



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
"БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ
(КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА"



V очно-заочная научно-практическая конференция
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОБРАЗОВАНИЕ.
ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»

посвященная 35-летию
"Брянского государственного училища (колледжа)
олимпийского резерва"

Брянск, 24 апреля 2025 г.

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОБРАЗОВАНИЕ.
ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И
АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ
УСЛОВИЯХ»**

Брянск, 2025

ББК: 75

С 73

Материалы V очно-заочной научно-практической конференции «Физическая культура и образование. Тенденции и перспективы развития массовой физической культуры, спорта высших достижений и адаптивного спорта в современных условиях – Брянск: ООО «Полиграм-Плюс», 2025. – 236 с.

ISBN 978-5-6048025-6-4

Материалы V очно-заочной научно-практической конференции «Физическая культура и образование. Тенденции и перспективы развития массовой физической культуры, спорта высших достижений и адаптивного спорта в современных условиях» включают статьи по обмену опытом организации образовательной и спортивной деятельности в УОР, колледжах, техникумах физической культуры, экспериментальной деятельности в сфере физической культуры и спорта, психолого-педагогических и социальных проблем физической культуры и спорта, особенностей преподавания теоретических дисциплин, адаптивной физической культуры и спорта инвалидов, медико-биологических аспектов спортивной подготовки.

Сборник адресован руководителям спортивных организаций, тренерам, преподавателям УОР, колледжей, техникумов физической культуры, студентам, аспирантам и другим специалистам в области физической культуры и спорта, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физического воспитания и образования.

Ответственность за содержание статей несут авторы.

ISBN 978-5-6048025-6-4

© ФГБУ ПОО «Брянское
государственное училище (колледж)
олимпийского резерва», 2025
© Коллектив авторов, 2025
© ООО «Полиграм-Плюс», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УОР, КОЛЛЕДЖАХ, ТЕХНИКУМАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Андреева Н.Н.</i> Обеспечение инновационной деятельности в условиях реализации ФГОС в образовательном учреждении СПО	11
<i>Булдаков В.С., Андросов А.М., Борzych С.Э.</i> Развитие физических качеств, необходимых для занятий волейболом, в довузовских общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации	16
<i>Жуков М. В., Яковлев А.В.</i> Проблемные аспекты повышения квалификации преподавателей профессионального цикла в СПО	19
<i>Жуков М. В., Яковлев А.В.</i> Формирование исследовательской деятельности студентов в современных условиях.....	21
<i>Ляпина Д. И., Кошелева Е.С.</i> Организация образовательной и спортивной деятельности в училище олимпийского резерва	25
<i>Межгородский Г.М.</i> Развитие технической подготовленности членов сборной училища по мини-футболу	30
<i>Мельникова В.И., Межгородский Г.М.</i> Сравнение показателей прыгучести у девушек 16-18 лет, занимающихся волейболом...	35
<i>Муратова Л.Г.</i> Роль классного руководителя в формировании сплоченности группы, в образовательном учреждении физкультурно - спортивной направленности (из опыта работы)	40
<i>Рыбакин Д. А., Сазыкина А.В.</i> Отношение к проблеме допинга спортсменов, занимающихся легкой атлетикой	44
<i>Третьякова А. Е.</i> Динамика показателей выносливости волейболистов училища в годичном цикле подготовки	47
<i>Юрчук Н.И., Колесников А.И.</i> Развитие физических способностей учащихся среднего школьного возраста, занимающихся волейболом	51

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Ангаков К. Л., Поскотинова М.В.</i> Совершенствование техники дриблинга с мячом у подростков на внеурочных занятиях по баскетболу	56
<i>Андриянова Д. С., Рыхлик Н. Н.</i> Развитие силовой выносливости у спортсменов 16-17 лет, занимающихся дзюдо	60
<i>Бобок А. А., Кошечкина И. Н.</i> Влияние плиометрических упражнений на развитие скоростно-силовых способностей борцов среднего школьного возраста.....	66
<i>Велян Н. А., Литвинцева И.Г.</i> Применение метода сопряженного воздействия для совершенствования техники атакующего удара волейболистов, занимающихся на этапе спортивной специализации	69
<i>Высоцкая Л.В., Кожухова Е.Д.</i> Методика проведения уроков физической культуры с элементами спортивного туризма.....	75
<i>Дмитриев В.Е., Зобкова Е.А., Малкин О.Н.</i> Динамика скоростно-силовых показателей лыжников-гонщиков 16 - 17 лет в годовом цикле тренировки.....	79
<i>Завалишин Т.В., Арабидзе Н.М., Зобкова Е.А.</i> Анализ координационных способностей юношей, занимающихся вольной борьбой	84
<i>Заварзина А.А., Карпенкова Е.Н.</i> Развитие системы внешнего дыхания средствами аквааэробики у девушек 18-20 лет	88
<i>Иванюк А.В., Турова А. В.</i> Развитие скоростно-силовых способностей у детей 9-10 лет на основе применения игрового метода в учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике ..	92
<i>Капитанова Т.Н., Строева И.В.</i> Контроль динамики физической подготовленности велосипедисток ВМХ в годичном цикле тренировки.....	95
<i>Коваленко Н.Н., Тихонова И.В.</i> Сравнительный анализ показателей физической подготовленности лыжниц - гонщиц и биатлонисток на этапе спортивного совершенствования.....	100
<i>Колесникова, И.В.</i> Волонтерская деятельность – как одна из важнейших составляющих основ патриотического, духовно-нравственного воспитания обучающихся в рамках проекта ФГБУ	

ПОО «БГУОР» - «Честь и слава!».....	107
<i>Копытин К. С., Морозова И.В</i> Популяризация компьютерного спорта через кружки дополнительного образования в Москве.	111
<i>Кохон О.И., Рейх Е.И., Солонкин А.А.</i> Влияние семьи на формирование здорового образа жизни у детей с особыми образовательными потребностями	115
<i>Радченко И. П., Величко В. И.</i> Развитие показателей физической подготовленности у легкоатлетов под влиянием применения метода «круговой тренировки»	119
<i>Ревва С.А., Ковтун Н.В., Солонкин А.А.</i> Текущий контроль как средство эффективности спортивной деятельности дзюдоистов	131
<i>Ржанов А. А.</i> Русская баня как часть адаптации к спортивным нагрузкам	135
<i>Ростокин А.А., Брюханов Д.А.</i> Совершенствование методики обучения гребле на байдарках и каноэ на основе использования комплекса специальных упражнений направленных на развитие координационных способностей и равновесия	138
<i>Соколова Д.А., Филатов К.В.</i> Влияние спортивно-оздоровительного туризма на физическую подготовленность учащихся старших классов	142
<i>Солонкин К.А., Федоров В.А., Зобкова Е.А.</i> Развитие скоростно-силовых способностей у велосипедистов 14-16 лет	147
<i>Сторожук Н. И., Исаева У.Ю.</i> Методы развития силовых качеств	152
<i>Филатов К.В.</i> Динамика показателей технической подготовленности баскетболистов училища Олимпийского резерва	157
<i>Холин Д.С., Никитина В. С.</i> Развитие скоростно-силовых способностей самбистов на этапе спортивного совершенствования	161
<i>Шауло П.С., Зобкова Е.А., Федоров В.А.</i> Развитие быстроты у юных легкоатлетов 12 – 14 лет.....	166

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

<i>Борисенкова Л.И., Борисенков М.П.</i> Дистанционные образовательные технологии: психологический аспект	172
<i>Васильева Н.А., Шуйский Д.В.</i> Военные подвиги как примеры для воспитания патриотизма и преподавания истории физической культуры и спорта.....	177
<i>Вицен А.М.</i> Система формирования личностных результатов студентов Смоленского училища олимпийского резерва на занятиях по психологии общения	181
<i>Егорова М.А.</i> Геймификация как метод изучения дисциплин в образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности.....	185
<i>Мартемьянова А.А., Кошелева Е.С.</i> Особенности преподавания теоретических дисциплин в образовательном учреждении физкультурно-спортивной направленности	190
<i>Наумова А. С.</i> Развитие выносливости у детей 3 – 7 лет в дошкольной образовательной организации.....	194
<i>Ржанов А. А.</i> Вестибулярные координационные характеристики в специализации волейбол.....	198
<i>Чечевицына Л.В., Алази И.Ю.</i> Методы визуализации информации на учебных занятиях в системе СПО (на примере «УУ(Т)ОР»)..	202

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Брызгалов С. В., Скопинцев Д. В., Минакова Е. С., Лермонтова Л.Ю.</i> Методика совершенствования точности ударов по воротам у футболистов в подготовительном периоде.....	207
<i>Вицен А.М.</i> Психологическое здоровье студентов младших курсов Смоленского государственного училища олимпийского резерва	211
<i>Радченко О.К., Зрыбнев Н.А.</i> Проблема поддержания высокого уровня мотивации к продолжению профессиональной спортивной	

карьеры у студентов очного обучения УОР и высших учебных заведений	216
<i>Рубцова М. Г., Быков Е. В., Тимошенко Е. Г.</i> Методы оценки качества жизни обучающихся вуза физической культуры с ОВЗ и инвалидностью.....	220
<i>Федотова О.В.</i> Соревновательная деятельность как метод воспитания патриотизма, уважения к традициям и культуре в контексте спортивного плавания.....	225
<i>Ходотова М.И.</i> Спортивные династии Брянской области: Наследие побед и сила традиций	229

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ

<i>Аплошкина А.Е. Лозовая М.А.</i> Адаптивная физическая культура и спорт больных сахарным диабетом.....	236
<i>Вейсова Э. М. Колесникова И.В.</i> Влияние дополнительных занятий настольным теннисом на развитие функциональных возможностей и физических качеств учащихся среднего школьного возраста с ослабленным зрением	238
<i>Евсюточкина А.В., Дорохина А.И.</i> Развитие ловкости у детей среднего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата на занятиях адаптивной физической культурой.....	242
<i>Крашенинникова А.А., Колесникова И.В.</i> Влияние комплекса физических упражнений силовой направленности на укрепление здоровья глухих и слабослышащих учащихся среднего школьного возраста.....	248
<i>Мирходжаева А.М., Ходотова М.И.</i> Развитие крупной моторики у детей 7-10 лет расстройством аутистического спектра средствами адаптивной физической культуры	252
<i>Шлома Т. О.</i> Исследование воздействия комплекса специальных упражнений на развитие координационных способностей школьников 10-11 лет с умственной отсталостью.....	256

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

<i>Андросов А.М., Коротеев Ю.Л., Булдаков В.С. Травматизм в футболе.....</i>	<i>263</i>
<i>Гребенников А.И. Эффективность массажа в улучшении физических качеств спортсменов</i>	<i>266</i>
<i>Дроздова Д. А., Родниченко М.С. Адаптация пробы Мартинес-Кушелевского для анализа функционального состояния профессиональных спортсменов</i>	<i>271</i>
<i>Коротеев Ю.Л., Андросов А.М., Булдаков В.С. Защита от стресса в футболе.....</i>	<i>276</i>
<i>Кречетников В.И., Сумин Д.В. Развитие общей выносливости у футболистов различной квалификации</i>	<i>280</i>
<i>Мареева Е.Б., Шелохович Т.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе спортивной подготовки футболистов</i>	<i>285</i>
<i>Никитина В. С. Развитие выносливости дзюдоистов с учетом особенностей вегетативной регуляции сердечного ритма</i>	<i>289</i>
<i>Родниченко М.С. Сравнительный анализ функционального состояния спортсменов посредством дыхательных проб</i>	<i>295</i>
<i>Субаева А. А., Черкашина А. Г. Определение уровня работоспособности квалифицированных велосипедистов-шоссейников 18-20 лет по тесту Руфье-Диксона.....</i>	<i>300</i>
<i>Черкашина А.Г. Анализ показателей сердечной деятельности студентов ГУОР в зависимости от спортивной специализации</i>	<i>302</i>
<i>Широбоков Д.И., Широбокова Н. В. Использование элементов технологии мозаичного класса в рамках оценивания общих и профессиональных компетенций текущего контроля успеваемости студентов по дисциплине ПМ «лечебная физическая культура и массаж».....</i>	<i>306</i>

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УОР,
КОЛЛЕДЖАХ, ТЕХНИКУМАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ СПО

Андреева Н.Н.

ГПОУ «УОРТО», г. Новомосковск

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы введения инноваций в образовательный процесс ОУ СПО, этапность инновационной деятельности, содержание каждого этапа, приемы генерирования инновационных идей, виды исследовательской и проектной деятельности обучающихся, мотивация педагогических работников к участию в инновациях, возможности использования современных информационных ресурсов.

Ключевые слова: инновация, проектная деятельность, этапность нововведений, мотивация, компетентность, информационные ресурсы.

Инновации в образовании – комплексный процесс создания, распространения и применения нового практического опыта или совершенствования действующих технологий в организации образовательного процесса. Цель внедрения инноваций в образовательный процесс (ОП) – повышение его эффективности. Инновационный ОП в образовательном учреждении (ОУ) осуществляется двумя путями: 1) в связи с инновационными процессами в российском образовании (введение ФГОС, дистанционного обучения, по рекомендации и указаниям Минпроса РФ и т.п.); 2) инновационная деятельность самого ОУ или отдельных педагогов [5].

Актуальность. Переход образовательной организации к работе по новому ФГОС СПО сопровождается трудностями в работе педагогического коллектива, вызванными необходимостью в кадровом и организационном изменении, в обновлении методического и материально-технического обеспечения, перестройки психологии взаимоотношений в системе «учитель-ученик» и другими. Не все педагоги оказались готовы к этим изменениям.

Цель статьи: рассмотреть некоторые общие закономерности и определить наиболее эффективные условия и

приемы обеспечения инновационной деятельности в условиях реализации ФГОС СПО.

Внедрение инновационной деятельности в образовательный процесс колледжа – процесс сложный, требующий длительного времени и соблюдения определенных условий, поэтому, он реализуется в несколько этапов. В начале необходимо: ознакомление с нововведением, проявление интереса, оценка возможности применения в условиях ОУ; далее: апробация, восприятие и внедрение. Для каждого этапа характерны свои условия, мотивы, стимулы, проблемы и риски [1,3].

Для 1 этапа - ознакомления большое значение имеет:

- постановка цели и задач, понимание необходимости данной инновации;
- отношение руководителя к инновационным процессам, поддержка активных участников из числа педагогических работников, повышение их мотивации и убежденности в эффективности внедрения инновации.

