытуемые следовали ритму песни, что делало их тренировки менее хаотичными и более ровными. Более быстрые композиции стимулировали более «агрессивные» тренировки.

– Некоторые испытуемые (3 человека – 10 %) не могли сконцентрироваться на тренировке и постоянно отвлекались на музыку.

Силовые показатели всех участников эксперимента возросли, но у всех прирост КПД был разным:

– У ЛТМ силовые показатели увеличились в среднем на 15–20 %.

– У НВТМ силовые показатели увеличились в среднем на 5–10 %.

Из-за увеличения темпа и силовых показателей эффективность тренировки всех участников эксперимента возросла:

– У ЛТМ возросла в среднем на 20–30 %;

– У НВТМ возросла в среднем на 10–15 %.

Интересное наблюдение выявилось в ходе эксперимента: из-за большей интенсивности некоторые участники эксперимента к концу тренировки в некоторые дни чувствовали себя более уставшими, чем обычно. Другие же, напротив, чувствовали себя более удовлетворенными и бодрыми.

Также был проведен опрос с помощью сервиса Google Forms, цель которого была выявить личные ощущения испытуемых. Вот его результаты:

1. Вообще не повлияло: 10 % (3 человека);

2. Повлияло в незначительной степени: 27 % (8 человек);

3. Заметно повлияло: 43 % (13 человек);

4. Очень сильно повлияло: 20 % (6 человек).

Таким образом, мы пришли к выводу, что тяжелая музыка действительно влияет на физические показатели человека во время тренировок. В зависимости от отношения к тяжелой музыке у людей менялись результаты: у любителей тяжелой музыки были более существенные изменения исследуемых показателей, но изменения были и у нелюбящих тяжелую музыку людей. Поэтому некоторые из участников эксперимента решили намного больше слушать подобную музыку.

Всем, представленным выше, результатам есть, конечно, научное объяснение. Прослушивание тяжелой музыки сильно стимулирует нервную систему и заставляет организм вырабатывать больше адреналина. Адреналин – это как раз тот гормон, который участвует в регуляции окислительных процессов, деятельности сердца, дыхательной системы, мобилизации энергетических ресурсов. Адреналин, усиливая кровяное давление, потребление кислорода, увеличивает энергообеспечение мышц и органов, возбуждает и готовит организм к действиям в стрессовых ситуациях, помогает выжить, а также, стимулирует выработку тестостерона, который влияет на силовые показатели человека [1, 2].

Список литературы

1. Богданов А. Р., Федоров И. Г., Лямзин Е. Н. Влияние тяжелой музыки на тренировку спортсменов // Актуальные исследования. Сер.: Физическая культура и спорт. 2021. № 13 (40). URL: [https:// apni.ru/article/2146-vliyanie-tyzheioj-muziri-na-trenirovru-sportsmenov](https://apni.ru/article/2146-vliyanie-tyzheioj-muziri-na-trenirovru-sportsmenov) (дата обращения: 12.05.2024).
2. Линдовер С. Тяжелая музыка и физические нагрузки. URL: <https://interesnoe.me/source-75589622/post-14351> (дата обращения: 12.05.2024).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

И. С. Чекмарев¹, Д. И. Нестеровский²

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

Аннотация. Баскетбол – один из тех видов спорта, в котором для достижения высоких результатов недостаточно иметь хорошие атлетические или антропометрические качества. Баскетбол неспроста называют «самой умной игрой с мячом». Промежуточный и итоговый результат зависит от правильных и своевременных действий тренера и команды, а также избранной стратегии игры. Немаловажная роль в успехе команды принадлежит верно выбранной тактике игры в защите. Авторами рассматриваются существующие виды защитных систем и их особенности.

Ключевые слова: баскетбол, командные системы защиты, тактическая подготовка

Тактическая подготовка в баскетболе является важным и определяющим моментом в построении тренировочного процесса команды и игроков, в определении направленности средств и методов физической, технической, теоретической и психологической подготовки игроков, так как тактика позволяет раскрыть более сильные индивидуальные качества игроков.

Тактическая подготовка преследует цель научить умело, изобретательно и быстро взаимодействовать в любых игровых положениях. Тактическая подготовка включает применение теоретических знаний и практических умений на площадке. Эти части дополняют друг друга и неотъемлемы одна от другой. Чем разнообразнее тактика, тем больше у команды шансов на успех [3].

Целью нашего исследования стал анализ существующих систем защиты в современном баскетболе как концептуальных предпосылок построения тактической подготовки спортсменов различной квалификации.

История формирования современного баскетбола показывает, что качественные действия в защите дают возможность баскетболистам добиваться высоких и, главное, устойчивых результатов. Большинство отечественных экспертов сходятся в точке зрения, что основная проблема нынешнего российского баскетбола – это низкий уровень действий спортсменов в обороне, который является слабым местом отечественного баскетбола. Сильнее всего подчеркивается неудовлетворительная результативность индивидуальных защитных действий игроков. Первоочередное значение данного элемента подготовки, значимость индивидуальных защитных действий как фундамента, требуемого для организации результативных групповых и командных действий в защите, и потребность поиска путей повышения их результативности констатируют как российские, так и иностранные эксперты [1, 2].

В современном баскетболе существует несколько видов защиты:

- личная;
- зонная;
- смешанная;
- прессинг по всей площадке;
- прессинг от половины площадки.

Каждый вид защиты имеет свои тактико-технические особенности [3].

Личная система защиты организуется согласно принципу «игрок против игрока», т.е. каждому защитнику поручается попечительство конкретного атакующего, которому он противодействует на любом участке площадки, не удаляясь далеко от корзины. При потере мяча в нападении защитники должны как можно стремительнее возвратиться к собственному щиту и «разобрать» конкурентов в районе трехочковой линии при их приближении.

Персональная защита баскетболиста преимущественно начинается со своей половины площадки, поскольку позволяет восстановить дыхание и сделать небольшой отдых на протяжении 5–7 секунд, пока противник выводит мяч на чужую половину. После того,

как мяч выведен на другую половину поля, защитники принимают защитные стойки и начинают активно противодействовать атаке.

Личная система защиты являет собой один из видов защитных действий в баскетболе, где основная роль принадлежит индивидуальным способностям игроков. Тем не менее командные взаимодействия (подстраховка) также являются очень важными. При персональной защите следует правильно «разобрать» игроков.

В традиционном баскетболе выделяют 5 различных амплуа игроков, отличающихся своими скоростно-силовыми и антропометрическими особенностями. Поэтому при личной защите необходимо минимизировать различия между нападающим и защитником для эффективности применения этой системы.

Несмотря на вышесказанное, в игровой практике часто возникают ситуации, когда происходят так называемые «миссмаatches». Этот термин применяется для обозначения ситуации, в которой защитник не соответствует по каким-либо показателям своему опекаемому игроку. Самые распространенные случаи:

1. Высокий, массивный и медленный игрок (например, центровый) защищается 1 на 1 против низкого и быстрого игрока (например, разыгрывающий);
2. Разыгрывающий защищается 1 на 1 против центрального под кольцом;
3. Неравноценный обмен защитников, вследствие чего слабый защитник остался с сильным нападающим.

Существует много ситуаций, когда происходят невыгодные для защиты смены игроков, но мы рассмотрим самую часто встречающуюся – использование игроками нападения «заслона».

Заслон не всегда ведет к невыгодному обмену игроков защиты, более того, имея знания и навыки игры против него, можно минимизировать эффективность этого элемента нападения. Рассмотрим варианты личной защиты против заслона.

При постановке заслона у защитника есть 3 различных способа его обойти:

1. Пройти заслон сверху вслед за нападающим. Такой способ используется при опеке игрока с хорошими навыками среднего и дальнего броска, а также для провокации нападающего идти в проход под кольцо.
2. Пройти заслон снизу параллельно нападающему. Применяется при защите против игрока, обладающего плохим броском, но

доминирующего при проходе под кольцо. Полезно применять для провокации дальнего броска.

3. При невозможности использовать первый и второй способ, необходимым и достаточным будет сыграть смену игроков защиты. Смена подразумевает «обмен» опекаемыми игроками и наиболее эффективна, если игроки защиты примерно похожи в антропометрическом и скоростно-силовом плане.

Зонная защита – это защитная схема, в которой тренер поручает каждому игроку прикрывать определенную область площадки. В схеме зон защитник начинает охранять противника, когда противник входит в назначенную зону защитника. Как только нападающий покидает зону защитника, защитник продолжает защищать свою зону вместо того, чтобы следовать за нападающим, как это было бы при личной защите. Внутри зонной защиты существуют различные типы защитных схем, каждая из которых названа в честь расположения зон игрока.

Зонная система защиты имеет ряд преимуществ и недостатков.

Преимущества:

- Хорошая зонная защита препятствует проходу под кольцо нападающего и вынуждает его команда совершать дальние броски;
- При зонной защите недостаточные скоростно-силовые или атлетические качества защитников не играют существенной роли;
- Зонная защита, в отличие от личной, требует меньшего количества перемещений, а значит игроки защиты будут тратить меньше сил.

Недостатки:

- Зонная защита требует постоянной коммуникации и правильных и своевременных перемещений, поэтому защитники могут путаться кто должен выйти на игрока с мячом, вследствие чего игроки нападения будут совершать открытые броски;
- Зонная защита теряет свою эффективность против трехочковых бросках с хорошим процентом реализации;
- Лучший игрок команды нападения может намеренно получать мяч в зоне самого слабого игрока защиты и затем обыгрывать его.

В современном баскетболе актуализируется несколько разновидностей зонной системы защиты.