Виды деятельности:

- ознакомление с требованиями к содержанию и с условиями реализации;
- создание рабочей группы из наиболее опытных, креативных педагогов;
- создание алгоритма действий для разработки инновационного проекта (или программы реализации ФГОС СПО).

Для 2 этапа – создания нововведения необходимо:

- разработка детальной технологии инновационной деятельности через проведение семинаров, групповых и индивидуальных консультаций;
- обеспечение взаимодействия и согласованности в действиях разработчиков рабочих программ профессиональных модулей (ПМ) и междисциплинарных курсов (МДК) с целью включения учебного материала для реализации общих и профессиональных компетенций по ФГОС и недопущения дублирования тем;
- обеспечение участников инновационного процесса материально-техническими и информационными ресурсами, необходимыми для разработки учебно-методического комплекса (УМК) по учебным дисциплинам (УД) и МДК.

Для 3 этапа - реализации необходимо:

- апробирование инновации (работа по новому ФГОС);
- совершенствование УМК по УД и МДК с учетом новых требований ФГОС, практико-ориентированной направленности образовательного процесса, использования ИКТ, дистанционного обучения и др.;
- организация учебы педагогов по вопросам, касающимся нововведения.

Для 4 этапа – рефлексии нововведения необходимо:

- всесторонний анализ результатов реализации ФГОС в колледже;
- внесение коррективов в содержание профессиональных модулей, отдельных МДК и УД, учебной и профессиональной практики;
- широкомасштабное апробирование.

В разработке инноваций для реализации нового ФГОС, как правило, участвуют все педагоги колледжа. В коллективной работе наиболее применимыми можно считать следующие методы и приемы генерирования инновационных идей [1,2,4]:

1) Метод написания сценариев. Используется при разработке рабочих программ по УД, МДК, профессиональной практике, подготовке методического материала для проведения открытого урока, семинара-практикума, мастер-класса, внеклассного мероприятия. Деятельность может быть индивидуальной или в составе рабочей группы с распределением обязанностей по разработке плана и содержания мероприятия, по подготовке средств наглядности, оборудования, участников – информаторов, музыкального сопровождения и др.

Интересен: уходом от традиционного мышления, возможностью поиска и использования инноваций в форме проведения и содержания, продуманностью деталей и дидактического материала. Предоставляет возможность совместного участия молодых и опытных педагогов в разработке и реализации идеи.

2) Мозговой штурм. Используется в начале или в конце учебного года с целью выявления слабых мест в организации и содержании образовательного процесса, поиска новых идей, неиспользованных резервов и возможностей. Условиями успешного осуществления служат:

- независимость друг от друга и от руководителя;
- слабое знакомство с сутью проблемы, обеспечивающее свободу мыслей и появление оригинальных вариантов решения;
- исключение предварительных оценок идей, снижающих активность;
- стимулирование активности и обеспечение эмоциональной поддержки предложений и помощи в конкретизации идей.

Интересен: результат формируется коллективом из большого количества предложений; способствует выявлению инициативных, творческих педагогов.

3). Метод игры. Это особый вид моделирования процессов. Каждый участник имитирует свою роль, заданную или совершенно импровизированную. *Стратегические* – игры конфликта, каждый участник – элемент системы и его решение зависит от образа действий других участников. *Деловая* игра может использоваться при наличии в коллективе творческих педагогов, готовых к непредсказуемым ситуациям. Используется чаще при обучении новым технологиям. Организация - фронтальная или работа в малых группах.

Интересен: нестандартной формой проведения, непринужденной обстановкой, возможностью вносить самые неожиданные предложения, коллективным творчеством. *Риски:* нет четкого сценария, нет предсказуемости конечного результата, требует мотивирования отдельных участников.

4). Имитация. Можно рекомендовать для использования в работе с начинающими педагогами или глубокими ветеранами, т.к. используется готовый материал, могут вноситься коррективы в содержание, средства наглядности и др.

Интересен: возможностью использовать опыт педагогов других образовательных организаций; экономией времени на разработку [3,5].

Действующие ФГОС СПО направлены на практико-ориентированное обучение. Решению этой задачи эффективно содействует исследовательская и проектная деятельность студентов, которая развивает логическое мышление, способность видеть проблему, определять цель, задачи исследования, методы их решения; формирует навыки поиска и переработки необходимой информации, ее презентации, используя ИКТ; формирует профессиональные компетенции. В воспитательном

аспекте содействует развитию грамотной речи, коммуникативных способностей, воспитывает важные качества личности [2].

Заключение. Развитие исследовательских компетенций - процесс, требующий длительного времени, во многом зависящий от профессионализма и личностных качеств педагога. Ибо, известно, что увлечь может только увлеченный. Формальное отношение к работе, скучные уроки, безразличие к личностям студентов – не помогут в решении этой задачи. Использование инновационных технологий в образовательном процессе, будет эффективным при активизации деятельности обучающихся на уроке, используя методы и методические приемы, повышающие мотивацию и вызывающие у них интерес и удивление. Это могут быть: нестандартные формы организации урока, интересное его содержание, с примерами, приближенными к профессиональной деятельности, к сфере интересов молодежи; обязательное наличие обратной связи «учитель-ученик» и «ученик-ученик»; использование ИКТ и современных средств наглядности, повышающих эмоциональный уровень урока; проблемное обучение, внеурочная, проектная, исследовательская деятельность с применением ИКТ, обеспечивающая высокую степень дифференциации обучения и расширяющая возможности самостоятельной работы студентов.

Список литературы

1. Буддыгина С.В. Самостоятельная работа учащихся в контексте исследовательской и проектной деятельности // Педагогика. - 2012. - № 9.
2. Губайдуллин А.А. Формирование исследовательской компетентности студентов в условиях проектного обучения. Автореф. дис. -Казань, 2011 - 23с
3. Новикова Е.В., Шайхутдинова Г.А. Формирование исследовательской компетенции будущих бакалавров-биотехнологов в процессе внеучебной деятельности. – Чебоксары: «Интерактив плюс», 2014. – С. 109-110.
4. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: уч. пособие/ - Москва: Академия, 2009. – 268 с.: ил.
5. Храпченкова И.В. Педагогическая инноватика/ Новосибирск: НГПУ, 2011 – 101 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ, В ДОВУЗОВСКИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Булдаков В.С.
ФГБОУ ВО «ВГАС», г. Воронеж,
Андросов А.М. ФГКВОУ ВО «ВАС»
г. Санкт-Петербург,
Борzych С.Э. ФГКВОУ ВПО
ВУНЦ ВВС «ВВА» г. Воронеж*

Аннотация: в статье рассматриваются особенности развития физических качеств, необходимых для занятий волейболом, в довузовских общеобразовательных организациях министерства обороны Российской Федерации.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, организм воспитанника, волейбол.

Актуальность. В настоящее время секция «Волейбол» набирает популярность в рамках дополнительного образования в довузовских общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации. Волейбол положительно влияет на общее состояние организма и является хорошим средством укрепления здоровья и физического развития. При занятиях волейболом укрепляется костно-мышечный аппарат. Хорошая общая физическая подготовка является основой успеха на занятиях волейболом, так как раскрываются функциональные возможности организма. Сила, быстрота, ловкость и выносливость – это качества, которые приобретаются на занятиях по волейболу. Волейбол сочетает в себе бег, прыжки, метание, что является замечательным средством физической подготовленности. На занятиях по волейболу развивается координация, умение действовать в сложившейся игровой ситуации и быть ловким [3].

Цель работы. Рассмотреть влияние волейбола на общее состояние организма воспитанников в довузовских общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации, как средства укрепления их здоровья и физического развития.

Результаты и их обсуждение. Наши наблюдения говорят, что на организм занимающихся волейболом большее воздействие оказывают скоростно-силовые упражнения, чем упражнения на силу и выносливость. Основными задачами волейболистов являются: развитие физических качеств, совершенствование сложных двигательных навыков и приемов. Основные действия в игре в волейбол – перемещения, прыжки, падения.

На занятиях по волейболу, выполняется много упражнений на скорость, быстроту реакции и быстроту перемещений. Выполняя подачи (броски), перемещаясь, совершая прыжки, падения все это положительно влияет на вестибулярный аппарат. Беляев А.В., Булыкина Л.А. [1, 2] в своих исследованиях утверждают, «что в волейболе преимущественное значение имеет скорость сокращения мышц, от которой зависит эффективность выполнения технических приемов, для этого нужно применять широкий комплекс упражнений, направленных на развитие силы мышц и скорости их сокращения». Волейбол способствует воспитанию чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, а также совершенствованию основных физических качеств. Для развития основных физических качеств, необходимых воспитанникам довузовских общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации, занимающихся в секции волейбола, нами будет предложен ряд упражнений для развития быстроты:

- бег со старта из различных положений (4-6 раз по 15 м с интервалом отдыха 2 минуты);
- бег на время (30 м и 60 м, 2-3 раза – 2 серии);
- бег с ходу (20 м – 40 м, 2-3 раза – 2 серии);
- бег в горку (30 м-60 м, 6-8 раз – 2 серии);
- бег по пересеченной местности с различной скоростью;
- передвижения в различных стойках (вперед-назад, вправо-влево);
- выполнение подач и ударов с различной силой;
- серия ударов руками с максимальной частотой в воздухе (10 последующих ударов и 20 секунд отдых – 10 серий);
- бег на месте в течении 20 секунд и выполнение подачи в указанный сектор (15-20 повторений);
- прыжки вверх (15-20 раз);

- прыжки на скакалке в течении 1 минуты на количество раз (5-8 серий);

- бег по лестнице (5-6 проходов, 4-6 серий);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки через легкоатлетические барьеры;
- спрыгивания с тумбочки 30 см (20-40 раз 2-4 серии).

Для развития скоростно-силовых качеств:

- челночный бег 6 раз по 10 м или 10 раз по 10 м;
- прыжки на блоках в зонах 2, 3, 4;
- нападающий удар;
- защитные действия в парах.

Для развития силы:

- упражнения с собственным весом (подтягивания на перекладине, прыжковые упражнения, приседания и другие, а также эти упражнения с партнером);

- упражнения с отягощением (гири, штанги, грифы, блины, гантели);

- упражнения с отягощениями (резины, эспандеры);
- упражнения на тренажерах. для развития прыгучести:
- прыжки с места, разбега и в высоту;
- прыжки из различных положений и выпрыгивание вверх;
- прыжки на одной ноге в движении;
- прыжки – многоскоками;
- прыжки через препятствия и вверх с касанием предмета.

Для развития игровой выносливости:

- прыжки на месте с поджатию колен к груди за определенное время;

- кувырок вперед, пробегание 5 м и кувырок назад;
- челночный бег с нападением и подачей в зонах.

Выводы. Нами были рассмотрены легкоатлетические средства: состоящие из беговых, прыжковых и бросковых упражнений, выполняемые в обычных и сложных игровых ситуациях, для развития основных физических качеств, требующихся для волейболистов в рамках дополнительного образования в довузовских общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации. Рассмотренные упражнения, помогают при подготовке к игре в волейбол, что влияет на физические качества обучающихся.

Список литературы

1. Беляев А.В. Волейбол / под общей редакцией А. В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Спорт Академ Пресс, 2016. – 358 с.
2. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки/ А.В. Беляев. – М.: ТВТ Дивизион, 2021. – 176 с.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.

ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА В СПО

*Жуков М. В., к.б.н., Яковлев А.В.
ОГБПОУ «УУ(т)ОР», г. Ульяновск*

Аннотация: Повышение квалификации – это один из способов профессионального обучения сотрудников. Цель данного вида образования – повышение уровня теоретических знаний педагогических работников и совершенствование с требованиями государственных образовательных стандартов. Кроме того, повышение квалификации педагогических работников направлено на методическое совершенствование профессиональных знаний, умений, навыков и рост мастерства.

Ключевые слова: обучение, образование, педагогические работники, квалификация, стандарты.

В соответствии с современными теориями обучения преподаватель теперь становится не только и не столько источником знаний, сколько организатором учебного процесса по типу творческой, коллективной мыслительной деятельности, когда формируется умение работать в малой группе, кооперироваться, взаимодействовать.

Преподаватель и мастер производственного обучения находятся в более сложных условиях, чем учитель в школе. Проблемы реформирования системы СПО касаются в первую очередь тех, кто в ней работает - преподавателей и мастеров. Интеграция профессий и содержания образования, взаимосвязь общего, политехнического и профессионального образования, педагогическое обеспечение многоуровневой подготовки рабочих и специалистов, стандартизация содержания профессиональной

подготовки — все это можно осуществить лишь при условии постоянного самосовершенствования, имея программу, построенную на диагностических данных с учетом методических затруднений в деятельности.

Новые условия, неизбежно предъявляют к системе СПО и, прежде всего, к качеству обучения более жесткие требования. Среди них: гибкость сроков и процесса обучения; разработка и внедрение в учебный процесс новых передовых технологий, новых воспитательных систем, новых учебных планов и программ по сложным интегрированным и наукоемким профессиям. Данные обстоятельства выдвинули наиболее важную проблему — управление профессиональным развитием инженерно-педагогических работников, способных эффективно выполнять свою основную социальную функцию — осуществлять подготовку востребованных работников, формировать личность, обладающую гражданской зрелостью и общей культурой.

В то же время, множество вопросов остаются дискуссионными. Давая предварительную оценку состояния проблемы повышения квалификации преподавателей профессионального цикла среднего профессионального образования, выявляем ряд проблем:

1. Внедрение профессионального стандарта педагога среднего профессионального образования требует от преподавателей функционала, который ранее не был присущ. Преподаватели в большей степени психологически не готовы к реализации новых функций, в частности к повышению квалификации в рамках реализующихся изменений. Многие преподаватели слабо мотивированы, другая часть слабо поддается современному ритму и крайне быстро меняющимся требованиям к преподавателю среднего профессионального образования.

2. Недостаточное финансирование влечет за собой отсутствие массовости и периодичности обучения преподавателей, и как следствие нарушается процесс непрерывности образования и получения новых знаний. Все менее популярным становится процесс повышения квалификации, вследствие чего слабо ориентируется на решение проблем в нестандартных педагогических ситуациях. Существующая система повышения квалификации не учитывает в достаточной степени специфику конкретных работников образования и

организаций среднего профессионального образования, в частности.