Зонная защита в расстановке 1–3–1. Защита в такой расстановке пытается сохранить трех защитников между мячом и корзи-

ной независимо от того, куда передан мяч. Эта зона сильна во всех позициях центрального игрока, под корзиной и против бросков со средних дистанций. Она недостаточно эффективна против бросков с дальних дистанций под углом к корзине и из углов площадки и против проходов по лицевой линии. Позиции, занимаемые высокими игроками, создают известные трудности при борьбе за мяч в случае неудачного броска.

Зонная защита в расстановке 2–1–2. Наиболее гибкой формой защиты является вариант 2–1–2. Игрок, стоящий в зоне штрафной линии, перемещается в зависимости от конкретной игровой обстановки: при необходимости бороться против дальних бросков он подстраховывает опасные участки и тем самым создает условия для более активных действий игроков других зон. Для усиления защиты ближайших подступов к щиту центральный игрок оттягивается к щиту и взаимодействует с игроками, стоящими в зонах рядом с лицевой линией.

Зонная защита в расстановке 3–2. Подразумевает размещение трех защитников в центральной зоне и двух рядом с кольцом. Используется в игре с командами, имеющими сильных центральных, которые в основном атакуют с «нижнего поста», а также препятствует легкому дальнему броску и проходу под кольцо с помощью дриблинга.

Зонная защита в расстановке 2–3. Подразумевает размещение двух защитников в центральной зоне и трех рядом с кольцом. Применяется против высокой, мощной команды, атакующей с близких позиций и из-под щита. Наиболее сильна под щитом и в углах площадки.

Смешанная система защиты. Данная защита базируется на организации действий, когда присутствуют 2 принципа: личный и зонный. Она используется против команд, в которых существуют яркие лидеры или «снайперы», над которыми проводится личная опека. Другие игроки ведут защиту согласно принципу зоны.

Вероятны различные виды смешанной защиты, которые считаются творческими разработками на базе изучения манеры ведения игры противником.

В системе смешанной защиты игроки действуют следующим образом. После потери мяча команда возвращается на свою половину площадки. Она занимает такие же позиции, как и при зонной защите, но определенный защитник начинает опекать нападающего

только в том случае, когда тот имеет мяч. Эта система может применяться в другой форме, когда игроки защищающейся команды не имеют своих подопечных. В этом случае, сохраняя зону, на игрока с мячом выходит ближайший защитник.

Прессинг по всей площадке – защитная тренерская стратегия, которая основывается на постоянном давлении на соперника по всей площадке, начиная с первого паса(вбрасывания). При проведении прессинга по всей площадке команды могут использовать как личную, так и зонную защиту, но ожидаемый результат всегда один – форсировать потери нападающей команды.

Баскетбольные команды чаще всего используют эту стратегию, когда проигрывают в конце игры и пытаются сократить отставание в счёте на последних минутах.

Прессинг по всей площадке оказывает дополнительное давление на команду соперника, вынуждает совершать потери, а также может использоваться, чтобы сильнее утомить нападающих.

Прессинг от половины площадки – защитная стратегия, при которой давление оказывается на нападающих сразу после их перехода центральной линии. Такой прессинг может основываться как на личной, так и зонной защите. В отличие от прессинга по всей площадке, используемый во время игры не часто, прессинг от половины площадки возможен на протяжении всей игры. Как и в предыдущем описанном случае, цель такой защиты – спровоцировать потери мяча, нарушить ход игры и утомить команду соперника.

С точки зрения стратегии прессинг от половины площадки менее рискован, чем прессинг по всей, поскольку все защитники находятся на своей половине площадки.

Безусловно все представленные выше защитные стратегии имеют свои преимущества и недостатки в зависимости от игровой ситуации. Тренер сам решает, как и когда использовать конкретный вид защиты. Грамотное применение той или иной защитной тактики может определить исход игры.

Совместное существование разных по содержанию и форме систем командной тактики обогащает игру и заставляет ещё больше работать творчески. Выбранная система защиты должна обеспечить наилучшее использование способностей каждого игрока, создать условия для оборонительных и наступательных действий, способствовать быстрому переходу от защиты к нападению и наоборот.

Список литературы

1. Анципетров О. В., Селяев К. А. Техника и тактика защиты в баскетболе. Самара : Слово, 2023. 170 с.
2. Книга тренеров NBA: техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола / пер. с англ. Н. А. Андрианова, А. А. Рудницкой. М. : Э, 2017. 368 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.

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА В КИТАЕ

Чжун Цзюньсян¹, Д. И. Нестеровский²

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

Аннотация. Баскетбол – спорт № 1 для современного Китая, если судить по популярности и успехам на мировой арене. Представлен анализ исторических аспектов возникновения, становления и развития баскетбола в одном из доминирующих государств мировой цивилизации. Они составляют основу механики дальнейшего успешного эволюционирования этого олимпийского вида спорта.

Ключевые слова: китайский баскетбол, история возникновения и становления, перспективы развития

Китайцы любят баскетбол. По оценкам, в эту игру играют около 300 миллионов человек. Популярность баскетбола в Китае не угасает, а скорее всё больше усиливается. Среди всех видов спорта с коммерческой составляющей, именно баскетбол развивается успешнее всего [1].

Исследователи китайского баскетбола выделяют три фактора, которые позволили китайскому баскетболу достичь такого положения. Во-первых, это доступность инфраструктуры, необходимой для игры в баскетбол, что закономерно вылилось в большое число занимающихся и востребованность на рынке телетрансляций. Во-вторых, огромный вклад в популяризацию баскетбола в результате взаимодействия с американской профессиональной лигой

и перехода в НБА китайского центрового Яо Мина в 2002 г. В-третьих, фактор политэтничности КНР, который позволил китайским командам преодолеть определённые антропометрические ограничения, характерные для игроков из стран Восточной Азии, и стать ведущей баскетбольной силой в Азии.

В российских информационных источниках основные вехи развития и становления баскетбола в Китае, его структура и современное состояние отражены довольно поверхностно.

Целью нашего исследования стало проведение анализа основных исторических аспектов возникновения, становления и современного состояния баскетбола в Китае.

Результаты участия китайского мужского баскетбола в Олимпийских играх. С тех пор как китайская баскетбольная команда впервые приняла участие в Олимпийских играх в 1936 году, китайский баскетбол добился ряда важных результатов на олимпийской арене. Хотя с самого начала китайская команда ни разу не выигрывала соревнований олимпиад, со временем баскетбольное мастерство постепенно приобрело международное признание [2].

Хронология выступлений мужской сборной Китая на Олимпийских играх следующая:

1. Олимпийские игры в Берлине 1936 года: сборная Китая по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских играх, но не вышла в плей-офф.

2. Олимпийские игры 1948 года в Лондоне: сборная Китая по баскетболу снова приняла участие, но так и не вышла в плей-офф.

3. Олимпийские игры 1984 года в Лос-Анджелесе: сборная Китая по баскетболу заняла 10-е место в этом соревновании, что стало лучшим результатом китайского баскетбола на Олимпийских играх.

4. Олимпийские игры 1988 года в Сеуле: сборная Китая по баскетболу заняла 11-е место на этих Олимпийских играх.

5. Олимпийские игры в Барселоне 1992 года: сборная Китая по баскетболу заняла 12-е место в этом соревновании.

6. Олимпийские игры 2008 года в Пекине. В качестве хозяев сборная Китая по баскетболу сражалась дома и заняла 8-е место.

7. Олимпийские игры 2012 года в Лондоне: сборная Китая по баскетболу заняла 12-е место в этом соревновании.

8. Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро 2016: сборная Китая по баскетболу заняла 10-е место в этом соревновании, что также стало вторым лучшим результатом китайского баскетбола на Олимпийских играх.

9. Олимпийские игры в Токио 2020 года (перенесены с 2021 на 2022 год из-за эпидемии): сборная Китая по баскетболу заняла 7-е место, установив рекордный результат.

Результаты участия китайского мужского баскетбола в чемпионатах мира. С 1978 года сборная Китая по баскетболу активно участвует в чемпионатах мира по баскетболу. Значимых побед достигнуто не было, но постоянный прогресс сопутствовал. Китайская баскетбольная команда постоянно демонстрировала огромный настрой, самоотдачу и упорство на групповых этапах соревнований и в раундах на выбывание.

Хронология выступлений мужской сборной Китая на чемпионатах мира:

- Чемпионат мира по баскетболу 1978: 11-е место;
- Чемпионат мира по баскетболу 1982: 12-е место;
- Чемпионат мира по баскетболу 1986: 9-е место;
- Чемпионат мира по баскетболу 1990: 14-е место;
- Чемпионат мира по баскетболу 1994: 8-е место;
- Чемпионат мира по баскетболу 2002: 12-е место;
- Чемпионат мира по баскетболу 2006: 15-е место;
- Чемпионат мира по баскетболу 2010: 16-е место;
- Чемпионат мира по баскетболу 2019: 24-е место;
- Чемпионат мира по баскетболу 2023: 29-е место.

В истории чемпионатов мира по баскетболу лучшим результатом мужской сборной Китая по баскетболу стало восьмое место в 1994 году.

На чемпионате мира по баскетболу ФИБА 2023 года мужская сборная Китая по баскетболу одержала всего 1 победу и 4 поражения, заняв 29-е место среди 32 участвующих команд и 4-е место среди 6 азиатских команд, проиграв квалификацию на Олимпийские игры в Париже в 2024 году. После Олимпийских игр в Токио мужская сборная Китая по баскетболу снова пропустит Олимпийские игры.

С точки зрения сравнения с азиатскими командами, после отставания на предыдущем чемпионате мира, на этом чемпионате мира некоторые азиатские команды нашли способы победить мощные европейские и американские команды. Напротив, мужская баскетбольная команда Китая явно регрессировала.

Результаты участия китайского мужского баскетбола в чемпионатах Азии и Летних Азиатских играх. Сборная Китая традици-

онно считается одной из самых сильных в Азии. С 1975 по 2005 год команда выиграла 14 чемпионатов Азии из 16. На чемпионате Азии 2007 команда выступила плохо. Это было связано с тем, что чемпионат Азии 2007 являлся отборочным на Олимпийские игры 2008, а сборная Китая участвовала в играх как страна-хозяйка, поэтому на чемпионат Азии поехал дублирующий состав, а основной состав принял участие в Кубке Станковича, который проходил в эти же сроки. В итоге, резервисты смогли занять только 10-е место. На чемпионате Азии 2009 сборная Китая в финале уступила Ирану со счётом 52:70.

Азиатские игры, полное название Летние Азиатские игры, являются крупнейшим комплексным спортивным мероприятием в Азии, и их влияние постепенно распространилось на весь мир. Азиатские игры не только способствуют развитию азиатского спорта, но и укрепляют дружбу между азиатскими странами. Китайский баскетбол всегда хорошо выступал на Азиатских играх.

Ниже приводится подробный отчет об участии китайского мужского баскетбола в Азиатских играх:

- Летние Азиатские игры 1974: 3-е место;
- Летние Азиатские игры 1978: 1-е место;
- Летние Азиатские игры 1982: 2-е место;
- Летние Азиатские игры 1986: 1-е место;
- Летние Азиатские игры 1990: 1-е место;
- Летние Азиатские игры 1994: 1-е место;
- Летние Азиатские игры 1998: 1-е место;
- Летние Азиатские игры 2002: 2-е место;
- Летние Азиатские игры 2006: 1-е место;
- Летние Азиатские игры 2010: 1-е место.
- Летние Азиатские игры 2014: 5-е место;
- Летние Азиатские игры 2018: 1-е место;
- Летние Азиатские игры 2022: 2-е место.

1. XI Азиатские игры в Джакарте (1990 г.): Мужская сборная Китая по баскетболу под руководством главного тренера Цзян Синцюаня завоевала золотую медаль Азиатских игр. Это также была первая золотая медаль китайского баскетбола в истории Азиатских игр.

2. XII Азиатские игры в Бангкоке (1998 г.): Мужская сборная Китая по баскетболу под руководством известного тренера Чжэн Вэя успешно защитила золотую медаль Азиатских игр, а женская

баскетбольная команда также завоевала золотую медаль. Это второй раз, когда китайский баскетбол выиграл на Азиатских играх в истории золотую медаль.

3. XIII Азиатские игры в Пусане (2002 г.). На третьих Азиатских играх под руководством тренера Цзян Синцюаня мужская баскетбольная команда Китая снова завоевала золотую медаль, а женская баскетбольная команда также успешно защитила свой титул, добившись третьего подряд чемпионата Китая на Азиатских играх.

4. XIV Азиатские игры в Дохе (2006 г.): мужская сборная Китая по баскетболу завоевала золотую медаль под руководством тренера Юнаса Казлаускаса, а женская сборная по баскетболу под руководством тренера Сунь Фэнву завоевала золотую медаль, реализовав мужскую и женские баскетбольные команды выиграла четыре подряд титула Азиатских игр.

5. XV Азиатские игры в Инчхоне (2014 г.): Мужская сборная Китая по баскетболу под руководством тренера Гонг Люмина вновь завоевала золотую медаль, а женская сборная по баскетболу под руководством тренера Ма Хэ, завоевав первое место, завоевала золотую медаль. Двойной успех мужской и женской баскетбольной сборной Китая на Азиатских играх. 5 чемпионатов подряд.

6. XVI Азиатские игры в Джакарте (2018 г.): Мужская сборная Китая по баскетболу под руководством главного тренера Ли Наня победила своего давнего соперника Ирана и вернулась на вершину Азии, женская сборная по баскетболу с небольшим перевесом уступила сборной Японии и завоевала серебряную медаль.

7. XVII Азиатские игры в Ханчжоу (2022 г.): Мужская сборная Китая по баскетболу под руководством главного тренера Ду Фэна завоевала серебряную медаль с рекордом в 8 побед и 2 поражения, женская баскетбольная команда выступила хорошо и завоевала золотую медаль.

Результаты участия китайского мужского баскетбола в молодежных чемпионатах мира. Молодежный чемпионат мира по баскетболу (FIBA U19 World Cup) – юношеское баскетбольное соревнование высшего уровня, организуемое Международной федерацией баскетбола (ФИБА) и проводится раз в два года. Молодежная сборная Китая по баскетболу участвует в этом мероприятии с 2005 года. Хотя на начальном этапе она не добилась прорывных результатов, со временем китайская команда постепенно сформировалась, и ее результаты неуклонно улучшались.

Хронология выступлений молодежной мужской сборной Китая на чемпионатах мира:

1. Молодежный чемпионат мира 2005 года (Германия): сборная Китая заняла последнее место на групповом этапе с результатом 0 побед и 5 поражений и пропустила плей-офф.

2. Молодежный чемпионат мира 2007 года (Канада): сборная Китая заняла 12-е место с результатом в 3 победы и 4 поражения на групповом этапе и вышла в плей-офф. В 1/8 финала сборная Китая проиграла сборной Испании со счетом 73–80 и не попала в четвертьфинал.

3. Молодежный чемпионат мира 2009 года (Аргентина): сборная Китая заняла 9-е место с результатом в 4 победы и 3 поражения на групповом этапе и вышла в плей-офф. В 1/8 финала сборная Китая уступила сборной России со счетом 63–69 и не попала в четвертьфинал.

4. Молодежный чемпионат мира 2011 года (Латвия): сборная Китая заняла 11-е место с результатом в 5 побед и 4 поражения на групповом этапе и вышла в плей-офф. В 1/8 финала сборная Китая проиграла сборной Бразилии со счетом 76–85 и не попала в четвертьфинал.

5. Молодежный чемпионат мира 2013 (Литва): Сборная Китая заняла 7-е место с результатом в 6 побед и 3 поражения на групповом этапе и вышла в плей-офф. В 1/8 финала сборная Китая проиграла сборной Франции со счётом 76–87 и не попала в четвертьфинал.

6. Молодежный чемпионат мира 2015 (Греция): сборная Китая заняла 10-е место с результатом в 5 побед и 4 поражения на групповом этапе и вышла в плей-офф. В 1/8 финала сборная Китая проиграла Пуэрто-Рико со счетом 79–86 и пропустила четвертьфинал.

7. Молодёжный чемпионат мира 2017 (Турция): сборная Китая заняла 13-е место с результатом в 4 победы и 5 поражений на групповом этапе и пропустила плей-офф.

8. Молодежный чемпионат мира 2019 (Италия): сборная Китая заняла 16-е место с результатом в 5 побед и 4 поражения на групповом этапе и пропустила плей-офф.

9. Молодежный чемпионат мира 2021 года (Венгрия): из-за эпидемии соревнования отменяются.

Национальные баскетбольные команды страны, лучшие в Азии, восхищают китайских болельщиков своей агрессивной атакующей игрой и бескомпромиссным соперничеством с конкурентами. Китайский баскетбол базируется на специальных стилях игры, таких как прессинг, быстрые прорывы и стремительные комбинации, которые соответствуют его собственным кондициям. Игроки китайской команды стремятся «играть в свой баскетбол и играть в правильный баскетбол».

Многие специалисты считают, что Китай станет одной из четырех лучших мужских команд в мире примерно через десять лет. Сегодня это хорошая команда, и они будут продолжать становиться лучше. У них слишком много ресурсов и страсти, чтобы стать лучше. Они возьмут на себя обязательство стать лучше, потому что они живут ради игры [3].

Наряду с этим, китайские исследователи отмечают различные проблемы развития профессионального баскетбола в Китае, связанные с двоякостью его положения между интересами государства и бизнеса. Пока приоритет за интересами государства, которое, прежде всего, заинтересовано в успешном выступлении национальной сборной и сохранении рычагов контроля над клубами. Это препятствует дальнейшей коммерциализации и профессионализации Китайской баскетбольной ассоциации, увеличению числа игр, снижает мотивацию к построению рентабельных клубов.

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. 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.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

А. М. Чудайкин

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

Аннотация. Представленные данные позволяют утверждать, что уровень физической подготовки студентов имеет негативные тенденции. Доказывается, что эффективным средством физического развития студентов можно считать спортивные игры, в том числе баскетбол.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, баскетбол, силовые способности, скоростно-силовые способности, силовые нагрузки

Физическая подготовка студентов – главная гарантия их всестороннего гармонического физического развития и физического образования, что служит одной из решающих предпосылок успешной жизнедеятельности. Повышение уровня физической подготовленности подрастающего поколения требует реализации в процессе физического воспитания студентов эффективных средств и методов.

В эпоху главенства гиподинамии, увлечения компьютерными технологиями использование занятий физическими упражнениями преимущественно должно быть направлено не на достижение высоких спортивных результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на молодой организм. Одним из эффективных средств решения проблемы гиподинамии являются спортивные игры, в частности баскетбол.

А. Я. Гомельский пишет, что «баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой действенное средство физического воспитания. Занятия баскетболом оказывают всестороннее комплексное воздействие на организм занимающихся, способствуют приобретению жизненно важных двигательных навыков и развитию значимых двигательных качеств». Не случайно баскетбол очень популярен в молодежном сообществе.