3. Снижение социального престижа труда, приводит к деформации мотивации преподавателей к повышению квалификации, что приводит к закономерному разрыву между теоретической и практической деятельностью. Преподаватель не всегда может обосновать, критически мыслить и применять в практической деятельности формы, методы определенные концепции в ходе своей деятельности.

В настоящее время эксперты выделяют следующие противоречия:

1. Между возросшими требованиями работодателей к подготовке педагогов профессионального обучения с целью осуществления профессиональной деятельности и реальным состоянием этой готовности;

2. Между необходимостью развития ключевых компетенций педагогов профессионального обучения в процессе повышения квалификации и недостаточной разработанностью в организации среднего профессионального образования практических и теоретических представлений о сущности, специфике и педагогических условиях успешного его развития.

Список литературы

1. Жукова, М.В. Современная государственная политика реформирования российской системы образования (политологический аспект): дис. ... канд. полит. наук: 23.00.02 / М.В. Жукова. - Ростов н/Д., 2015.

2. Леонов, В. О. Актуальные вопросы по совершенствованию методики преподавания обществознания в образовательной школе в условиях современной России // Актуальные исследования. 2022. №10 (89). С. 83-86.

ФОРМИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

*Жуков М. В., к.б.н., Яковлев А.В.
ОГБПОУ «УУ(т)ОР», г. Ульяновск*

Аннотация: Современное общество предъявляет качественно новые требования к обучающимся, их

инициативности и самостоятельности в принятии решений. В этой связи на профессиональное образование возлагаются большие задачи по формированию этих качеств. Нужно чтобы студенты сами активно и самостоятельно добывали готовые знания в ходе исследовательского процесса.

Ключевые слова: исследование, обучение, образование, система, наука, проблема.

В настоящее время исследовательская деятельность является неременной составляющей образовательного процесса в вузах и колледжах. Целью физкультурного образования становится удовлетворение интересов общества, государства и личности в получении качественного образования, предоставление каждому человеку широких возможностей в выбор содержания, формы и сроков обучения [1].

Процесс становления новой многоуровневой системы, физкультурного образования, ориентированной на вхождение в мировое образовательное пространство, сопровождается сменой образовательной парадигмы: с традиционной, субъектно-объектной на личностно-ориентированную. Это предполагает постоянное возрастание самостоятельности специалистов, в образовательном процессе - значимости самостоятельной работы студентов.

Возрастание роли исследовательской деятельности студентов - устойчивая тенденция, характерная для всех учебных заведений. Значительный багаж знаний, способностей и навыков, способность анализировать, осмысливать и оценивать своевременные события, факты, решать профессиональные задачи на основе единства теории и практики приобретаются и вырабатываются, прежде всего, в процессе самостоятельной работы.

Самостоятельная' работа рассматривается как равноправная форма учебных занятий, поэтому эффективность аудиторных занятий во многом зависит от умелой организации студентами своей самостоятельной познавательной деятельности. Исследовательская деятельность предполагает также самообразование и самовоспитание, осуществляемые в интересах повышения профессиональной компетентности. Это отмечается, в целом ряде работ ученых [3].

Актуальность проблемы обусловлена и тем, что современное физкультурное образование требует развития самостоятельности студентов, которая формируется, прежде всего, в их исследовательской работе. Этому виду работы студентов придается в последнее время большое значение, что отражается в увеличении его доли в школьном образовании. В то же время, многими исследователями отмечается недостаточность теоретической обоснованности проблемы исследовательской работы студентов и технологической обеспеченности этой стороны образовательного процесса, а также низкая ее эффективность.

Исследования показывают, что исследовательская деятельность многих студентов построена неэффективно: несмотря на большие затраты времени, им не удается достичь в ней высоких результатов. Среди факторов, отрицательно влияющих на эффективность научно-исследовательской работы студентов, выявляются несформированность общих и специальных учебных способностей. Нередко проявляется в неумении студентов оптимально ее организовать, а также выполнить исследовательские задания рациональными способами. Это, прежде всего, касается тех способностей, овладение которыми должно осуществляться еще в средней школе. Кроме того, в процессе обучения студенту приходится сталкиваться с заданиями, выполнение которых требует новых исследовательских способностей.

Как верно отмечает С.В. Корневский, особого внимания к себе требует выявление такого фактора, как влияние участия в НИР на педагогическое мастерство и установки студентов. Обращение к научно-педагогическим установкам студентов в целом свидетельствует о том, что собственно научная и научно-педагогическая, деятельность касается, в лучшем случае, лишь четверти студентов [1].

Однако современная образовательная практика в сфере физической культуры не в полной мере оправдывает социальные и личностные ожидания. Выпускники вузов в своем большинстве не являются активными, самостоятельными носителями и трансляторами ценностей, накопленных в этой сфере культурного развития.

Необходимость разрешения названных выше противоречий и недостаточная разработанность рассматриваемой проблемы обусловили поиск путей практического решения сложившихся противоречий.

Формирование становления и развития способностей исследовательской деятельности студентов должно реализовываться в соответствии с выделенными уровнями системы обучения (праксиологический, технологический, методологический уровни). Взяв за основу классификацию исследовательских способностей В.И. Андреева, как наиболее соответствующую функциям педагогической деятельности, мы взяли за основу систему развития исследовательских способностей обучающихся, соответствующую каждому уровню системы обучения.

1. На праксиологическом уровне формируются:

- умения анализировать элементы научных задач и соотношению их к основной проблеме исследования,
- устанавливать связи с изученным ранее материалом.

2. На технологическом уровне формируются следующие умения:

- определение целей и задач методики, анализ учебного материала в соответствии с целями,
- анализ литературы, выбор содержания, методов, средств и форм обучения, адекватных целям методики,
- реализация разработанной методики на практике,
- осуществление контроля и самоконтроля,
- анализ результатов своей деятельности, внесение изменений в разработанную методику,
- оформление результатов в виде реферата, доклада.

3. Результатом формирования становления и развития способностей исследовательской деятельности студентов на методологическом уровне должны осуществляться следующие умения студентов:

- анализ педагогической ситуации,
- выделение проблем в профессиональной деятельности,
- постановка диагностируемых цели и задач педагогической технологии,

- выбор содержания, форм, методов, средств обучения и самих обучающихся, - прогнозирование результата педагогической технологии,

- координация своих творческих усилий с работой педагогического коллектива, получение нового, социально значимого результата, оформление результатов в виде тезисов, статьи, выпускной квалификационной работы.

При этом, на каждом уровне системы обучения, перечисленные умения формируются, наполняясь содержательным материалом данного уровня. Переход обучающегося на следующий уровень системы обучения неизбежно влечет включение сформированных исследовательских способностей в умения более высокого порядка в качестве операции его составляющей.

Список литературы

1. Гречаник, Р.Н. Проблемы индивидуализации в училищах олимпийского резерва. / Р.Н. Гречаник // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 6. – С. 73-78.

2. Подгребельная, Н.И. Модель интеграции очной и дистанционной форм обучения в образовательном процессе училищ олимпийского резерва / Н.И. Подгребельная, Л.А. Соколова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 14-17.

3. Физическая подготовка студента учебного заведения в сфере физической культуры: монография/ авторы В.С. Денисенко, В.Н. Курысь, К.М. Смышнов, А.И. Яцынин. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. – 163 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

Ляпина Д. И., студентка 2 курса

Кошелева Е.С., преподаватель

БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва», г. Орёл

Аннотация: в статье рассматриваются ключевые элементы эффективной организации образовательной и спортивной деятельности в училищах олимпийского резерва.

Особое внимание уделяется единству педагогов, тренерского состава и других специалистов для успешной подготовки спортсменов в УОР, а также необходимости индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

Ключевые слова: Училище олимпийского резерва, образовательная деятельность, спортивная деятельность, профессиональная спортивная подготовка.

Училища олимпийского резерва (УОР) представляют собой уникальные образовательные учреждения, которые имеют целью подготовку высококвалифицированных спортсменов для участия в крупнейших международных соревнованиях, таких как Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы. Эти учреждения играют ключевую роль в развитии национальной спортивной системы, являясь основным звеном в системе подготовки спортивного резерва, который в дальнейшем пополняет ряды национальных сборных команд.

На фоне растущей конкуренции на мировых спортивных аренах, процесс подготовки будущих чемпионов требует не только тщательного отбора кандидатов, но и высокого уровня образовательной и тренировочной работы. УОР обязаны обеспечивать комплексный подход, который включает не только спортивное совершенствование, но и всестороннее развитие личности, что позволяет спортсменам не только достигать высот в спорте, но и успешно адаптироваться к жизни после окончания спортивной карьеры.

Важность правильной организации образовательной и спортивной деятельности в училищах олимпийского резерва невозможно переоценить. Спортсмены, проходящие обучение в УОР, находятся на стыке двух ключевых аспектов: образования и спорта. С одной стороны, они обязаны получить знания и навыки, которые позволяют им успешно завершить обучение, а с другой — их физическая и психологическая подготовка должна соответствовать высочайшим требованиям для достижения спортивных результатов.

Системный подход, направленный на развитие физических, интеллектуальных и психологических способностей спортсмена, становится основой образовательного процесса в УОР. Важно отметить, что эта задача требует сотрудничества разных специалистов: педагогов, тренеров, врачей, психологов и

других профессионалов, работающих в рамках одного учреждения. Согласованная работа всех этих элементов обеспечивает эффективную подготовку будущих чемпионов, готовых к конкуренции на мировом уровне.

Введение в организацию образовательной и спортивной деятельности в училище олимпийского резерва требует детального рассмотрения как учебных, так и тренировочных процессов. Это включает в себя анализ учебных планов, организации тренировок, оснащенности спортивных объектов, а также подходов к психофизиологической подготовке. Без грамотно выстроенной системы невозможно достичь значительных успехов в подготовке спортсменов, что делает тему организации работы УОР актуальной и важной как для спортивной, так и для образовательной сферы.

Основной задачей УОР является создание таких условий, в которых молодые спортсмены могут развиваться в обеих сферах — как в учебной, так и в спортивной. Эта гармония необходима для того, чтобы спортсмены, с одной стороны, могли достигать высочайших спортивных результатов, а с другой — завершив спортивную карьеру, быть подготовленными к жизни в обществе, имея образование и востребованные навыки. Важно, чтобы спортсмены не только улучшали свои физические показатели, но и обладали необходимыми знаниями для успешной адаптации в жизни после завершения спортивной карьеры, будь то работа в тренерской сфере, спортивной медицине или других областях, связанных с их опытом.

Учебный процесс в УОР отличается гибкостью, которая позволяет сочетать интенсивные тренировки с образовательными занятиями. Специально выстроенные учебные графики учитывают потребности спортсменов и их нагрузки, чтобы минимизировать риск переутомления и перенапряжения. Образовательная программа в училищах олимпийского резерва включает в себя не только базовые дисциплины, такие как математика, физика, литература и другие предметы, но и специализированные курсы, направленные на спортивную медицину, психологию, физиологию и тренерское дело. Это позволяет учащимся получить знания, которые напрямую связаны с их будущей профессиональной деятельностью, а также расширить кругозор и подготовиться к поступлению в высшие учебные заведения.

Профессиональная спортивная подготовка в УОР осуществляется по индивидуальным и групповым программам, которые разрабатываются с учетом особенностей каждого спортсмена. Поскольку каждый человек уникален, подход к тренировкам также должен быть индивидуализированным. Тренеры и спортивные специалисты разрабатывают специализированные тренировки, учитывая физическое состояние, способности и целевые ориентиры каждого ученика. Это также касается психоэмоциональной подготовки, которая является важной частью в подготовке спортсмена. Психологическая устойчивость, умение управлять стрессом, и концентрация внимания являются решающими факторами для достижения успеха на спортивных соревнованиях, поэтому значительное внимание уделяется психологической подготовке.

Тренировочный процесс в УОР включает не только физическую нагрузку, но и стратегическую подготовку, а также тренировки в условиях, максимально приближенных к реальным спортивным соревнованиям. Стратегические тренировки помогают развить умение принимать решения в условиях давления, анализировать ситуацию и быстро реагировать на изменения. Важно также, чтобы спортсмены могли развивать свои лидерские качества, командную работу (при необходимости) и навыки самоконтроля.

Для того чтобы обеспечить спортивным резервам максимальные условия для развития, необходимо наличие продуманной и высококласной инфраструктуры. В УОР должны быть оборудованы тренажерные залы, спортивные площадки, бассейны, медицинские кабинеты, научно-методические лаборатории и другие специальные объекты. Спортивная инфраструктура должна быть современной, отвечать международным стандартам, чтобы создать все условия для тренировок и достижения высоких спортивных результатов. Важно, чтобы каждый спортсмен имел доступ к необходимому оборудованию, таким как тренажеры для функциональной подготовки, специализированные спортивные залы для разных видов спорта, а также массажные и реабилитационные помещения для восстановления после тренировок и соревнований.

Кроме того, для успешной подготовки спортсменов в УОР необходима тесная работа тренеров, врачей, психологов и других

специалистов. Врачебная поддержка играет ключевую роль в подготовке спортсмена, поскольку здоровье и физическая форма имеют решающее значение для достижения успеха в спорте. Врачебный контроль, профилактика травм, правильное восстановление и диетология — все это важные аспекты работы, которые обеспечивают спортсменам возможность быть в оптимальной форме на протяжении всего тренировочного процесса. Психологическая поддержка также не менее важна, поскольку помогает спортсменам справляться с психологическим давлением, стрессами, связанными с соревнованиями, и развивает способность принимать решения в экстремальных ситуациях.

Однако, несмотря на высокий уровень организации и стремление к совершенству, система УОР сталкивается с рядом проблем, которые требуют внимания. Одной из таких проблем является обеспечение достаточного финансирования, которое могло бы обеспечить поддержание всех необходимых инфраструктурных объектов, закупку современного оборудования и оплату работы квалифицированных специалистов. Недостаток финансов может привести к тому, что не все спортсмены получают равные возможности для достижения успеха. Кроме того, необходимо обеспечить постоянное повышение квалификации тренеров и других специалистов, чтобы они могли использовать новейшие методы подготовки, основанные на научных исследованиях и современных трендах в спортивной медицине и психологии.

Важным аспектом работы УОР является также продолжение образования спортсменов после завершения их спортивной карьеры. Многие выпускники училищ олимпийского резерва становятся тренерами, спортивными врачами или психологами, и для этого им необходимы дальнейшие академические знания. В этом контексте, помимо спортивной подготовки, УОР играет роль в создании кадрового резерва для спортивной индустрии в целом.