Важно отметить, что в системе российского образования баскетбол включен в программы физического воспитания студенческой молодежи, поскольку экспериментально доказано, что систематические специально организованные занятия баскетболом дают значительный положительный оздоровительный, воспитательный и образовательный эффект.

«Методологические подходы к организации физической культуры и спортивного образования рассматриваются как совокупность идей и концепций, педагогических методик, точек зрения, обеспечивающих подготовку высококвалифицированных специалистов, способных эффективно осуществлять обучение и воспитание подрастающего поколения», – утверждают Д. В. Семенова, М. В. Борисова, К. А. Дятлова.

Изучением методики воспитания базовых двигательных способностей у студентов высших учебных заведений средствами баскетбола занимались многие ученые: А. Н. Бондарь, Д. В. Губа, Е. В. Еремин, Ю. Д. Железняк, А. В. Лексаков, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. Однако исследуемая тема продолжает оставаться актуальной и требует дальнейшего более детального изучения.

Цель исследования состоит в изучении, анализе и обобщении данных научно-методической литературы, педагогического наблюдения по развитию скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола.

Материалы и методы исследования

Материал исследования составляют данные научно-методической литературы и материалы педагогического наблюдения по развитию скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола. В ходе работы использованы методы анализа, синтеза, аналогии, сравнения, обобщения научно-теоретических и практико-прикладных данных, педагогического наблюдения.

Результаты исследования и их обсуждение

Рассматривая вопросы развития скоростно-силовых качеств студентов на занятиях в баскетбольной секции, обратимся к терминологии понятия «скоростно-силовые способности».

А. В. Шашурин рассматривает скоростно-силовые способности как способность человека к проявлению усилий проявления максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения». Автор говорит о том, что скоростно-силовые способности проявляются в двигательной активности, а, следовательно, кроме значительной мышечной силы, требуют и быстроту движений.

Развитие скоростно-силовых качеств происходит в процессе скоростно-силовой подготовки, под которой понимается совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармоничного физического

развития, необходимого уровня специальной тренированности студента и на этой основе достижения им высоких спортивных результатов.

На современном этапе обучения студентов физической культуре развитию скоростно-силовых качеств уделяется значительное внимание. Наибольший интерес исследователей проявляется в изучении быстроты и силы мышечного сокращения, как двух важных физических качеств, которым уделяется внимание при развитии двигательных навыков.

На рисунке представлены задачи развития скоростно-силовых способностей студентов, занимающихся в секции баскетбола, среди которых выделяются разностороннее и максимальное развитие скоростно-силовых способностей студентов, а также их совершенствование.

Задачи развития скоростно-силовых способностей студентов, занимающихся в секции баскетбола

После постановки задач развития скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола важно подобрать методики, которые будут наиболее эффективно способствовать реализации данного процесса.

В специальной литературе на сегодняшний день авторы предлагают индивидуальный набор факторов, который определяет уровень физической подготовленности студентов, занимающихся в секции баскетбола. Говоря о необходимости комплексной подготовки юных баскетболистов, каждый автор предлагает уделять внимание какому-либо одному главному фактору – скорость, сила и т.д.

На наш взгляд, в спортивной тренировке студентов, посещающих баскетбольную секцию, необходимо воплотить три ключевых момента:

1. Применять специальный комплекс мероприятий, направленный на укрепление общего состояния здоровья баскетболистов, иммунитета, повышение сопротивляемости организма к инфекционным, простудным и другим заболеваниям, а также устойчивость организма к профессиональным травмам опорно-двигательного аппарата.

2. Формировать телосложение спортсменов посредством разработки физических упражнений, направленных на формирование общепризнанных норм человеческого тела, а также направленных на формирование необходимых пропорций и конституции тела, прежде всего топографии силы мышечной системы.

3. Развивать и совершенствовать физические качества баскетболистов. Этот раздел является основополагающим для юных баскетболистов, поскольку вносит главный вклад в развитие профессионального мастерства и обеспечивает возможность повышения работоспособности баскетболиста, а в будущем достижения спортивных побед.

Рассмотрим основные действия проявления скоростно-силовых способностей баскетболиста в таблице.

Основные действия проявления скоростно-силовых способностей баскетболиста

Наименование действия	Характеристика	Применение техники в баскетболе
Бег	Бег считается основным средством передвижения в игре. Он значительно отличается от бега легкоатлета. Спортсмен должен уметь в рамках площадки выполнять ускорения из всевозможных стартовых положений, в любом направлении, лицом или же спиной вперед, проворно менять направление и скорость бега	Резкое, внезапное для соперника наращивание скорости бега или же стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком. Изменение направленности бега посредством мощного толчка
Владение мячом	Техника владения мячом подразумевает мастерство ловли, передачи, ведения и броска мяча в кольцо	Оттачивание мастерства ловли мяча в движении, передачи мяча руками от груди. Важно выполнять движения, синхронно чередуя шаги и движение руки, которая контактирует с мячом
Бросок в корзину	Бросок в корзину необходимо выполнять с точностью, уметь добиваться стабильности попадания мячей в корзину, мастерски рассчитывая оптимальную траекторию полета мяча	При подготовке к броску баскетболист оценивает ситуацию на площадке, рассчитывает возможную интенсивность воздействия защитников соперничающей команды и мысленно проигрывает стратегию оборонительных действий
Прыгучесть	Прыгучесть – важное качество баскетболистов, приобретающее особую значимость при броске мяча в корзину	Развитие прыгучести основывается на тренировке ловкости, которая имеет важное значение в полетной опорной фазе прыжка. Кроме того, уделяется внимание развитию скоростно-силовых качеств спортсменов

Развивая скоростно-силовые способности юных баскетболистов, важно рассматривать во взаимосвязи общую и специальную физическую. По словам Е. В. Еремина, только таким образом становится возможной выработка у спортсменов необходимых профессиональным баскетболистам качеств]. Основная задача тренера – добиться того, чтобы значительно повысилась работоспособность организма занимающихся.

При составлении программы развития скоростно-силовых способностей студентов, занимающихся в секции баскетбола, можно опираться на программы различных авторов. Так, Л. С. Дворкин, А. А. Хабаров, С. Ф. Евтушенко преимущественно ориентируются на силовые упражнения с отягощениями, используя штанги, гири, гантели. Для программы тренировки О.В. Жбанкова характерно применение прыжковых упражнений (прыжки с ноги на ногу, через скамейку, на скакалке). А. И. Пьязин рекомендует к применению прыжки в длину с места как средство развития скоростно-силовых качеств юных баскетболистов.

Рассмотрев методики различных авторов, мы можем предложить ряд рекомендаций по развитию скоростно-силовых способностей студентов, занимающихся в секции баскетбола.

1. Нагрузку в упражнениях по физической подготовке необходимо дозировать так, чтобы она постепенно повышалась, но начинать повышать нагрузки прежде, чем ученики достигнут высокого уровня тренированности. Усложнять упражнения также следует постепенно.

«При воспитании баскетболистов помнить о том, что сильных от природы людей мало – сильными становятся, выполняя специальные упражнения. Специфическая особенность скоростно-силовой подготовки молодых людей, занимающихся в секции баскетбола, заключается в том, что изначально требуется создать фундамент для наращивания силы, а затем на постоянной основе этот фундамент укреплять и наращивать силу», – пишет Д. В. Губа.

2. Программа скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов должна быть насыщена разнообразными упражнениями, которые способствуют развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести баскетболистов. Помимо упражнений, направленных непосредственно на тренировку скоростно-силовых качеств, здесь необходимо применять упражнения, которые развивают выносливость в совокупности с элементами силовых напряжений, а также комплексы упражнений, разносторонне совершенствующие ловкость.

Баскетбол – игра, характеризующаяся умением спортсменов быстро выполнять разного рода усилия, которые требуют мышечного напряжения. Например, «стартовые» рывки на короткие отрезки, смена направления и скорости бега в зависимости от развития игровой ситуации, быстрота включения в борьбу за мяч и пр.

3. Как известно, в секции баскетбола дети начинают заниматься преимущественно в возрасте 13–14 лет. Ребятам студенческого возраста в некоторой степени можно назвать профессионалами своего дела. Однако постоянная тренировка и развитие скоростно-силовых способностей важна на каждом возрастном этапе юных баскетболистов. Кроме того, важно уделять внимание и психологической адаптации студентов к силовым упражнениям. Вот что по этому поводу пишет В.С. Кузнецов: «Силовые нагрузки требуют от юных баскетболистов умения неоднократно и максимально мобилизовывать усилия в одних и тех же упражнениях, что, в сравнении с игровыми особенностями баскетбола, может представлять меньший эмоциональный интерес для спортсменов».

Исходя из этого, перед тренерами стоит важная задача соблюдения определенных мер предосторожности, чтобы у студента не появилось негативное отношение к силовым нагрузкам и не оттолкнуло его от баскетбола. В этом плане этап начальной подготовки необходимо рассматривать как адаптивный период, который может продлиться от 6 месяцев до года.

4. В тренировках юных баскетболистов важно применить принцип постепенности. Начинать силовые упражнения на начальном этапе необходимо с небольшим весом и предельно сократить повторения. Целесообразно сочетать различные формы силовых нагрузок: скоростно-силовая, силовая выносливость, собственно силовые, и после каждой серии необходимо время на восстановление и расслабление.

Силовые нагрузки можно вводить в разные этапы тренировочного процесса: в начале, середине или в конце, в зависимости от задач занятия. Особенностью является их круглогодичное применение с чередованием объема и интенсивности, в зависимости от конкретного планирования цикла занятий на неделю. При занятиях в секции баскетбола три раза в неделю силовые нагрузки вводятся на 40–50 %. После контрольных и соревновательных игр эти нагрузки можно давать через 2–3 дня.