Кроме того, для успешной работы УОР необходима современная инфраструктура и квалифицированные специалисты, такие как тренеры, врачи и психологи, которые работают вместе, чтобы создать комфортные условия для тренировки и учебы. Все это в совокупности помогает каждому спортсмену достигать максимальных результатов.

В конечном счете, именно грамотная организация образовательного и спортивного процесса дает шанс спортсменам не только стать чемпионами, но и успешно адаптироваться к жизни после спорта, открывая перед собой новые горизонты для карьеры и личностного роста.

Список литературы

1. Квашук, П. В., Грачев, Н. П., Маслова, И. Н. Подготовка юных спортсменов в училищах олимпийского резерва и физкультурно-спортивных обществах России. Cyberleninka.ru. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podgotovka-yunyh-sportsmenov-v-uchilishah-olimpiyskogo-rezerva-i-fizkulturno-sportivnyh-obschestvah-rossii>
2. Дерябина, Г. И., Терентьева, О. С., Лернер, В. Л. Анализ организации, средств и методов общей физической подготовки в олимпийских видах спорта. Cyberleninka.ru. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-organizatsii-sredstv-i-metodov-obschey-fizicheskoy-podgotovki-v-olimpiyskih-vidah-sporta>
3. Кондратьева, Н. В. Основные направления психологического сопровождения спортивной деятельности. Cyberleninka.ru. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-sportivnoy-deyatelnosti>

РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЧЛЕНОВ СБОРНОЙ УЧИЛИЩА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

*Межгородский Г.М., преподаватель
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Ключевые слова: физическая подготовленность, уровни развития, тренировочный процесс, средства и методы повышения технического мастерства.

Актуальность. Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы — это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках

правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения диалектическое противоречие между защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основным фактором появления использования и совершенствования новых средств ведения игры. Кроме того, на критерии оценки техники оказывают влияние постоянное повышение уровня подготовленной футболистов, а в некоторых случаях и изменения в правилах игры.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях. Следует отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации подвижно. С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые часто носят устойчивый характер и называются стилем. Стилиевые особенности в футболе свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам, регионам.

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов - с другой существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

Цель работы: оценить изменения уровня технической подготовленности членов сборной училища по мини-футболу.

Объект исследования: тренировочный процесс студентов училища олимпийского резерва, занимающихся мини-футболом.

Предмет исследования: уровень технической подготовленности членов сборной училища по мини-футболу.

Рабочая гипотеза: предполагается, что в процессе тренировочных занятий у игроков сборной команды училища будут наблюдаться изменения уровня технической подготовленности.

Для определения уровня технической подготовленности футболистов использовались тесты «Жонглирование мячом», «Ведение мяча 30 м» и «Вбрасывание мяча».

Средние показатели технической подготовленности за время исследования

Тестирование	Показатели теста	
	Начало исследования	Конец исследования
Жонглирование мячом, раз	28,4	34,4
Ведение мяча 30 м, с	6,8	6,4
Вбрасывание мяча, м	19,2	23,7

Определено, что средние показатели технического мастерства игроков сборной училища олимпийского резерва по мини-футболу составили в тесте «Жонглирование мячом» в начале исследования 28,4 раза, а в конце - 34,4 раза; в тесте «Ведение мяча 30 м» в начале исследования 6,8 с, а в конце - 6,4 с; в тесте «Вбрасывание мяча» в начале исследования - 19,2 м, а в конце – 23,7 м.

В соответствии с образовательной программой спортивной подготовки ДЮСШ по футболу определено, что в тестах «Жонглирование мячом» и «Вбрасывание мяча» показатели технической подготовленности футболистов в начале исследования соответствуют среднему уровню, а в тесте «Ведение мяча 30 м» - высокому уровню технической подготовленности; а в конце исследования во всех тестах показатели соответствуют высокому уровню технической подготовленности.

Определение уровня технического мастерства футболистов за время исследования (кол-во человек)

Тестирование	Уровни					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Начало	Конец	Начало	Конец	Начало	Конец
«Жонглирование»	0	0	7	3	1	5

«Ведение мяча»	0	0	2	0	6	8
«Вбрасывание мяча»	1	0	6	3	1	5

Определено, что за период исследования в тесте «Жонглирование» произошли изменения в уровне технического мастерства: средний уровень уменьшился с 87,5% до 37,5% (на 50%), а высокий уровень повысился с 12,5% до 62,5%, т.е. в 5 раз.

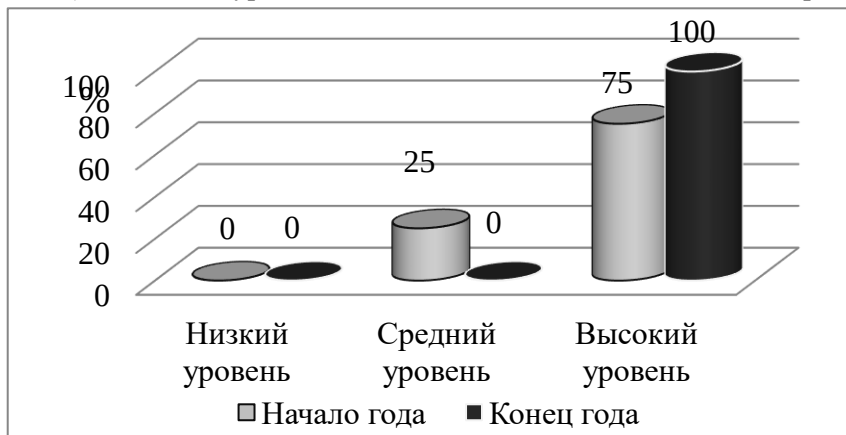


Рис.1. Оценка изменения уровня технического мастерства у футболистов за период исследования в тесте «Жонглирование»

Определено, что за период исследования в тесте «Ведение мяча» также произошли изменения в уровне технического мастерства: средний уровень уменьшился с 25% до 0%, а высокий уровень повысился с 75% до 100% .

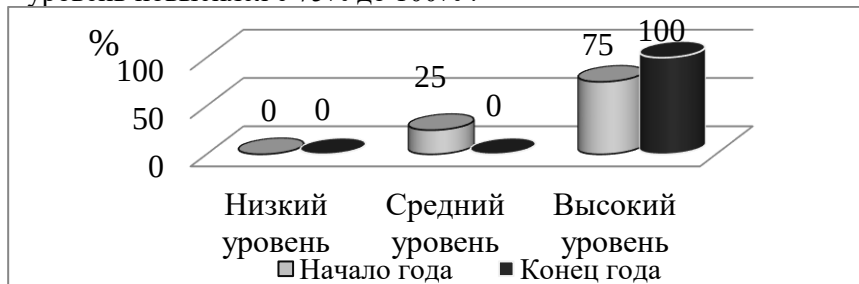


Рис.2. Оценка изменения уровня технического мастерства у футболистов за период исследования в тесте «Введение мяча»

Определено, что за период исследования в тесте «Ведение мяча» также произошли изменения в уровне технического мастерства: средний уровень уменьшился с 25% до 0%, а высокий уровень повысился с 75% до 100%.

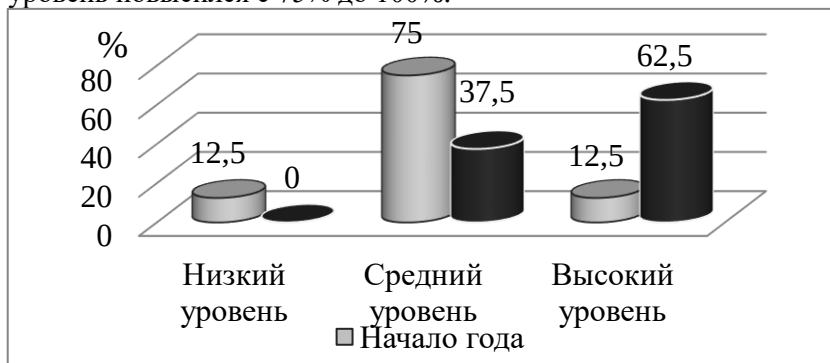


Рис.3. Оценка изменения уровня технического мастерства у футболистов за период исследования в тесте «Вбрасывание мяча»

Определено, что за период исследования в тесте «Вбрасывание мяча» низкий уровень уменьшился с 12,5% до 0, средний уровень понизился вдвое с 75% до 37,5%, а высокий уровень повысился с 12,5% до 62,5%, т.е. в 5 раз.

За время нашего исследования подтвердилась наша гипотеза в полном объеме: в процессе тренировочных занятий у игроков сборной команды училища наблюдается изменение уровня технической подготовленности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для повышения эффективности работы и надежности игровых действий необходимо использовать путь воспитания личностных качеств, требующих обязательного проявления определенных качеств, а также создавать специфические игровые ситуации, позволяющие развивать у футболистов способность к ориентированию в сложных условиях, включающих быстрое, точное восприятие и анализ постоянно меняющихся ситуаций, что обеспечит выполнение адекватных действий.

Для повышения показателей быстроты футболистов сборной училища по мини-футболу на тренировочных занятиях рекомендуем применять средства и методы подготовки футболистов согласно программы детской спортивной школы.

Список литературы

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. - 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Юрайт, 2020. - 224 с.
2. Гладюк, В. Г. Футбол: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Гладюк, Е. В. Конеева; под редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 106 с.
3. Губа, В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. - М.: Спорт, 2016. - 168 с.
4. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 450 с.
5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 148 с.
6. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под ред. В.П. Губы. - М.: Человек, 2022. - 208 с.

СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРЫГУЧЕСТИ У ДЕВУШЕК 16-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

*Мельникова В.И., студентка 4 курса
Межгородский Г.М., научный руководитель
преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Ключевые слова: физические качества, показатели, тренировочный процесс, средства и методы развития прыгучести.

Актуальность. Непрерывно растущие результаты в современном спорте, поражающие даже специалистов своей фантастичностью, до предела обострили конкуренцию тренеров и спортсменов в борьбе за победу. Тренеры упорно ищут новые

приемы, методы тренировки, вовлекая в этот процесс специалистов смежных, и весьма отдаленных от спорта, на первый взгляд. Врачи физиологи, биохимики, инженеры, специалисты по статистике помогают сегодня тренерам и спортсменам в борьбе за первенство на мировой арене.

Естественно, что тренеры, работающие в детско-юношеском спорте, активно участвуют в этом процессе поиска новых, эффективных путей тренировки стремясь использовать этап подготовки детей, подростков и юношей с максимальной выгодой для достижения высоких результатов в юношеском возрасте и максимальных результатов во взрослом возрасте.

Оптимальное проектирование технологии тренировочного процесса, формирование тренировочных программ, подбор адекватных средств и методов тренирующих воздействий и целенаправленного восстановления возможно только на основе учета закономерностей возрастного развития, информации об особенностях развития физических качеств спортсменов.

Одной из важнейших задач спортивной подготовки является развитие необходимого уровня физических качеств занимающихся, выступающих основой для роста спортивного мастерства и специальной физической работоспособности, способности организма эффективно приспосабливаться к предъявляемым соревновательным и тренировочным нагрузкам и обеспечивающих эффективное восстановление.

Прыгучесть — это скоростно-силовое качество, которое зависит от силы, эластичности, а также скорости сокращения мышц. Для прыгучести также важны эффективность отталкивания и возможность выиграть у соперника позицию либо для нападающего удара, либо для скидки в зону соперника, либо для блокирования ударов соперника.

Возникает проблема выяснить, какие наиболее эффективные средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей у юношей на занятиях волейболом.

Актуальность исследования состоит в необходимости определения эффективности воспитания скоростно-силовых качеств подростков, что даёт возможность обосновать содержание занятий.

Цель исследования: осуществить сравнение показателей прыгучести у девушек 16-18 лет, занимающихся волейболом.

Объект исследования: тренировочный процесс у девушек 16-18 лет, занимающихся волейболом.

Предмет исследования: показатели прыгучести у девушек 16-18 лет, занимающихся волейболом.

Рабочая гипотеза: предполагается, что в процессе тренировочных занятий у девушек 16-18 лет, занимающихся волейболом, будет наблюдаться повышение показателей прыгучести.

Для определения показателей прыгучести было проведено тестирование девушек 16-18 лет, занимающихся волейболом, использовались тесты:

1. «Прыжок в длину с места»;
2. «Прыжок в высоту с места»;
3. «Тройной прыжок с места».

Средние показатели прыгучести за период исследования

Тестирование	Начало исследования	Конец исследования
Прыжок в длину с места (см)	198,2	201,0
Прыжок в высоту с места (см)	39,0	40,5
Тройной прыжок с места (см)	526,4	530,3

Определено, что средние показатели прыгучести у девушек 16-18 лет, занимающихся волейболом, в начале исследования составили в тесте «Прыжок в длину с места» 198,2 см, а в конце исследования - 201,0 см; в тесте «Прыжок в высоту с места» в начале исследования - 39,0 см, а в конце - 40,5 см; в тесте «Тройной прыжок с места» в начале исследования - 526,4 см, а в конце исследования - 530,3 см.

Определено, что абсолютный прирост средних показателей прыгучести у девушек 16-18 лет, занимающихся волейболом, за время исследования составил в тесте «Прыжок в длину с места» - 2,8 (см); в тесте «Прыжок в высоту с места» - 1,5 (см); в тесте «Тройной прыжок с места» - 3,9 (см).

В ходе исследования было определено, что произошел абсолютный прирост средних показателей прыгучести у девушек 16-18 лет, занимающихся волейболом, по всем тестам за все время исследования.

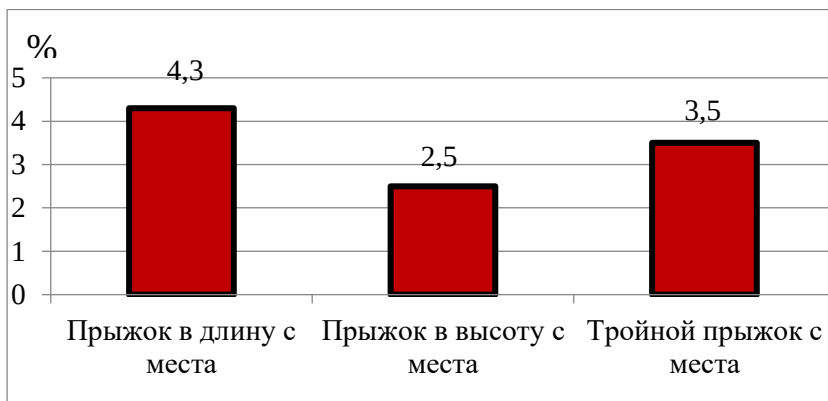


Рис.1. Относительный прирост средних показателей прыгучести у девушек 16-18 лет, занимающихся волейболом, по всем тестам за все время исследования

В ходе исследования было определено, что относительный прирост средних показателей прыгучести у девушек 16-18 лет, занимающихся волейболом, за все время исследования составил в тесте «Прыжок в длину с места» - 4,3 %, в тесте «Прыжок в высоту с места» - 2,5 %, в тесте «Тройной прыжок с места» - 3,5 %.

Во время исследования нами был определен относительный прирост показателей прыгучести у двух девушек, которые показывали наиболее лучшие (Владислава П.) и более слабые (Алина Ч.) результаты при тестировании.



Рис.2. Относительный прирост показателей прыгучести у Владиславы П. и Алины Ч. по всем тестам за все время исследования

В ходе исследования было определено, что относительный прирост показателей прыгучести за все время исследования

составил в тесте «Прыжок в длину с места» у Владиславы П. - 0,8 %, а у Алины Ч. - 2,1 %; в тесте «Прыжок в высоту с места» у Владиславы П. - 2,4 %, а у Алины Ч. - 5,9%; в тесте «Тройной прыжок с места» у Владиславы П. - 0,7 %, а у Алины Ч. - 1 %.

За время исследования подтвердилась наша гипотеза в полном объеме: в процессе тренировочных занятий у девушек 16-18 лет, занимающихся волейболом, наблюдается повышение показателей прыгучести.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Анализ изменения показателей прыгучести у девушек 16-18 лет, занимающихся волейболом в процессе нашего исследования, подтвердил положительное влияние используемых средств, методов и организационных форм.

Положительные сдвиги в показателях прыгучести отражают возрастные особенности их развития, а также влияние целенаправленного педагогического воздействия с применением различных комплексов упражнений.

Для повышения показателей прыгучести у девушек 16-18 лет, занимающихся волейболом, на тренировочных занятиях рекомендуем применять различные комплексы упражнений, рекомендованных программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (этап спортивного совершенствования).

Список литературы

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 313 с.
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. - Москва: Юрайт, 2021. - 428 с.
3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 271 с.
4. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 189 с.
5. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований / В. Э. Занковец - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.

6. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (этап спортивного совершенствования): методическое пособие / Фомин Е.В., Булыкина Л.В. - М.: ФГБУ ФЦПСПР 2021 - 208 с.

РОЛЬ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ В ФОРМИРОВАНИИ СПЛОЧЕННОСТИ ГРУППЫ, В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

*Муратова Л.Г.
КГАПОУ "ККОР"», г. Красноярск*

Аннотация: классное руководство занимает ведущее место в воспитательной системе колледжа. В статье определена роль классного руководителя, в формировании сплочения группы, и в развитии личности каждого отдельного обучающегося с учётом специфики обучения студентов спортсменов.

Ключевые слова: классный руководитель, сплоченность, сплоченность группы.

Каждый студент, поступая в колледж, входит в совершенно новый для него мир взаимоотношений с группой, курсом и преподавательским составом. Для большинства подростков это стресс, который необходимо преодолеть в кратчайшие сроки и максимально мягко. В жизни ребят появляется очень много нового: преподаватели, одноклассники, куратор группы (классный руководитель), права и обязанности, порядки и устав. И именно в этот момент необходимо сплотить группу и подчеркнуть значимость её единства, которое в дальнейшем поможет пройти все трудности и решить проблемы.

Классный руководитель играет главную роль и в формировании сплочения группы, и в развитие личности каждого отдельного обучающегося, приходится учитывать специфику обучения студентов спортсменов. Хочу обратить внимание на само словосочетание «классный руководитель». Учитывая мой опыт работы, считаю, что это словосочетание имеет значение – не рукой водить, а за руку вести. Деятельность классного руководителя введена в 1934г. Классным руководителем

назначался один из учителей, на которого возлагалась особая ответственность за воспитательную работу в данном классе (группе). В наше время деятельность классного руководителя носит особый характер, диктуемый своеобразием гуманистических систем, требованиями, предъявляемыми к педагогам. Основная задача классного руководителя СПО физкультурно - спортивной направленности заключается в том, чтобы помочь адаптироваться обучающимся, осознать свои возможности, создать условия для их оптимального развития. Не потерять ранее достигнутые результаты в спорте, ведь в одной группе обучаются спортсмены, занимающиеся разными видами спорта (зимние виды спорта, летние виды спорта, спортивные игры, единоборства) и разного уровня спортивного мастерства. В этом и заключается одна из проблем сплочения групп СПО физкультурно - спортивной направленности. Спортсмены зимних видов спорта с октября по март находятся на спортивных сборах и соревнованиях, спортсмены летних видов спорта чаще всего в этот период находятся, в учебном заведении и покидают его на сборы, и соревнования с апреля по октябрь. Сложности возникают и в обучении, но в век цифровых технологий этот вопрос в нашем колледже успешно решен. Во время длительного пребывания на сборах и соревнованиях обучающиеся дистанционно выполняют задания по спец., дисциплинам.

Для того чтобы сплотить группу, чтобы она стала единым целым, одного плана воспитательной работы безусловно недостаточно. Моя работа, как классного руководителя, в полной мере связана с направлением воспитательной работы колледжа.

Важную роль в социальном становлении обучающихся (студентов) играют и отношения со сверстниками. От этих отношений зависит возможность адаптации и раскрытия потенциала каждого члена группы. Ведь чем дружнее группа, тем эффективнее она работает на развитие каждой личности, поэтому проблема сплоченности студенческих групп, являются актуальными сегодня. Так что же такое сплоченность.

Сплочённость – это состояние, положение сплотившихся людей. Под сплоченностью группы мы понимаем: во-первых, насколько члены этой группы удовлетворены совместной работой, учебной и спортивной деятельностью и насколько их привлекает

перспектива продолжать деятельность вместе, во-вторых, меру тяготения членов группы друг к другу и группе.

Я как классный руководитель, хочу поделиться своим опытом по сплочению группы. Работа по формированию сплоченности проводилась последовательно целенаправленно. В начале учебного года на первом курсе в группе отсутствовало единство коллектива, присутствовали лишь отдельные группировки по симпатиям, общим интересам и т.д. Позитивная деятельность обучающихся была ограничена рамками своих микрогрупп по видам спорта. Начала всесторонне изучать обучающихся своей группы, особенности их характера, поведения и моральной воспитанности в целом. Группа состояла из 25 человек (10 девушек, 15 юношей) большая часть, из которых имела спортивный разряд КМС, одна звание МС. С группой и между ребятами были выстроены изначально деловые отношения, было выявлено два лидера, на них и был построен актив группы, создан в мессенджерах совместный чат под названием «замечательная группа». Сплочение группы происходило постепенно в процессе совместной деятельности и общении. Большую помощь в сплочении группы оказывает участие в мероприятиях. Их подготовка и проведение требует большого труда и затраты времени. В течение года обучающие группы принимали участие в таких мероприятиях как «Посвящение в студенты», где должны были творчески представить свою группу совместно с классным руководителем, «День учителя», украшение кабинета и колледжа к новому году. Многие раскрывают в себе таланты как артиста, чтеца, рассказчика и другие. Мы участвуем во всех конкурсах и соревнованиях, которые проводятся в стенах колледжа и за его пределами.

По окончанию первого курса в группе мною был проведен совместно с коллегами интегрированный урок - пешая экскурсия (пройдено 6 км.) по Истории, ТКМ, Физической культуре «Архитектура исторической части г. Красноярск», что так же повлияло на сплоченность группы.

Одним из средств педагогического воздействия на формирование сплоченности группы является серия классных часов: «Разговоры о важном», на которых представлены темы патриотизма, любви к Малой родине.

По окончании первого года обучения проведенной социометрии психологом колледжа по сплоченности группа показала следующие результаты:

Сплоченность - 0,21, коэффициент взаимных выборов 36,4. Но постепенно, благодаря кропотливому труду к 4 курсу мы вышли со следующими результатами: микрогруппы стали хорошо взаимодействовать между собой, актив стабилен, но я как классный руководитель создаю условия для планомерной смены поручений в самоуправлении, незаметно корректирую деловые отношения в группе.

Сплоченность - 0,31, коэффициент взаимных выборов 41,3. Группа по сплоченности стала одна из лучших в колледже и лучшей на отделении.

Классный руководитель играет важную роль в формировании сплочённости группы и в организации воздействия его, на личность обучающегося образовательного учреждения физкультурно – спортивной направленности.

Сплотившись, можно достичь невероятных результатов и поставить перед собой новые, более значимые цели, как для личного развития, так и для коллектива в целом.

Список литературы

1. Андриенко Е.В. Социальная психология: учеб., пособие для студентов высших педагогических учебных заведений; под ред. В.А. Сластенина. М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 264 с.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры. СПб.:Изд-во РГПУ им А.И.Герцена,2000. – 486с.
3. Толковый словарь Ушакова [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ushakov/1038810>

ОТНОШЕНИЕ К ПРОБЛЕМЕ ДОПИНГА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

*Рыбакин Д. А. студент 4 курса
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск
Научный руководитель:
преподаватель Сазыкина А. В.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы работы, теоретических аспектов отношения к проблеме допинга спортсменов, занимающихся лёгкой атлетикой. В ходе исследования были определены уровни знаний легкоатлетов о допинге, выявлены личностные отношения легкоатлетов 17-20 лет различной спортивной квалификации к допингу, а также выделены следующие факторы, влияющие на отрицательное отношение легкоатлетов к применению допинга. Полученные результаты позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

Актуальность. В последние годы о допинговых скандалах в спорте говорится едва ли не чаще, чем о победах. На сегодняшний день допинг является одной из главных проблем в современном спорте. Ставя под сомнение одну из принципиальных констант самого феномена спорта, допинг является паразитирующей проблемой, охватившей глобальный спортивный мир, на решение которой сегодня брошены мощные усилия всей мировой спортивной структуры. С начала XXI века допинг из крайне редкой формы спортивного «мошенничества» превратился в своеобразный антиспортивный феномен, напрямую противопоставив себя базовым, истинным ценностям одного из самых интересных и великих явлений за всю историю человечества – спорту. Но что мы знаем о допинге, кроме того, во что заставляют нас верить Средства Массовой Информации и те, кому это выгодно? Глядя на ситуацию современного спорта с иной стороны, можно утверждать, что гораздо более важной является другая задача: развеять все мифы вокруг проблемы использования допингов в спорте и обрисовать реальность.

Проблема допинга в последние годы, а также на фоне мировых допинговых проблем, связанных с расследованиями

различных специалистов и участников спортивной индустрии, начавшихся с 2014-го года, крайне обострившихся в период Олимпийских Игр 2018-го года в Пхенчхане, еще острее подчеркивает необходимость борьбы с допингом на всех уровнях. Актуальность данной темы обусловлена тем, что проблема допинга в настоящий момент является одной из центральных проблем современного спорта, поскольку употребление допингов спортсменами не только наносит ущерб их здоровью, но и подрывает основы спорта.

Цель исследования – изучить отношение к проблеме допинга спортсменов, занимающихся легкой атлетикой.

Объект исследования – явления допинга в спорте.

Предмет исследования – мировоззренческая сфера спортсменов легкоатлетов.

Рабочая гипотеза – предполагается, что многие легкоатлеты ознакомлены с таким термином, как допинг, отрицательно относятся к нему, и что побуждающим фактором такого отношения является наставление тренера.

Для достижения поставленной цели предстояло решить следующие задачи:

1. Установить уровень знаний легкоатлетов о допинге.
2. Выявить личностные отношения легкоатлетов к допингу.
3. Определить факторы, влияющие на отношение легкоатлетов к проблеме допинга.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Методы математической обработки данных.

Практическая значимость.

Важно, чтобы все спортсмены и члены их окружения понимали, как работает антидопинговая система, и знали правила, которые применяются к каждой группе. Каждый спортсмен лично несёт прямую ответственность за всё, что содержится в его организме. Применение допинга приводит не только к необратимым негативным последствиям для здоровья спортсменов, но и попросту подрывает сам феномен спорта.

Для многих спортсменов авторитетом в их спортивной деятельности является тренер. Перед каждым тренером стоит задача объяснить своему воспитаннику понятие допинга, последствия его применения несмотря на то, каков соблазн выиграть спортивную борьбу нечестным путём. Тренер оказывает большое влияние на своих атлетов, посредством того, что он говорит и делает, он может сознательно предотвратить использование допинга, либо бессознательно породить опасную потребность в допинге. Спортсмен должен сам понимать и осознавать вред такого «запретного плода». Существующие организации по борьбе с допингом должны всё больше охватывать интерес молодых спортсменов и доносить до них суть вреда применения допинга. Проведение образовательных программ, направленных на предотвращение использования допинга, популяризация идеалов чистого спорта и повышение уровня информированности спортсменов и их персонала об их правах и обязанностях, а также об основных положениях антидопинговых правил.

Выводы:

1. В ходе исследования были определены уровни знаний легкоатлетов о допинге: 60% легкоатлетов показали высокий уровень осведомленности, одинаковый процент испытуемых (20%) обладает средним и низким уровнями.

2. В ходе исследования выявлены личностные отношения легкоатлетов 17-20 лет различной спортивной квалификации к допингу: 70% легкоатлетов относятся к допингу отрицательно, 20% – нейтрально, и 10% относятся положительно.

3. Были выделены следующие факторы, влияющие на отрицательное отношение легкоатлетов к применению допинга: основным фактором для 80% легкоатлетов стало «наставление тренера»; для 10% спортсменов морально-этический аспект допинга и боязнь нанесения вреда здоровью.

Список литературы

1. Ашмарина, Т.Л. Планета спорта / Т.Л. Ашмарина. – М.: Просвещение, 2017. – 53 с.