Помимо общих методических аспектов развития скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола,

важным является повышение интереса и мотивации. Можно согласиться с мнением М. В. Борисовой, А. Ю. Мусохранова, Э. Ю. Соколовой о том, что понимание роли здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья человека имеет огромное значение для развития личности в целом: происходит обогащение ее культуры, повышаются функциональные возможности организма, происходит расширение сферы деятельности, возникает возможность самореализации. Это становится возможным, если в высших учебных заведениях созданы необходимые условия для мотивирования молодого поколения к здоровому образу жизни.

Заключение

Представленные выше данные позволяют утверждать, что уровень физической подготовки студентов имеет негативные тенденции, связанные с современной гиподинамией, увлечением компьютерными технологиями. В этой связи вопросы физического воспитания студенческой молодежи становятся все более актуальными. Одним из эффективных средств физического развития студентов можно считать спортивные игры, в том числе баскетбол, который помогает укрепить здоровье и развить скоростно-силовые способности. Путь развития двигательной функции студентов целесообразно осуществлять посредством комплексной физической подготовки, в которую включены упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

Список литературы

1. Самойлова М. С., Клешнин И. П., Борисова М. В., Мусохранов А. Ю. Развитие скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола // Научное обозрение. Педагогические науки. 2021. № 2. С. 10–14.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 15–17 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н. А. Чулин¹, Ю. И. Тихонова²

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

Аннотация. Представлены аспекты развития силовых способностей у юношей 15–17 лет на уроках физической культуры. Путем анализа научно-

методической литературы были рассмотрены физиологические аспекты силовых способностей юношей 15–17 лет на уроках физической культуры, методы и средства их развития, а также комплексы упражнений. Отмечается, что в этом возрасте наиболее благоприятным является формирование практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности.

Ключевые слова: силовая подготовка, уроки физической культуры в школе, юноши 15–17 лет, физические качества, педагогический процесс

Актуальность. Силовая подготовка учащихся имеет важнейшее значение для успешной учебной деятельности. Подростковый возраст является благоприятным периодом для развития силовых способностей. В трудах различных специалистов высказываются мнения в пользу необходимости максимально возможного использования подросткового периода для развития силы и силовых способностей, а также для сбалансированного развития физического потенциала подростка [1, 3, 6].

Среди специалистов сферы физической культуры существует мнение, что силовая подготовка может ограничить возможности эффективного решения задач гармоничного развития юношей [6, 9]. Актуальность работы состоит в том, чтобы доказать эффективное развитие силовых способностей юношей 15–17 лет на уроках физической культуры, потому что школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств, а правильно организованный урок способствует всестороннему и гармоничному развитию юношей.

Цель исследования – теоретически обосновать использования комплексов упражнений для развития силовых способностей юношей 15–17 лет на уроках физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение

Изучение и анализ литературных источников позволило обобщить представления о состоянии исследуемого вопроса, подготовить необходимые тесты, систематизировать имеющиеся данные.

В. Н. Платонов отмечает, что силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» [8].

Автор В. Н. Курысь подчеркивает, что сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. В первом случае человек стремится придать ускорение

неподвижному объекту (спортивному снаряду – при метаниях, собственному телу – при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику. Такими силами могут быть внешние воздействия, например, удар соперника в боксе, а также вес собственного тела или его части – удержание угла в вися [5].

Силовая подготовленность юношей является важной составной частью всесторонней физической подготовленности подрастающего поколения. Силовая подготовка осуществляется как направленный педагогический процесс развития силовых способностей. Именно в этом процессе с помощью специально подбираемых педагогических воздействий решаются задачи расширения границ силовых возможностей юношей, направленно совершенствуются морфологические и функциональные свойства мышц, повышается эффективность их взаимодействия при выполнении механической работы. В старшем школьном возрасте сохраняется направленность учебного процесса на реализацию требований всестороннего физического развития учащихся.

Н. С. Сверкунова отмечает, что достижение тренировочного эффекта, в частности в развитии силовых способностей, обеспечивается посредством акцентированных педагогических воздействий с выделением для этой цели значительного объема учебного времени в уроке [7].

Подростковый период отличается бурным увеличением массы мышц и мышечной силы; к 14–15 годам масса мышц составляет 1/3 части общей массы тела, а к 15–17 годам уже около 1/2 части (43 %) массы тела. Мышечная сила достигает у подростка наивысшего уровня через год или полтора после достижения максимального роста, при этом у девочек к 15 годам она почти равна мышечной силе взрослых женщин, у юношей мышечная сила наиболее резко увеличивается после 14 лет, но и к 18 годам она еще не достигает максимального развития силы взрослых мужчин.

У подростков в связи с неравномерным ускорением роста, главным образом непропорциональным развитием костей и мышц, наступает временная дисгармония в координации движений, неуклюжесть, угловатость, которая с возрастом постепенно проходит. Увеличение мышечной силы расширяет физические возможности

подростков. Это осознается подростками, имеет для каждого из них большое значение. Однако мышцы подростка утомляются скорее, чем у взрослых, и еще не способны к длительным напряжениям, что необходимо учитывать при занятиях спортом и физическим трудом.

Возраст юношей от 15 до 17 лет считается благоприятным периодом развития силовых способностей. В старшем школьном возрасте сохраняется направленность учебного процесса на реализацию требований всестороннего физического развития учащихся. При этом достижение тренировочного эффекта, в частности в развитии силовых способностей, обеспечивается посредством акцентированных педагогических воздействий с выделением для этой цели значительного объема учебного времени в уроке.

Средствами развития силовых способностей являются различные физические упражнения, среди которых можно выделить два их основных вида:

1. Упражнения с внешним сопротивлением.
2. Упражнения с преодолением веса собственного тела

Упражнения с внешним сопротивлением являются одними из самых эффективных средств развития силы и подразделяются на:

- 1) упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажерах, которые удобны своей универсальностью и избирательностью;
- 2) упражнения с партнером, которые можно использовать не только на учебных занятиях, в спортивных залах, на стадионах, в манежах, но и в полевых условиях;
- 3) упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров и т. п.), которые целесообразно применять на самостоятельных занятиях;
- 4) упражнения в преодолении сопротивления внешней среды эффективны при в ускоренном передвижении и силовой выносливости (например, бег в гору или по песку, снегу, воде, против ветра и т. п.) [2, 4].

Для выявления уровня развития силовых способностей юношей 15-16 лет в будут использованы тесты из упражнений: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд, подъем ног в висе на перекладине, вис на перекладине на согнутых руках, бросок набивного мяча 3 кг.

Выводы. Путем анализа научно-методической литературы были рассмотрены физиологические аспекты силовых способностей юношей 15–17 лет на уроках физической культуры, методы

и средства их развития, а также комплексы упражнений. У юношей именно в этом возрасте наиболее благоприятным является формирование практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности.

Под силовыми способностями понимают комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Наиболее эффективными средствами развития силовых способностей являются физические упражнения с предметами, с дополнительным отягощением и с весом собственного тела. Развитие силовых способностей юношей 15–17 лет легко поддаются воздействию учебного процесса.

Список литературы

1. Андреев С. Н. Проблемы организации подготовки юных спортсменов в специализированных классах // Теория и практика физической культуры. 2013. № 9. С. 22–24.
2. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учеб. пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2019. 335 с.
3. Извеков К. В., Ерофеев И. В. Атлетическая гимнастика на занятиях в вузе // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта в современном мире : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 185-летию потребительской кооперации России. Саранск, 2016. С. 400–410.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Советский спорт, 2010. 464 с.
5. Курысь В. Н. Основы силовой подготовки юношей : учеб. пособие. М. : Советский спорт, 2004. 264 с.
6. Приходов Д. С. Проектирование педагогической технологии формирования общих физкультурных компетенций у школьников 10–11-х классов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 2015. 156 с.
7. Теория спорта : учебник для студентов институтов физической культуры / под. ред. проф. В. Н. Платонова. Киев : Вища школа, 1987. 130 с.
8. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. М. : Ростов н/Д. : Феникс, 2004. 624 с.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ 1–2 КУРСОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИХ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК ПЕНЗЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА, ПРОФИЛЬ «МАТЕМАТИКА»

К. Д. Щеглова¹, М. С. Сухарева²

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

Аннотация. Физическое воспитание в учебных заведениях играет важную роль как средство оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения. Его мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Одной из основных задач физического воспитания в вузах является не только формирование и упрочение мотивации к занятиям, но и включение их в повседневный быт студента, в систему личностных ценностей.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура и спорт, студенты факультета физико-математических и естественных наук, двигательная активность, основные мотивы к занятиям физической культурой

Благодарности: статья подготовлена под научным руководством С. В. Петруниной, к.пед.н., доцента, кафедры «Физическое воспитание», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия; И. А. Кирюхиной, к.пед.н., доцента, кафедры «Физическое воспитание», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Цель исследования: определить мотивы к занятиям физической культурой и спортом у студентов 1–2 курсов Пензенского государственного университета, факультета физико-математических и естественных наук, профиль «математика».

Объект исследования: студенты 1–2 курсов Пензенского государственного университета, факультета физико-математических и естественных наук, профиль «математика».

Предмет исследования: результаты анкетирования студентов 1–2 курсов Пензенского государственного университета, факуль-

тета физико-математических и естественных наук, профиль «математика».

Мотивация – побуждение к действию, динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость. Мотивация к физической деятельности должна быть нацелена на достижение определенного уровня физической подготовленности и тренированности, добровольное желание заниматься и выполнять физические упражнения.

1. Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника - является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений). Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом.

5. Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

6. Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. Она во многом близка к соревновательной мотивации, но основана на желании победить себя, свою лень, а не соперника на состязании. Представленная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность.

7. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.

8. Профессионально-ориентированные мотивы. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии.

9. Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в высших учебных заведениях

России. Для получения контрольных результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачета по данной дисциплине, избежание конфликта с преподавателем и администрацией учебного заведения побуждают студентов заниматься физической культурой.

10. Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности обучающейся: обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

11. Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Систематические занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности.

12. Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах, активизирует участие молодежи в физкультурно-спортивной деятельности.

13. Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретает у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями. Она характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов социума и законами «группы».

Проанализировав учебную и научную литературу, мы выделили основные мотивы к занятиям физической культурой: оздоровительные, двигательные, соревновательные, эстетические и рейтинговые (получение зачета). Для исследования было проведено анкетирование, в котором участвовало 40 студентов 1–2 курсов Пензенского государственного университета, факультета физико-математических и естественных наук, профиль «математика» было

предложено выбрать мотивацию, которая, по их мнению, побуждает к занятиям физической культурой.

Наиболее значимыми оказались рейтинговые мотивы. Получение зачета и допуск к сессии является сильнейшей мотивацией для студента.

Эстетические мотивы оказались на втором месте. Данная мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в развитии телосложения, избавлении от лишнего веса.

Соревновательные, двигательные и оздоровительные мотивы заняли последние места.

Также в процессе анкетирования студентам были заданы следующие вопросы с предложенными вариантами ответов, на вопросы 4–5 можно было дать несколько ответов, добавив свои варианты.

1. Насколько занятия физической культурой и спортом в вузе отвечают вашим потребностям? (полностью, частично, не отвечают).

2. Какую оценку вы можете дать своему здоровью? (отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое).

3. Регулярно ли вы посещаете занятия? (регулярно, редко, не занимаюсь)

4. Каковы причины пропусков занятий по дисциплине «Физическая культура»? (болезнь, работа, отработки академических задолженностей по другим дисциплинам, отсутствие интереса к занятиям, лень, другие причины).

5. Что мотивирует к занятиям? (укрепление здоровья, интересное общение, смена видов деятельности, активный отдых, удовлетворение потребности в движении, снятие психологического стресса, контроль за весом, коррекция фигуры, интересные виды двигательной деятельности, обогащение двигательного опыта, посещение занятий с целью получения зачёта, возможность повышения уровня физической подготовленности, другие мотивы).

6. Что является отрицательными мотивами? (отсутствие потребности в двигательной активности, нежелание выполнения контрольных нормативов, неинтересная организация занятий, низкий уровень физической подготовленности, недостаточность материального обеспечения учебного процесса, конфликт с преподавателем, не соответствующая интересам и возможностям спортивная специализация, другие мотивы).

По результатам анкетирования выявлена структура мотивации студентов вуза к занятиям физической культурой в процессе учебно-профессиональной деятельности.

Студенты оценивают организацию процесса физического воспитания в институте следующим образом: полностью удовлетворены занятиями 25 %, частично – 62 %, 13 % считают занятия не отвечающими их потребностям. Отличным своё здоровье сочли лишь 7 % опрошенных, 9 % оценили его как плохое, хорошим и удовлетворительным соответственно назвали 40 % и 44 %.

Регулярность посещения занятий по физической культуре и спорту оказалась следующей: регулярно занимаюсь – 35 %, редко занимаюсь – 55 %, не занимаюсь – 10 %.

Причинами пропусков на 1 курсе преимущественно названы болезни, на 2 – отсутствие интереса к занятиям.

Интересным оказалось то, что по отрицательной мотивации у разных курсов особо не отличались: не соответствующая интересам и возможностям спортивная специализация – 56 %, боязнь невыполнения контрольных нормативов – 50 %, низкий уровень физической подготовленности – 44 %.

Таким образом, мы определили, что важным препятствием к занятиям физической культурой и спортом является нежелание студентов.

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что у студентов преобладают внутренние мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности, и имеет место недостаточное отношение к физической культуре, как к одному из способов укрепления здоровья. По этому, прежде, чем приступить к занятиям физическими упражнениями, студенты должны получить необходимую информацию о функциях мышечной системы и механизме воздействия на организм физического упражнения. В начале учебного года провести исходный тестовый врачебно-педагогический контроль. На формирование мотивации значительный эффект оказывает динамика тестового контроля. Выполнение простых тестов до и после цикла занятий, выраженных в числовых показателях, позволит усилить самооценку состояния здоровья и самочувствия после занятия физическими упражнениями.

Список литературы

1. Никощенко С. Л., Глущенко Л. И. Первичные мотивы студентов в процессе занятий физической культурой : сб. науч. тр. мол. учен. Смоленск : СГИФК, 2003. С. 81–83.
2. Селецкая Т. Г. Исследование мотивов, побуждающих студентов заниматься физической культурой и спортом // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы VIII науч. конф. молодых ученых Дальнего Востока. Хабаровск : ДВГАФКС, 2005. С. 158–159.
3. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник. М. : Академический Проект, 2004. 576 с.

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ

А. И. Юрина¹, Г. А. Чернецов², В. А. Крупнов³, К. К. Скоросов⁴

¹Училище олимпийского резерва Пензенской области, г. Пенза, Россия

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

Аннотация. Авторы на основании изучения литературных источников и своей личной практики сделали вывод, что спортивный результат в шорт-треке во многом зависит не только от уровня развития ведущих физических качеств (скоростных, силовых способностей, специальной выносливости), но и от гибкости и координационных способностей, т.е. важное значение приобретает комплексное становление физических способностей шорт-трековика.

Ключевые слова: шорт-трек, выносливость, сила, быстрота, гибкость, координация

Шорт-трек можно отнести к одному из редких видов спортивной деятельности по комплексному проявлению физических способностей. Достижение в нем высоких спортивных результатов определяется как уровнем развития общей и специальной физической подготовленности, так и техникой бега на коньках и проявлением эмоционально-волевых качеств спортсмена.

Данные научных исследований [1; 4] свидетельствуют о том, что все двигательные способности находятся в органической взаимосвязи, составляя сложную динамическую систему сопряженного

воздействия, поэтому для их совершенствования требуется определенное сочетание средств и методов тренировки.

По мнению ряда специалистов [2; 3; 6] спортивный результат шорт-трековиков в большей мере зависит от уровня развития скоростных и силовых способностей, а также от специальной выносливости.

Как указывалось выше, одним из определяющих физических способностей, необходимых шорт-трековику на дистанции, является быстрота.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени [1]. Развитие скоростных способностей спортсмена по сравнению с другими физическими качествами проходит медленнее. Известно, что индивидуальная подвижность нервных процессов является определяющим фактором при развитии быстроты. Поэтому один спортсмен способен достаточно быстро регулировать процессы возбуждения и торможения, что позволяет достигать высокой частоты движений, а у другого спортсмена данное качество проявляется менее выражено. Однако специальная тренировка в этом направлении может привести к существенным сдвигам в развитии скоростных способностей.

Так как бег в шорт-треке связан с работой максимальной и субмаксимальной интенсивности, то уровень развития скоростно-силовых качеств играет важную роль в подготовке спортсмена.

Общая скоростно-силовая подготовка шорт-трековика осуществляется при применении различных силовых упражнений, что увеличивает общий силовой потенциал спортсмена. А использование средств, направленных на развитие силы избранных групп мышц, от которых будет зависеть мощность усилий при беге на коньках, является основной составляющей специальной скоростно-силовой подготовки шорт-трековика. Поэтому необходимо постепенно повышать степень скоростно-силовой нагрузки на мышцы нижних конечностей, непосредственно участвующих в специфических движениях на льду [2].

Результаты различных исследований показали, что эффективными средствами скоростно-силовой подготовки шорт-трековика являются разнообразные прыжки. Прыжки с места, двойные, различные варианты тройного и пятерного прыжков с места оказывают значительное влияние на развитие способности к стартовому

ускорению [3]. Десятикратные прыжки с места и прыжки с ноги на ногу на 50 м и больше, имеют положительную взаимосвязь с соревновательными упражнениями [2]. Причем увеличение количества отталкиваний при выполнении данных упражнений во время тренировочного процесса ведет к улучшению спортивного результата соревновательного упражнения.

Важное значение в физической подготовке шорт-трековика имеет развитие силовых способностей.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий [1].

Без специфической силы немислим успех шорт-трековика. В применении силовых упражнений в подготовке шорт-трековика должна быть определенная этапность. Летом организм спортсмена начинает адаптироваться к силовой нагрузке, поэтому вес отягощений составляет 35–45 % от максимального. Ближе к осени вес увеличивается до 95 %, а после снова снижается до 35–45 %, но темп выполнения упражнений возрастает до максимального. Таким образом летом в упражнениях со штангой формируется «силовой фундамент», а осенью и зимой выполняются скоростно-силовые упражнения взрывного характера [2, 3].

Также рекомендуется строить силовую подготовку шорт-трековика на основе двухциклового периодизации и предполагающую наличие двух специальных этапов. Задача первого этапа – развитие максимальной и взрывной силы мышц, второго – развитие силовой выносливости. Благодаря этому создается функциональный фундамент для последующей целенаправленной специфической подготовки, связанной с развитием скорости и специальной выносливости, а также с совершенствованием технического мастерства шорт-трековиков [2].

Спортивный результат в шорт-треке зависит и от уровня развития выносливости.

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности (способность противостоять утомлению) [1].