2. Бадрак, К.А. Первичная педагогическая профилактика нарушений антидопинговых правил среди спортсменов: дис. канд. пед. наук / К.А. Бадрак. – СПб., 2012. – 180 с.
3. Бальсевич, В.К. Спорт без допинга: фантастика или неотвратимость / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №3. – С. 29-31.
4. Гончарова, Е.К. Социально-педагогические и организационные основы борьбы с допингом в спорте: Автореф. дис ... канд. пед. наук / Е.К. Гончарова. – Малаховка, 1995. – 13-14 с.
5. Денисов, Е.М. Легкая атлетика против допинга / Е.М. Денисов // Физическая культура и спорт. – 2020. – №12. – С. 12-17.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ УЧИЛИЩА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

*Третьякова А. Е. Преподаватель
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы работы, теоретических аспектов особенностей развития показателей выносливости волейболистов училища в годичном цикле подготовки. Был проведен анализ полученных данных по подбору комплекса специальных упражнений для повышения показателей выносливости волейболистов училища в годичном цикле подготовки. Верно подобранные методики, позволили определить показатели выносливости в годичном цикле подготовки в конкретной возрастной группе. Полученные результаты позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

Актуальность. Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления, здоровья и физического развития. Постоянное повышение требований к уровню спортивного мастерства волейболистов вынуждает тренеров к поискам путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Волейболист высокого класса – это всесторонне развитый атлет, обладающий силовой и скоростной выносливостью, «взрывной» силой, прыгучестью, гибкостью, умением ориентироваться в сложной игровой обстановке. При встрече

равных по силе команд каждая партия (кроме 5-й) продолжается 25-30 мин. Общая продолжительность матча достигает 2-2,5 часов. За это время игрок совершает большую работу: 200-250 прыжков максимальной высоты, до 500 технических приемов, осуществляемых в самых различных сочетаниях, большое количество скоростных перемещений с внезапными остановками и сменой направлений, многократными падениями и бросками.

Выдержать столь интенсивную нагрузку могут только игроки, имеющие высокий уровень физической подготовленности. Физическая подготовка есть и всегда будет основным условием достижения высоких спортивных результатов, являясь фундаментом технической и тактической подготовки. За последние годы в сборной команде учебного заведения по волейболу, значительно снизился уровень специальной выносливости, причины снижения ее полностью не выяснены. Поэтому, мы решили провести исследование по развитию специальной выносливости для успешного выступления на соревнованиях в 2024 году.

Выносливость - способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Выносливость необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности. В одних видах физических упражнений она непосредственно определяет спортивный результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, бег на коньках на длинные дистанции, лыжные гонки), в других - позволяет лучшим образом выполнить определённые тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т. п.); в-третьих - помогает переносить многократные кратковременные, высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы (спринтерский бег, метание, прыжки, тяжёлая атлетика, фехтование и пр.).

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определённого характера и интенсивности, например, в циклических видах упражнений измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах измеряется время, в течение которого осуществлялся уровень заданной эффективности двигательной

деятельности. В сложно – координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (гимнастика).

Весьма актуальными становятся вопросы совершенствования известных и разработка новых методик воспитания физических способностей необходимых современному человеку для адекватной адаптации к окружающей среде и успешному решению поставленных перед ним производственных, социально-экономических и оздоровительных задач. Развитие выносливости обязательно, начиная с младшего школьного возраста.

Цель работы – изучить динамику показателей выносливости волейболистов училища в годичном цикле подготовки.

Объект исследования – тренировочный процесс.

Предмет исследования – показатели выносливости волейболистов сборной училища.

Рабочая гипотеза – предполагается, что показатели выносливости волейболистов училища в годичном цикле подготовки улучшатся.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить показатели развития выносливости у волейболистов сборной училища в начале тренировочного процесса.

2. Проанализировать динамику показателей выносливости у волейболистов сборной училища за период исследования.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.

2. Тестирование.

3. Методы математической обработки данных.

Практическая значимость.

Периодический контроль и оценку показателей физической подготовленности занимающихся необходимо своевременно проводить, так как зависимость между показателями физической работоспособности и технико-тактическим мастерством волейболистов проявляется на этапах подготовки по многим направлениям. Во-первых, у волейболистов с высоким уровнем физической выносливости наблюдается меньшая утомляемость в матчах и большая стабильность техники.

Во-вторых, они способны выполнять повышенные объемы тренировочных нагрузок, а вследствие этого быстрее прогрессировать. Данное исследование позволило получить краткую информацию об использовании основных средств контроля показателей специальной выносливости волейболистов и дать практические рекомендации.

Выводы:

1. В начале исследования по тесту «Прыжок толчком двух ног касанием отметки» средние показатели выносливости волейболистов соответствовали – 5,9 раза; по тесту «Бег «Елочка» средние показатели соответствовали – 24с; по тесту «Бег 1000м» средние показатели соответствовали – 3,06мин.

2. Динамика показателей выносливости у волейболистов сборной училища за период исследования соответствовали по тесту «Прыжок толчком двух ног касанием отметки»- абсолютный прирост 1,1с, относительный прирост -16,8%;

по тесту «Бег «Елочка», абсолютный прирост 0,2с, относительный прирост равен 0,7%.

по тесту «Бег 1000м», абсолютный прирост составил 1,1с, относительный прирост равен 0,8%.

Список литературы

1. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист/ Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2018.-206с.
2. Железняк, Ю.Д., Волейбол: Учебник для институтов физической культуры/ Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 239 с., ил.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физкультуре и спорте. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: Академия, 2022.- 264 с.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Астрель»: ООО АСТ, 2018. – 863 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2019. – 480 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

*Юрчук Н.И. Студент 4 курса
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск
Научный руководитель: Колесников А.И.
преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР»,
г. Брянск*

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы работы, теоретических аспектов особенностей организации и проведения учебно – тренировочных занятий по волейболу учащихся среднего школьного возраста в малокомплектной поселковой школе. Был проведен анализ полученных данных по показателям развития физических способностей, занимающихся среднего школьного возраста и особенностей проведения занятий. Верно подобранные методики, позволили определить показатели развития физических способностей учащихся в процессе занятий. Полученные результаты позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

Волейбол – один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических качеств, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.

В волейболе, для того чтобы выполнить нападающий удар со скоростной передачи, необходима не только совершенная

техника, но и высокий уровень развития быстроты и прыгучести, а чтобы выполнять его неоднократно с постоянной максимальной мощностью необходимы скоростно-силовые качества.

Малоподвижный волейболист, выполняя прием мяча после нападающего удара с предварительным выходом с задней линии, не всегда вовремя «встречается» с мячом, в результате – неправильно выполнен технический прием и, как следствие – ошибка в технике или тактике игры.

В ходе совершенствования техники и тактики поднимается и уровень физической подготовленности. Так, для отработки нападающего удара необходимы повторения, а эти повторения, в свою очередь, способствует воспитанию прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости.

Спортивная игра – волейбол прекрасно развивает физические способности: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Все технические приемы реализуются в тактике игры (индивидуальной, групповой и командной). Большинство технических комбинаций основано на быстрых перемещениях игроков, что требует от волейболистов высокого уровня развития быстроты реакции, быстроты перемещения и скоростной выносливости. Эффективное выполнение многократных прыжковых действий для блокирования и нападающих ударов зависит от хорошего уровня развитой прыгучести, прыжковой выносливости, ловкости.

Прием мячей в защите связан с быстротой реакции, быстротой одиночного движения и быстротой перемещений. Сохранение высокой игровой активности на протяжении 2-3 ч в одном игровом дне и во всем туре (3-5 игровых дней) зависит от хорошего функционирования центральной нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Цель исследования – Проанализировать развития физических способностей учащихся среднего школьного возраста, занимающихся волейболом.

Объект исследования – тренировочный процесс учащихся среднего школьного возраста, занимающихся волейболом.

Предмет исследования – физические способности.

Гипотеза - предполагается, что в процессе систематических тренировочных занятий показатели физических

способностей учащихся среднего школьного возраста, занимающихся волейболом, улучшатся.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить исходные показатели развития физических способностей учащихся среднего школьного возраста, занимающихся волейболом.

2. Выявить динамику показателей физических способностей учащихся среднего школьного возраста, занимающихся волейболом.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.

2. Тестирование.

3. Методы математической обработки данных.

Практическая значимость.

Волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств, в числе которых и координационные способности. Систематические учебно-тренировочные занятия, организованные на базах образовательных школ областных центров, оказывают положительное влияние на повышение показателей развития физических качеств и способностей учащихся различных возрастных групп. Правильное планирование занятий и подбор средств и методов тренировки легкоатлетов позволит развивать физические способности учащихся, в особенности, такие как быстрота и скоростно-силовые, которые особо формируются в среднем школьном возрасте. Необходимо качественно вести учёт посещаемости учебно-тренировочных занятий и контроль за здоровьем и самочувствием занимающихся.

Выводы:

1. Показатели развития физических способностей учащихся среднего школьного возраста, занимающихся волейболом в начале исследования по тесту «Челночный бег 4х6 м» составили - 10,4 с; по тесту «Елочка» - 16,5 с; по тесту «Прыжок в длину с места» - 181см; по тесту «Прыжок вверх с

места» - 36,5см,

2. За период исследования показатели развития физических качеств улучшились. Относительный прирост составил:

- по тесту «Челночный бег 4х6 м» - 2,0%;
- по тесту «Елочка» - 1,1%.
- по тесту «Прыжок в длину с места» - 4,8%.
- по тесту «Прыжок вверх с места» - 8,9%.

Список литературы

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Учебник для средних специальных учебных заведений / И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2022. – 368 с.

2. Беляев, А.В. Волейбол / А. В.Беляева, М. В. Савина. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 360 с.

3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физическая культура, 2021. – 184 с.

4. Беляев, А.В. Обучение технике игры волейбол и ее совершенствование / А.В. Беляев. – М.: Академия, 2022. – 56 с.

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДРИБЛИНГА С МЯЧОМ У ПОДРОСТКОВ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

*Ангаков К. Л. студент 4 курса,
руководитель Поскотинова М.В.
ГПОУ "УОР Кузбасса", г. Новокузнецк*

Аннотация: в статье рассматривается эффективность применения упражнений с координационной лестницей, направленных на совершенствование техники дриблинга у подростков на внеурочных занятиях по баскетболу.

Ключевые слова: баскетбол, дриблинг, координационная лестница, внеурочные занятия.

Актуальность исследования. В настоящее время баскетбол стал очень динамичным и предъявляет высокие требования к функциональным возможностям организма спортсменов. В условиях игровой деятельности игрокам приходится грамотно выполнять все технико-тактические действия без потери скорости, мастерства, точности бросков и т.д. Важным качеством спортсмена стало владение дриблингом с мячом и обыгрыш соперника один на один. Владеть качественным дриблингом невозможно без хорошо развитых координационных возможностей спортсмена.

Дриблинг является одним из основных элементов техники баскетболиста, поэтому в тренировочном процессе необходимо уделять особое внимание этому элементу и развивать физические качества, способствующие более быстрому освоению сложных элементов в дриблинге.

Цель исследования: определить эффективность упражнений с координационной лестницей, направленных на совершенствование техники дриблинга у подростков.

Исследование процесса совершенствования дриблинга с мячом состояло из нескольких этапов:

- на 1 этапе - изучалась литература: осуществлялось определение проблематики, цели, объекта, предмета, задач, методов, организационных особенностей исследования сущности совершенствования техники дриблинга с мячом у подростков на внеурочных занятиях по баскетболу, определялись критерии

оценивания техники дриблинга с мячом по баскетболу.

- 2 этап заключался в тестировании техники дриблинга у подростков на внеурочных занятиях по баскетболу, разработка комплексов упражнений с координационной лестницей и проведение тренировочных занятий. В эксперименте принимали участие 10 школьников в возрасте 14-15 лет, обучающихся в МБНОУ «Гимназия 44» г. Новокузнецка.

- на 3 этапе проводилось повторное тестирование, обрабатывались результаты и формулировались выводы.

Чтобы оценить уровень владения техникой дриблинга с мячом на внеурочных занятиях по баскетболу был проведён ряд педагогических тестов:

1. *Скоростной дриблинг с бросками «Змейка».* Методика: 4 фишки устанавливаются на осевой линии на расстоянии 2,5 м одна от другой, линия старта на расстоянии 1,5 м от последней фишки. Спортсмен стартует с линии старта, выполняет ведение мяча, оббегая фишки змейкой, после чего выполняет бросок по кольцу, подбирает мяч и по прямой возвращается к линии старта, наступает на нее, и повторяет движение в сторону кольца, оббегая 1-ю фишку со стороны, противоположной начальной (если первый раз оббегал 1-ю фишку слева, то второй раз – справа и наоборот). Тест выполняется, пока обучающийся не забьет мяч в кольцо 4 раза. После 4-го забитого мяча спортсмен выполняет спринт по прямой с ведением к линии старта. Фиксируется общее время выполнения теста. В случае ошибки обучающийся должен остановиться и повторить выполнение теста. Ошибками являются: обводка фишек с неправильной стороны, сбивание фишек, ошибки на ведении (пробежка, пронос мяча).

2. *Скоростное ведение по площадке с изменением направления (ёлочкой).* Игрок с мячом располагается на правом краю лицевой линии (конус-старта). По сигналу, он с ведением мяча бежит в левую сторону до конуса, затем делает перед ним перевод и бежит с ускорением в правую сторону до конуса и повторяет то же самое, как и на первом конусе. Финиш на противоположной стороне лицевой линии, напротив фишки старта.

3. *Дриблинг один на один.* Игроки располагаются на центральной линии, один из игроков в нападении, другой в защите. Задача обыграть соперника один на один и забросить мяч в кольцо.

Учитывается количество попаданий из 5 попыток. Затем игроки меняются ролями. Ошибками являются: ошибки на ведении (пробежка, пронос мяча), нарушение в нападении (толкание соперника), нарушение правил защиты (следить за наличием фолов). Тестирование участников исследования проводилось в один день: сначала баскетболисты сдавали тест по скоростному дриблингу с броском «Змейка», затем скоростное ведение по площадке с изменением направления «Ёлочкой» и в конце делились по парам (по соответствующему амплу) и проводили последний тест «Дриблинг один на один». При выполнении тестов, по боковым сторонам баскетбольной площадке находились судьи (3 справа и 3 слева). Фиксировали нарушения. Таким образом, получены исходные данные о владении участниками исследования техникой дриблинга. Для совершенствования техники дриблинга мы использовали в тренировочном процессе координационную лестницу – это тренажер, предназначенный для развития скоростных навыков при выполнении движений на коротких дистанциях, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации движений.

Из литературных источников нами были выбраны упражнения с координационной лестницей. Из этих упражнений были составлены комплексы, которые выполнялись участниками исследования:

1. Упражнение «Лыжник».