Общую выносливость характеризует аэробные возможности организма (ПАНО), благодаря которым спортсмен имеет возможность поддерживать скорость выполнения двигательного действия в течение длительного времени. ПАНО напрямую взаимосвязан с окислительными возможностями работающих мышц. Скорость на

уровне ПАНО – это максимальная скорость, которую шорт-трекист может поддерживать в течение, например, 10–20 мин.

В спортивной подготовке шорт-трековиков нагрузки по увеличению аэробных способностей применяются в переходном и начале подготовительного периода, так как в дальнейшем нагрузка будет носить более интенсивный и уже не такой длительный характер. Развитие аэробных способностей (общей выносливости) позволит спортсменам быстрее адаптироваться к усложняющимся условиям достижения высокого спортивного результата.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности [1].

Соревновательная деятельность в шорт-треке связана с условиями выполнения специализированной нагрузки в субмаксимальной зоне мощности [2, 3]. При этом одним из ведущих форм специальной выносливости в беге на короткой дорожке является скоростная выносливость [6].

Методика развития скоростной выносливости шорт-трекеров высокой квалификации реализуется в течение годичного тренировочного цикла с использованием упражнений, воздействующих на алактатные анаэробные и гликолитические компоненты.

Физиологической основой скоростной выносливости являются анаэробные возможности организма спортсмена с обеими их фазами – алактатной и гликолитической. Мощность упражнений при такой работе достигает 85–98 % от максимума, продолжительность работы может быть 8–45 секунд (максимальная интенсивность) или 45–120 секунд (субмаксимальная интенсивность) [2].

Необходимым качеством шорт-трековика для улучшения и совершенствования техники бега на коньках является гибкость. Гибкость – способность выполнять движение с большой амплитудой [1].

Легкость и непринужденность в беге на коньках достигаются посредством развития гибкости и эластичности мышечно-связочного аппарата. По сравнению с другими двигательными качествами (быстротой, силой, выносливостью), необходимая шорт-трековику гибкость развивается сравнительно легко. Однако определенную трудность представляет развитие подвижности в галеностопных суставах [5].

Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей,

ухудшает внутримышечную и межмышечную координацию, приводит к снижению экономичности работы и часто является причиной снижения результативности тренировки, направленной на развитие других двигательных способностей [4].

Нельзя не упомянуть о координационных способностях шорт-трековика.

Координационные способности – способность человека быстро, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [1].

Выделяют различные виды координационных способностей. Среди них в подготовке шорт-трековика следует отметить чувство ритма, способность к произвольному расслаблению мышц и координированность движений.

Чувство ритма связано с точным воспроизведением и направленным изменением скоростно-силовых усилий во время бега. Даже незначительное отклонение от заданного ритма движений, проявляющееся в изменении длины шагов, скорости, чередовании напряжения и расслабления мышц, может привести к снижению эффективности бега [2, 3].

Способность к произвольному расслаблению мышц обеспечивает эффективное выполнение спортсменом основных тренировочных и соревновательных упражнений. При этом одни мышечные группы обеспечивают выполнение упражнения, другие – сохранение устойчивости позы, а остальные, не участвующие в двигательном действии, расслаблены, что способствует свободному, экономичному и эффективному выполнению упражнения [1].

Координированность движений представляет собой способность к рациональному проявлению и перестройке двигательных действий в конкретных условиях на основе имеющегося запаса двигательных умений и навыков [1]. Постепенное наступление утомления во время бега на дистанции требует от спортсмена постоянного приспособления параметров техники, способностей к проявлению физических качеств, использования системы энергообеспечения к функциональным возможностям организма шорт-трековика в определенный момент преодоления дистанции.

Таким образом, можно сделать вывод, что спортивный результат в шорт-треке во многом зависит не только от уровня развития ведущих физических качеств (скоростных, силовых способностей,

специальной выносливости), но и от гибкости и координационных способностей, т. е. важное значение приобретает комплексное становление физических способностей шорт-трековика. А это, в свою очередь, зависит от рационального распределения тренировочных средств в годичном цикле подготовки.

Список литературы

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд. М. : Советский спорт, 2009. 200 с.
2. Крылова Т. И. Инновационные модели управления общей и специальной физической подготовкой квалифицированных шорт-трековиков в годичном цикле : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 2012. 236 с.
3. Мартыненко И. В. Современная система спортивной подготовки в конькобежном спорте и шорт-треке // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. 2019. № 4. С. 66.
4. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М. : СпортАкадемПресс : ФиС, 2006. 311 с.
5. Потехина Ю. П., Постникова А. Д., Курникова А. А. Активная и пассивная подвижность суставов спортсменов лыжников и конькобежцев // Спортмед-2019 : сб. материалов тез. XIV Междунар. науч. конф. по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений. М., 2019. С. 125–127.
6. Шорт-трек: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / авт.-сост. Г. М. Панов, Ю. И. Разинов, А. И. Брасалин, В. В. Крешнев. М. : Советский спорт, 2007. 84 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Аверьянов С. Е., к.пед.н., филиал ФГКВОУ ВО «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва» Министерства обороны Российской Федерации в г. Пензе, г. Пенза, Россия.

Аленин Д. Г., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Аллакин Ю. А., к.пед.н., доцент кафедры «Циклические виды спорта», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Бальзаников А. Б., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Белодед В. Г., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Беляева В. В., к.пед.н., доцент кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Березиков Д. В., магистрант Института физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Бирюков Е. П., студент группы 22ФПИ1, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Битков М. В., начальник Отдела информационной политики и связей с общественностью, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Бражникова А. И., студентка группы 22НПД1, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Вдовина Н. Н., к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Вершкова О. И., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Волков В. Г., к.и.н., профессор кафедры «Гимнастика и спортивные игры», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Володин Р. Н., к.пед.н., преподаватель кафедры физической подготовки, филиал ФГКВООУ ВО «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва» Министерства обороны Российской Федерации в г. Пензе, г. Пенза, Россия.

Глухова Е. А., студентка группы 22НПД1, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Горячева Ю. А., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Евстратов А. А., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Елюшкина А. О., студентка группы 22НПД1, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Ильин А. В., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Ильин В. А., профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Ионова О. В., к.социол.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Кабанин А. В., выпускник 2023 г. Института физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Карпушкин А. А., к.пед.н., профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Киселев А. А., филиал ФГКВООУ ВО «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва» Министерства обороны Российской Федерации в г. Пензе, г. Пенза, Россия.

Князькина О. В., ст. преподаватель кафедры «Гимнастика и спортивные игры», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Коган Е. М., магистрант Института физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Кочеткова Е. Ф., к.б.н., доцент кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Крапчина М. В., к.пед.н., доцент кафедры «Гимнастика и спортивные игры», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Краснов Р. Б., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Крупнов В. А., к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Крючкова П. В., студентка группы 22ФПМ, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Кузнецова Е. А., магистрант Института физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Клюцина А. П., студентка группы 23ЮР1, Юридический институт, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Куракина Е. Н., магистрант Института физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Ленская Т. Е., магистрант Института физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Логутова О. А., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Лутков А. Н., к.пед.н., профессор кафедры «Циклические виды спорта», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Луткова И. Н., доцент кафедры «Физическое воспитание», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Ляпин Р. И., к.пед.н., доцент кафедры «Гимнастика и спортивные игры», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Магеррамова Л. Х., студентка группы 22ФПМ, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Маслова М. В., студентка факультета начального образования, ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», г. Орехово-Зуево, Россия.

Митрошин Е. С., студент группы 19ФП1, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Нестеровский Д. И., к.пед.н., заведующий кафедрой «Гимнастика и спортивные игры», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Новак Е. С., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Новинская С. Г., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Пайгина М. А., магистрант Института физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Панкратова К. Т., студентка группы 22НПН2, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Парамошкин А. Р., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Пигас А. И., студентка группы 22ФБ, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Позднышева Елена Анатольевна, ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Потапов Ю. Н., доцент, старший преподаватель, мастер спорта по офицерскому троеборью, филиал ФГКВУ ВО «Военная

академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва» Министерства обороны Российской Федерации в г. Пензе, г. Пенза, Россия.

Русина А. А., ассистент кафедры «Физическое воспитание», ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», г. Орехово-Зуево, Россия.

Самойлин О. В., подполковник, доцент, кандидат в мастера спорта по офицерскому троеборью, филиал ФГКВОУ ВО «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва» Министерства обороны Российской Федерации в г. Пензе, г. Пенза, Россия.

Седов Д. Г., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Седова О. М., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Серова О. Н., к.пед.н., доцент кафедры «Циклические виды спорта», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Сизиков С. С., ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Симаков А. В., ст. преподаватель кафедры «Гимнастика и спортивные игры», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Скоросов К. К., к.пед.н., профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Скуднов В. М., к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Солдатов В. А., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Соловьев П. В., студент группы 23СПОм1, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Сорокина Е. Г., студентка группы 21НПД1, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Соустин А. В., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Спивак Е. В., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Справцева С. А., тренер по стойкам на руках, растяжке и акробатике, школа pole dance и воздушной гимнастики «Pole positions Moscow», г. Москва, Россия.

Сухарева М. С., студентка группы 22ФПМ, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Съедугин А. П., к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Титова А. Ю., студентка факультета иностранных языков, ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», г. Орехово-Зуево, Россия.