- встать справа от лестницы лицом к ней; правая нога в первой секции, левая нога отставлена назад за пределы лестницы;
- прыжком левую ногу в первую секцию лестницы, правую – назад за пределы лестницы;
- прыжком правую ногу во вторую секцию лестницы, левую – назад за пределы лестницы;
- повторять эту схему перемещения до тех пор, пока лестница не закончится.

2. Упражнение «Прыжки».

- исходное положение – поставить ноги вместе в первой секции лестницы;
- прыжком ноги врозь поставить правую ногу справа от второй секции лестницы, а левую – слева от нее;
- прыжком поставить ноги вместе в третьей секции лестницы;
- повторять эту схему перемещения до тех пор, пока лестница не

закончится.

3. Упражнение «Прыжки ноги вместе».

- исходное положение – поставить ноги вместе в первой секции лестницы;
- прыжком вперед-вправо поставить ноги вместе справа от второй секции лестницы;
- прыжком вперед-влево поставить ноги вместе в третью секцию лестницы;
- повторять эту схему перемещения до тех пор, пока лестница не закончится.

4. Упражнение «Повороты».

- исходное положение – ноги на ширине плеч, правая нога в первой секции лестницы, левая – слева за ее пределами;
- прыжком на 90 градусов оставить правую ногу в первой секции лестницы, а левую – во вторую секцию;
- прыжком на 90 градусов оставить левую ногу во второй секции лестницы, а правую поставить справа за ее пределами;
- прыжком на 90 градусов оставить левую ногу во второй секции лестницы, а правую – в третью секцию;
- прыжком на 90 градусов оставить правую ногу в третьей секции лестницы, а левую поставить слева за ее пределами.
- повторять эту схему перемещения до тех пор, пока лестница не закончится.

5. Упражнение «Пила».

- встать справа от первой секции лестницы лицом к ней;
- поставить поочередно правую и левую ноги в первую секцию лестницы;
- двумя шагами назад поставить поочередно правую и левую ноги за пределы лестницы;
- поставить поочередно правую и левую ноги во вторую секцию лестницы;
- повторять эту схему перемещения до тех пор, пока лестница не закончится.

6. Упражнение «Семящий бег».

- исходное положение – слева от лестницы стойка ноги вместе;
- двумя шагами вправо поставить поочередно правую и левую ноги в первую секцию лестницы;
- правой ногой - шаг вправо за пределы лестницы, левой ногой – шаг вперед во вторую секцию;

- правой ногой – шаг влево во вторую секцию, левой ногой – шаг влево за пределы лестницы;
- правой ногой – шаг вперед в третью секцию, левой – шаг влево также в третью секцию;
- повторять эту схему перемещения до тех пор, пока лестница не закончится.

Повторное тестирование техники дриблинга у подростков на внеурочных занятиях по баскетболу показало улучшение результатов в упражнениях: «скоростной дриблинг с бросками «Змейка» на 12,1 сек, скоростное ведение по площадке с изменением направления (ёлочкой) на 6,7 сек, и дриблинг один на один улучшение составило 5 единиц.

Применение упражнений с координационной лестницей показало свою эффективность на совершенствование техники дриблинга на внеурочных занятиях по баскетболу у подростков.

Список литературы

1. Башкин, С.Г. Уроки по баскетболу. / С.Г. Башкин. - Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 96 с.
2. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (педагогические проблемы управления). / В.М. Дьячков. – Москва : Физическая культура и спорт, 2002. – 231 с.
3. Жолдак, В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни / В. И. Жолдак. – Москва : Советский спорт, 2016. – 254 с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ 16-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

*Андрянова Д. С. студентка 4 курса
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск
Научный руководитель: Рыхлик Н. Н.
преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: Дзюдо — это вид спорта, который требует от спортсменов высокой физической подготовки, включая силу, выносливость и гибкость. Особое внимание в подготовке дзюдоистов стоит уделить развитию силовой выносливости, так как она является важнейшим компонентом для достижения высоких результатов в этом виде спорта.

Ключевые слова: силовая выносливость, динамика, учебно – тренировочный процесс, дзюдо, физическая подготовка.

Введение. Возраст 16–17 лет характеризуется значительными изменениями организма спортсмена — продолжается активный рост тела, формируется мышечная масса, совершенствуются координационные способности. Поэтому именно в этот период важно правильно развивать силовую выносливость, учитывая физиологию подростков [1].

Дзюдо требует высокой силовой выносливости, поскольку поединки включают интенсивные схватки продолжительностью от нескольких секунд до минут, чередующиеся с кратковременными отдыхами. В этот период спортсмены должны поддерживать высокий уровень физической активности на протяжении всего соревнования, что предъявляет высокие требования к развитию силовых качеств.

Цель исследования – исследовать развитие силовой выносливости спортсменов 16-17 лет, занимающихся дзюдо.

Результаты исследования. В исследование принимали участия испытуемые в количестве 8 человек, занимающихся спортом в МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Сталь»» г. Брянска.

Возраст спортсменов: 16 - 17 лет.

На этапе начальной специализации у дзюдоистов 16-17 лет важное значение придается развитию силовой выносливости.

В этом возрасте многие функции организма развиты как у взрослого человека, но при этом психологическое развитие имеет свои особенности, про которые не стоит забывать тренерам. Важен контроль за уровнем физической подготовки дзюдоистов, а также за уровнем их силовой выносливости. Это дает возможность тренерам отслеживать в динамике достижения спортсменов и вовремя вводить корректировки в их нагрузку [3].

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его специализацией.

Дзюдо является комплексным видом спорта, включающим в себя не только правильную технику выполнения бросков в ходе борьбы, но и уровень выносливости, которой обладает дзюдоист. Именно поэтому так важно уделять внимание развитию силовой выносливости, внося корректировки в тренировочный процесс по мере необходимости.

Для изучения данного вопроса нами было проведено исследование, в результате которого мы получили данные, которые можем представить для обсуждения.

В табл. 1 отражены результаты средних показателей силовой выносливости дзюдоистов 16-17 лет.

Результаты свидетельствуют о том, что занятия, проводимые в спортивной школе «Сталь» оказывают положительное влияние на развитие силовой выносливости и способствуют повышению результатов. Хотя исследование проводилось в короткий промежуток времени, полученные данные говорят о положительном эффекте. В будущем при правильно выстроенном тренировочном процессе ожидается значительный прирост показаний в контрольных упражнениях. Для наглядного представления, полученные в ходе тестирования данные, представлены в таблице.

Таблица 1

Показатели силовой выносливости дзюдоистов
на начало и конец исследования

Тесты	Х	
	НИ	КИ
Приседания со снарядом (кол-во раз)	22,6	27,1
Динамическая планка с подъемом ноги (кол-во раз)	27,3	31,2
Берпи (кол-во раз)	29,6	32,3
Скручивания (кол-во раз)	40,1	44,2

По данным проведенного теста «Приседание со снарядом» средняя величина данного норматива при начальном тестировании составила 22,6 раза за минуту. Лучший результат составил 25 повторений. Низкий показатель выявлен – 20 повторений. Анализ результатов конечного тестирования показал, что средний показатель в тесте составил 27,1 раз за минуту, что лучше на 4,5 раза по сравнению с начальным тестированием. Во втором тестировании самый лучший результат – 31 раз, а самый низкий – 24 раза.

В тесте «Динамическая планка с подъемом ноги» при первом тестировании средняя величина составила 27,3 повторения за минуту. Лучший результат составил 31 раз. Худший результат – 24 повторения. При конечном тестировании средний показатель теста составил 31,2 раза, что на 3,9 раза лучше, чем при начальном тестировании. При проведении повторного тестирования лучший результат – 35 раз, а худший результат – 29 раз.

Еще одним тестом, позволяющим оценить силовую выносливость дзюдоистов, является тест «Берпи». При проведении первичного тестирования средняя величина показателей составила 29,6 повторений за минуту. Самый лучший показатель в результате тестирования составил – 33 раза, а самый худший – 26 раз. Среднее значение при конечном тестировании составило 32,3 повторения, что на 2,7 раза лучше, чем при начальном тестировании. Самый высокий результат при повторном тестировании составил – 36 раз, самый низкий результат 29 раз.

В тесте «Скручивания» при первом тестировании средняя величина составила 40,1 раз. Самый лучший результат составил 42 раза. Худший результат – 38 раз. При конечном тестировании средний показатель теста составил 44,2, что на 4,1 раза лучше, чем при начальном тестировании. При проведении тестирования лучший результат – 47 раз, а худший результат – 42 раза.

Сопоставление результатов начального и итогового тестирования позволяет сделать вывод, что в показателях силовой выносливости спортсменов 16-17 лет, занимающихся дзюдо прослеживается положительная динамика.

В ходе исследования было определено, что произошел абсолютный прирост средних показателей развития силовой выносливости дзюдоистов на по всем тестам за все время исследования.

Результаты абсолютного прироста средних показателей развития силовой выносливости дзюдоистов представлены в табл. 2.

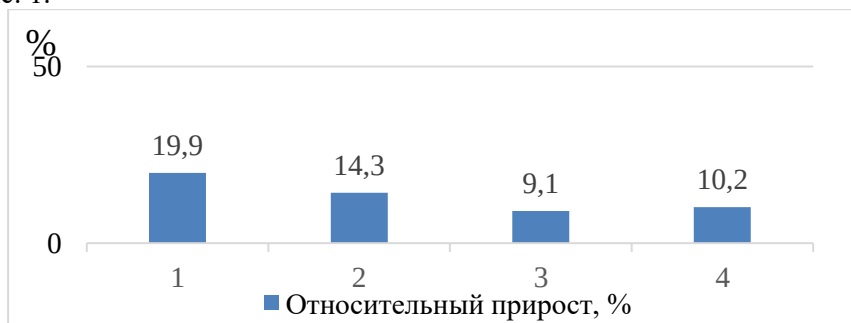
Таблица 2

**Абсолютный прирост средних показателей развития
силовой выносливости дзюдоистов**

Тесты	Усл. ед.
Приседания со снарядом (кол-во раз)	4,6
Динамическая планка с подъёмом ноги (кол-во раз)	3,9
Берпи (кол-во раз)	2,7
Скручивания (кол-во раз)	4,1

Так в тесте «Приседания со снарядом» абсолютный прирост составил 4,6 раз. Во втором тесте «Динамическая планка с подъемом ноги» абсолютный прирост в сравнении с первичным тестированием составил 3,9 раз. В третьем тесте «Берпи» абсолютный прирост составил 2,7 раз. В заключительном тесте «Скручивания» абсолютный прирост составил 4,1 раз.

Также мы выявили результаты относительного прироста средних показателей в проводимых тестах, которые представлены на рис. 1.



Пояснения к рисунку: 1 – «Приседания со снарядом», 2 – «Динамическая планка с подъемом ноги», 3 – «Берпи», 4 – «Скручивания»

**Рис. 1. Относительный прирост средних показателей
силовой выносливости дзюдоистов**

Относительный прирост средних показателей результатов тестов составил: «Приседания со снарядом» - 19,9%, во втором тесте «Динамическая планка с подъемом ноги» - 14,3%, в третьем тесте «Берпи» - 9,1%, в четвертом тесте «Скручивания» - 10,2%.

Проанализировав полученные результаты, мы можем сделать вывод, что в ходе тренировочного процесса прослеживается положительная динамика силовой выносливости спортсменов 16-17 лет, занимающихся дзюдо.

Полученные данные позволяют считать гипотезу нашей работы подтвержденной.

Вывод. Анализ динамики силовой выносливости спортсменов 16–17 лет, занимающихся дзюдо, показал положительную тенденцию развития данной физической способности под влиянием систематической подготовки в МБУ ДО «СШОР «Сталь»» г. Брянска. Регулярные тренировки, направленные на повышение силовых показателей и выносливости, способствуют улучшению результатов тестов на силовую выносливость. Это свидетельствует о высокой эффективности учебно-тренировочного процесса, осуществляемого в спортивной школе, направленного на подготовку квалифицированных дзюдоистов.

Таким образом, занятия в специализированной спортивной школе оказывают положительное влияние на развитие силовой выносливости юных дзюдоистов, способствуя повышению уровня их подготовленности и достижению высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. Власов, И.В. Методика развития силовой выносливости в единоборствах-М.: Спорт, 2020. – 184 с.
2. Кабанов, Ю.М. Тренировка силовой выносливости в юношеском возрасте// Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 28-31. Дворкин, Л.С. Силовая подготовка юных спортсменов. – М.: Советский спорт, 2018. – 200 с.
3. Семенов, В.Г. Интегральная подготовка дзюдоистов 16-17 лет // Спортивная наука России. – 2019. – № 4. – С. 45-49.

ВЛИЯНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Бобок А. А., студентка 4 курса
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск
Кошечкина И. Н. преподаватель
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы исследования, и теоретическим аспектам влияния плиометрических упражнений на развитие скоростно-силовых способностей у борцов среднего школьного возраста (13–15 лет) в учебно-тренировочных занятиях. Проведен анализ данных по разработке и применению комплекса плиометрических упражнений для повышения скоростно-силовых показателей. Использование научно обоснованных методик позволило определить показатели скоростно-силовых способностей, сделать выводы и предложить практические рекомендации для тренировочного процесса.

Актуальность. В возрасте 13–15 лет у подростков активно развиваются физические качества, такие как сила, быстрота, ловкость и выносливость, которые являются основой для успешной спортивной деятельности. В спортивной борьбе, особенно в условиях современных правил, требующих высокой динамики и интенсивности, скоростно-силовые способности играют ключевую роль. Плиометрические упражнения, благодаря своей специфике, способствуют развитию взрывной силы и скорости, что делает их эффективным инструментом в подготовке борцов.

Подростки этого возраста могут терять интерес к тренировкам, если они однообразны или излишне сложны. Плиометрические упражнения, отличающиеся динамичностью и разнообразием, повышают мотивацию и вовлеченность, способствуя регулярным занятиям и улучшению результатов. Исследования показывают, что плиометрические тренировки значительно увеличивают эффективность развития физических качеств у подростков, что делает данную тему актуальной для теории и практики спортивной подготовки.

Таким образом, изучение влияния плиометрических упражнений на скоростно-силовые способности имеет важное значение для совершенствования тренировочного процесса юных борцов.

Цель работы – Изучить влияние плиометрических упражнений на развитие скоростно-силовых способностей борцов среднего школьного возраста в учебно-тренировочных занятиях.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс.

Предмет исследования – Показатели физической подготовленности борцов 13–15 лет.