Тихонов Ю. В., к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Тихонова Ю. И., к.социол.н., доцент кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Торгашин М. Н., к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Тренгулов К. Р., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Тренгулова В. А., магистрант Института физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Тюленева С. Е., студентка Института физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Филатов А. В., студент группы 23СПОм1, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Филиппова П. А., студентка группы 22НЛ1, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Хасанов Р. Н., студент группы 22ИЖ, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Хлудов Г. А., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Чекмарев И. С., магистрант Института физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Чернецов Г. А., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Чех Д. А., магистрант Института физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Чжун Цзюньсян, студент Института физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Чудайкин А. М., преподаватель, подполковник, мастер спорта по военно-спортивному многоборью, филиал ФГКВООУ ВО «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва» Министерства обороны Российской Федерации в г. Пензе, г. Пенза, Россия.

Чулин Н. А., студент группы 23СПОм1, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Шагалин А. К., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Шагуров К. В., магистрант Института физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Шерыхалин С. А., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Шерыхалина Ю. Б., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Шурухин А. М., филиал ФГКВОУ ВО «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва» Министерства обороны Российской Федерации в г. Пензе, г. Пенза, Россия.

Щеглова К. Д., студентка группы 22ФПМ, ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

Юрина А. И., учащаяся, ГАОУ ПО «Училище олимпийского резерва Пензенской области», г. Пенза, Россия.

Яковлев В. А., ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет», г. Пенза, Россия.

СОДЕРЖАНИЕ

Аверьянов С. Е. САМООРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	3
Аллакин Ю. А. СТУДЕНТЫ И ВЫПУСКНИКИ ПЕНЗЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА НА ВСЕМИРНЫХ УНИВЕРСИАДАХ (ПЛАВАНИЕ И ПРЫЖКИ В ВОДУ)	7
Беляева В. В., Шагуров К. В. ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ КАК КЛЮЧ К БЫСТРОМУ ОСВОЕНИЮ ТЕХНИКИ	14
Беляева В. В., Коган Е. М. АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ РОССИЙСКОЙ АРМИИ.....	18
Березиков Д. В., Нестеровский Д. И. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11–12 ЛЕТ	22
Березиков Д. В., Нестеровский Д. И. ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ БАСКЕТБОЛОМ У ДЕТЕЙ 10–11 ЛЕТ	28
Бирюков Е. П. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ И НЕЙРОЛОГИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ТРЕНАЖЕРНОГО СТЕНДА: МЕТОДИКА И ЭФФЕКТИВНОСТЬ	33
Бражникова А. И., Позднышева Е. А. РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ЧЕРЕЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ.....	35
Вершкова О. И., Новак Е. С., Спивак Е. В., Торгашин М. Н. ПЛАНИРОВАНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ	40
Володин Р. Н., Шурухин А. М., Скуднов В. М. ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	45
Волков В. Г., Куракина Е. Н., Ляпин Р. И. АЛГОРИТМ И РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА ЦИТИРУЕМОСТИ СТАТЕЙ ПО ПЛАВАНИЮ В СИСТЕМЕ РИНЦ	48

Горячева Ю. А., Елюшкина А. О., Глухова Е. А. ИЗ ПРОШЛОГО В НАСТОЯЩЕЕ: ДЕТСКИЕ ДВОРОВЫЕ ИГРЫ	52
Горячева Ю. А., Сорокина Е. Г. АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА НАЧАЛЬНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА	58
Вершкова О. И., Новак Е. С., Спивак Е. В., Торгашин М. Н. ПЛАНИРОВАНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ	62
Евстратов А. А., Съедугин А. П., Соустин А. В., Белодед В. Г. ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10–12 ЛЕТ	67
Ионова О. В., Тихонов Ю. В., Логутова О. А., Вдовина Н. Н. ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА	69
Ионова О. В., Новинская С. Г., Шерыхалина Ю. Б., Седова О. М. ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ ТЕОРИИ МОТИВАЦИИ В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	73
Ильин В. А., Ильин А. В. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ВСЕРОССИЙСКОЙ СПАРТАКИАДЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО ШОРТ-ТРЕКУ 2024 ГОДА	79
Ильин В. А., Ильин А. В. ИНКЛЮЗИВНАЯ ПРОГРАММА СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ РОССИИ «ОБЪЕДИНЕННЫЙ СПОРТ» И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СОЦИАЛЬНУЮ ИНТЕГРАЦИЮ АТЛЕТОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ	82
Ильин В. А., Ильин А. В., Кулюцина А. П. ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА	86
Карпушкин А. А., Парамошкин А. Р., Аленин Д. Г., Солдатов В. А. ВЛИЯНИЕ МИНИ-ФУТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	91
Киселев А. А. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭТИКЕТ	96

Крапчина М. В., Симаков А. В., Тюленева С. Е. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ РУЧНОЙ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	104
Князькина О. В. ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ В ШКОЛЕ	109
Крючкова П. В., Магеррамова Л. Х. РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ	115
Кузнецова Е. А., Кочеткова Е. Ф. ЗНАЧЕНИЕ АНТИГРАВИТАЦИОННЫХ И ДЕКОМПРЕССИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ	123
Кузнецова Е. А., Кочеткова Е. Ф. ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	129
Ленская Т. Е., Куракина Е. Н., Волков В. Г. НЕКОТОРЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПОЛУЧЕНИЯ НАЛОГОВОГО ВЫЧЕТА ЗА ОПЛАТУ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ	132
Лутков А. Н., Битков М. В., Луткова И. Н. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЛЫЖНИКОВ ПЕНЗЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА В НАЧАЛЕ СЕЗОНА 2023–2024 ГОДОВ	139
Ляпин Р. И., Симаков А. В., Чех Д. А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЕНАЛЬТИ В ФУТБОЛЕ	145
Ляпин Р. И., Симаков А. В., Чех Д. А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЭПИЗОДОВ ИГРЫ ПРИ ИСПОЛНЕНИИ УГЛОВОГО УДАРА В ФУТБОЛЕ	149
Митрошин Е. С., Лутков А. Н., Сизиков С. С., Луткова И. Н. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ	153
Нестеровский Д. И., Чжун Цзюньсян СТРУКТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ КИТАЙСКОГО БАСКЕТБОЛА	158

<i>Пайгина М. А., Нестеровский Д. И.</i> СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЕДУЩИХ ТЕННИСИСТОВ СОВРЕМЕННОСТИ КАК ФАКТОР ПОСТРОЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОВ	167
<i>Парамошкин А. Р., Шагалин А. К., Шерыхалин С. А., Хлудов Г. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	174
<i>Пигас А. И., Позднышева Е. А.</i> ОСОБЕННОСТИ АВТОМОБИЛЬНОГО СПОРТА И ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АВТОМОБИЛЬНОГО КРОССА В ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ	182
<i>Позднышева Е. А., Филиппова П. А.</i> РОЛЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК В КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ РЕБЕНКА НА ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ	186
<i>Панкратова К. Т.</i> ВЛИЯНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	188
<i>Потапов Ю. Н.</i> АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ФИЛИАЛА ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ (Г. ПЕНЗА) В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	194
<i>Русина А. А., Маслова М. В.</i> ВЫБОР СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	201
<i>Русина А. А., Титова А. Ю., Справцева С. А.</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОРКАУТОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ	205
<i>Самойлин О. В.</i> ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТЕ	209
<i>Серова О. Н., Кабанин А. В.</i> ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СТЕРЕОТИПОВ У ЛЮДЕЙ С ДЦП	213
<i>Соловьев П. В., Лутков А. Н., Ляпин Р. И., Луткова И. Н.</i> ДИНАМИКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ	219

<i>Тренгулов К. Р., Краснов Р. Б., Седов Д. Г., Тренгулова В. А.</i> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	227
<i>Тренгулов К. Р., Бальзанников А. Б., Яковлев В. А., Тренгулова В. А.</i> ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ОБУЧАЮЩИХСЯ	231
<i>Филатов А. В., Тихонова Ю. И.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕТЕЙ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ СРЕДСТВАМИ НАРОДНОГО ТАНЦА	237
<i>Хасанов Р. Н.</i> ВЛИЯНИЕ ТЯЖЕЛОЙ МУЗЫКИ НА ЗАНИМАЮЩИХСЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ	242
<i>Чекмарев И. С., Нестеровский Д. И.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ	245
<i>Чжун Цзюньсян, Нестеровский Д. И.</i> ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА В КИТАЕ	251
<i>Чудайкин А. М.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ	258
<i>Чулин Н. А., Тихонова Ю. И.</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 15–17 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	264
<i>Щеглова К. Д., Сухарева М. С.</i> МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ 1–2 КУРСОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИХ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК ПЕНЗЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА, ПРОФИЛЬ «МАТЕМАТИКА»	269
<i>Юрина А. И., Чернецов Г. А., Крупнов В. А., Скоросов К. К.</i> КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ	275
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	281

Научное издание

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

Сборник научных статей по материалам Всероссийской
научно-практической конференции «Актуальные проблемы
физического воспитания, спортивной тренировки
и адаптивной физической культуры»
г. Пенза, 16–17 мая 2024 г.

Под редакцией:
кандидата педагогических наук **Тихонова** Юрия Викторовича,
кандидата педагогических наук **Петруниной** Светланы Валентиновны,
кандидата педагогических наук **Хабаровой** Светланы Михайловны

Все материалы представлены в авторской редакции

Корректор *Л. Ю. Зимина*
Технический редактор *Р. Б. Бердникова*
Компьютерная верстка *Р. Б. Бердниковой*
Дизайн обложки *И. В. Шваревой*

Подписано в печать 24.09.2024. Формат 60×84¹/₁₆.

Усл. печ. л. 17,1.

Заказ № 421. Тираж 21.

г. Пенза, ул. Красная, 40, Издательство ПГУ
Тел.: (8412) 66-60-49, 66-67-77; e-mail: iic@pnzgu.ru