Гипотеза исследования – предполагается, что использование плиометрических упражнений в учебно-тренировочных занятиях повысит показатели скоростно-силовых способностей у борцов среднего школьного возраста.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить показатели скоростно-силовых способностей у борцов 13–15 лет.

2. Выявить эффективность применения плиометрических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в данной возрастной группе.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.

2. Тестирование.

3. Педагогический эксперимент.

4. Метод математической обработки данных.

Практическая значимость.

Исследование показало, что применение плиометрических упражнений в тренировочном процессе значительно улучшило показатели скоростно-силовых способностей у борцов 13–15 лет в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Разработанный комплекс плиометрических упражнений оказался эффективным и рекомендуется для использования в системе подготовки борцов для повышения их физических показателей.

Выводы:

1. Были определены показатели скоростно-силовых способностей у борцов среднего школьного возраста, занимающихся самбо в ДЮСШ «Луч» г. Клинцы, в контрольной и экспериментальной группах. В контрольной группе начальные

средние значения составили: в тесте «Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд» — 25,4 раза, в тесте «Задняя подножка с прыжком» — 10,5 раза, в тесте «Десять бросков через бедро на время» — 5,8 раза, в тесте «Сгибание рук в упоре за 15 секунд» — 9,7 раза. Конечные результаты в контрольной группе: 29,2 раза, 12,3 раза, 7,9 раза и 11,6 раза соответственно. В экспериментальной группе начальные средние значения составили: 26,4 раза, 10,3 раза, 6,0 раза и 13,9 раза соответственно; конечные результаты: 30,7 раза, 13,8 раза, 8,5 раза и 13,9 раза соответственно.

2. Выявлено, что относительный прирост показателей скоростно-силовых способностей у борцов 13–15 лет, занимающихся самбо в ДЮСШ «Луч» г. Клинцы, в экспериментальной группе выше, чем в контрольной. В тесте «Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд» прирост в экспериментальной группе составил 16,3%, что на 1,3% выше, чем в контрольной группе (15%). В тесте «Задняя подножка с прыжком» прирост в экспериментальной группе составил 33,9%, что на 16,8% выше, чем в контрольной группе (17,1%). В тесте «Десять бросков через бедро на время» прирост в экспериментальной группе составил 41,7%, что на 5,5% выше, чем в контрольной группе (36,2%). В тесте «Сгибание рук в упоре за 15 секунд» прирост в экспериментальной группе составил 56,2%, что на 36,6% выше, чем в контрольной группе (19,6%).

Список литературы

1. Алиханов И.И. Техника борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт.
2. Болквадзе Т.А., Олов В.А. Силовая подготовка борца.// Спортивная борьба. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт. 1983. - 32с. Борьба.
3. В.И. Залесский. Особенности временных и силовых параметров движения у детей.// Теория и практика физической культуры. 1989. -№5. 29-30с
4. Вайцеховский С.М. Техническая подготовка спортсменов. - М.: Физкультура и спорт. 1990. - 156с, ил.
5. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка в системе спортивного высшего мастерства. - М.: Физкультура и спорт. 1998. - 143с, ил.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной Верхошанский

Ю.В. Техническая подготовка борцов. - М.: Физкультура и спорт. 1989. - 112с, ил.

7. Годик М.А. Скоростные способности. - М.: Физкультура и спорт. 1995.- 76с. 8. Гуков Л.К. Примерный практический материал общей физической и специальной подготовки борца. Пособие по классической борьбе.

9. Гурии Л.Б. Борьба спорт сильных. - М.: Физкультура и спорт. 1982, -47с.

10. Дахновский В.С., Руковицип Б.Н. Обучение и тренировки дзюдоистов.

11. Джеорян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров. - М.: физкультура и спорт. 1998. - 147с.

12. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов - М.: Физкультура и спорт. 2001. - 151с, ил.

13. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической культуры.

14. Запорожнов В.А. Методика развития выносливости. - М.: Физкультура и спорт. 2006. - 171с, ил.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ АТАКУЮЩЕГО УДАРА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Велян Н. А., студент 4 курса
ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутск
Научный руководитель Литвинцева И.Г.
ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутск*

Одной из популярных и зрелищных спортивных игр признана игра в волейбол. Волейбол является командной игрой, результативность которой зависит от уровня технико-тактической подготовленности всех игроков. В которых главную роль играет атакующие действия, такие как: силовая подача, подача «планер», нападающий удар, нападающий удары 3, 2 и 1 темпа.

Исследователи Беляева А.В. и Савина М.В. [1], рассматривают нападающий удар как технический прием атаки,

закрывающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. В классификации технических действий в волейболе выделяют два способа выполнения нападающего удара: прямой и боковой, а также несколько его разновидностей. Методике обучения техники игры в волейбол и нападающему удару, в частности, посвящены работы исследователей А.Ю. Пащенко О.С. Красникова и др. [5].

На этапе спортивной специализации волейболисты уже владеют базовой техникой выполнения нападающего удара, доводя ее до уровня двигательного навыка. Поэтому, как отмечают исследователи, для совершенствования техники нападающего удара тренер активно должен использовать методы целостно-конструктивного упражнения, сопряженного воздействия, соревновательный и игровой метод. Так Ж.К. Холодов [6] отмечает, что «...метод сопряженного воздействия применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности». В таком случае, одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей спортсменов.

Возможности применения метода сопряженного воздействия рассматривались исследователями: В.М. Дьячковым, Ю.В. Верхошанский и др. [2]. В игровых дисциплинах В.П. Лукьяненко и Н.Р. Гродницка [4].

Однако между практиками существуют разногласия, так по утверждению Ю.В. Верхошанского [2] «...в практической деятельности тренеров данный метод используется зачастую фрагментарно, не находит широкого применения».

На этапе же углубленной специализации перед тренерами стоит задача добиться роста технико-тактической составляющей, что служит направлением отбора эффективных средств и методов тренировки волейболистов.

На этапе спортивной специализации для совершенствования нападающего удара в волейболе применяют метод сопряженного воздействия.

Этот метод наиболее полно был разработан В.М. Дьячковым. Он обосновал этот метод и разработал методические положения сопряженного воздействия на процесс развития физических качеств и повышения технического мастерства

спортсменов.

Суть метода заключается во взаимосвязи (сопряжении) процессов развития определенных видов физических способностей и овладения определенными двигательными навыками. Метод направлен на совершенствование структуры движений и управление наиболее целесообразной взаимосвязью ее динамической и кинематической структуры, для чего используются индивидуальные отягощения.

Как правило, к методу сопряженного воздействия прибегают при совершенствовании техники изученных двигательных действий для повышения результативности их выполнения.

Таким образом метод сопряженного воздействия в волейболе применяется только в случае, когда техника выполнения двигательного действия стабильна и перешла в фазу двигательного навыка. При этом важно обращать внимание и следить, чтобы целостность упражнения не искажалась и не нарушалась биомеханическая структура. Сущность метода состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

Анализ научно-методической литературы позволил констатировать, что современный волейбол характеризуется увеличением атакующих действий, для организации которых необходима специальная техническая и тактическая подготовки игроков с учетом игровых функций. При этом нападающий удар рассматривается как решающий фактор достижения успеха в волейбольном матче.

Однако в большинстве специальной литературы авторами предлагаются упражнения для совершенствования нападающего удара без учета квалификации спортсменов. Эти упражнения не во всем подходят волейболистам, занимающимся на этапе спортивной специализации, так как не отвечают их технической и физической подготовленности, не учитывают возрастные особенности спортсменов.

В связи с выделенной проблемой нами подобраны специализированные упражнения, позволяющие совершенствовать технику нападающего удара у волейболистов, а также нами составлена последовательная схема

совершенствования техники нападающего удара в волейболе с применением метода сопряженного воздействия с учетом этапов обучения, подобраны упражнения и выделены характерные ошибки, на которые необходимо обращать внимание обучающихся в процессе выполнения упражнений. Охарактеризуем последовательно этапы обучения нападающему удару в волейболе и упражнения, применяемые для реализации выделенных целей и задач.

1. *Этап начального разучивания.*

Цель: Сформировать у занимающихся основы техники нападающего удара.

Задачи:

1. Сформировать смысловое и зрительное представления о нападающем ударе.
2. Создать двигательные представления по основным опорным точкам.
3. Добиться целостного выполнения нападающего удара (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить или устранить значительные искажения в технике нападающего удара.

2. *Этап углубленного разучивания техники.*

Цель: Сформировать полноценное двигательное умение в нападающем ударе.

Задачи:

1. Уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники.
2. Добиться целостного выполнения метания малого мяча с разбега на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.
3. Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

1. *Этап совершенствования действия.*

Цель: Двигательное умение перевести в двигательный навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.
2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники нападающего удара.

3. Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования.
Упражнения:
 1. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3. траектория передач 4-5 м с отягощение в виде утяжелителей 250-500 гр.
 2. Чередование ускоренных атакующих ударов по ходу с медленными («обманными») с отягощение в виде утяжелителей 250-500 гр.
 3. Атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач игрока из зоны 3 траектория передач несколько понижается – до 3 м, а расстояние разбега сокращается с отягощение в виде утяжелителей 250-500 гр.
 4. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач с отягощение в виде утяжелителей 250-500 гр.
 5. То же, но первую передачу игроку зоны 3 выполняет другой игрок.
 6. Атакующие удары по ходу из зоны 3 после приема мяча от подачи с отягощение в виде утяжелителей 250-500 гр.
 7. Атакующие удары против одного блокирующего с отягощение в виде утяжелителей 250-500 гр.
 8. Чередование ударов по ходу с ударами с переводом. То же, но скоростных и медленных ударов с отягощение в виде утяжелителей 250-500 гр.

Для качественного освоения и совершенствование нападающего удара в волейболе необходимо учитывать и своевременно исключать технические ошибки, представленные в таблице.

Таблица

Основные ошибки, встречающиеся в процессе совершенствования техники нападающего удара у волейболистов

Фазы нападающего удара	Основные ошибки
Разбег	• недостаточная длина или низкая скорость разбега; • размахивание руками или их скрещивание при разбеге. • Забегание под мяч.

	• Неправильная работа ног (при приближении к сетке игрок начинает шагать не с той ноги)
Прыжок	• Слишком раннее или запаздывание с прыжком • «Разброс» ног врозь. • Сгиб атакующей руки (игрок поздно направляется к мячу, в результате чего наносит удар с согнутой руки.). • Выход боком при прямом нападающем ударе. • Выполнение прыжка вперед. • Плохая работа рук. • Глубокий присед при отталкивании на нападающий удар
Нападающий удар	• Прямая кисть в момент атаки. (игрок не сгибает кисть под необходимым углом). • Пренебрежение техникой работы ног и рук. • Выключение после удара. • Удар с опущенным локтем.
Приземление	• приземление на прямые ноги.

метод сопряженного воздействия в волейболе применяется только в случае, когда техника выполнения двигательного действия стабильна и перешла в фазу навыка. Важно следить, чтобы целостность упражнения не искажалась и не нарушалась биомеханическая структура.

Поэтому данный метод применяется в процессе совершенствования технического приема, в результате создания условий, требующих увеличить физическую нагрузку на группу мышц, задействованных в выполнении двигательного действия. Например, имитация верхней передачи двумя руками с набивным мячом или имитация техники нападающего удара с резиновым эспандером и т.д. Можно сделать вывод что при применении данного метода одновременно происходит совершенствование техники и развитие физических способностей.

Можно сделать вывод, что при применении метода сопряженного воздействия одновременно происходит совершенствование техники нападающего удара, развитие физических способностей таких как скоростно- силовые, силовые, скоростные и тд., а также технико-тактических способностей.

Список литературы

1. Беляев, А.В. Волейбол /А.В. Беляев, М.В. Савина. - Учебник для институтов и академий физической культуры. – М: СпортАкадем-Прессе. - 2006. -175 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1988. -331с.
3. Железняк, Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с. ; 116 – 117 с
4. В.П. Лукьяненко / Н.Р. Гродницка. Использование сопряженного метода для повышения эффективности тренированности волейболистов
5. Пашенко А.Ю. Красникова / О.С. - Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебнометодическое пособие.- Нижневартовск: изд-во НВГУ,- 2021. 85 с
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Учеб. для студентов вузов. – М.: Академия. –2007. – 480 с.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

*Высоцкая Л.В., Кожухова Е.Д.
ФГБОУ ВО «СГУС», г. Смоленск*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы внедрение новых средств и методов в процесс обучения и физического воспитания школьников на уроках физической культуры с целью оздоровления. Представлены результаты тестирования

физической подготовленности школьников 14-15 лет.

Ключевые слова: физическая культура, уроки физической культуры, спортивный туризм, физическая подготовленность.

Актуальность. Тенденцией последних лет в сфере образования, в частности в сфере физического воспитания, является внедрение новых средств и методов в процесс обучения и физического воспитания школьников на уроках физической культуры с целью оздоровления.

Спортивный туризм является не только прекрасным средством физического воспитания, но и незаменимым средством подготовки школьников к жизни [1]. Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. Свойства туризма значительные, но равномерно распределенные во времени физические нагрузки способствуют укреплению здоровья, а жизнь на природе позволяет приобрести полезные навыки и умения.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать методику проведения уроков физической культуры с использованием элементов спортивного туризма.

Объект исследования – общеобразовательный процесс физической культурой школьников 14-15 лет в МБОУ «Средняя школа № 39» города Смоленска.

Предмет исследования – влияние занятий уроками физической культуры на развитие физических качеств школьников 14-15 лет в МБОУ «Средняя школа № 39» города Смоленска.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень развития физических качеств школьников 14-15 лет в течении педагогического эксперимента.
2. Теоретически разработать и экспериментально обосновать методику проведения уроков физической культуры с использованием элементов спортивного туризма.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач был использован комплекс методов исследования, который включал в себя: анализ и обобщение литературных данных, формально-логические методы исследования, педагогический эксперимент, педагогические

контрольные испытания, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «СГУС» и МБОУ «Средняя школа № 39» города Смоленска в период с сентября 2023 года по май 2024 года.

Всего в исследовании приняло участие 32 школьника в возрасте 14-15 лет: экспериментальная группа – «ЭГ» (n=16) и контрольная группа – «КГ» (n=16).

Результаты исследование и их обсуждение. В муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 39» города Смоленска используется следующие виды физкультурно-спортивной деятельности: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и внеклассная работа.

Содержание уроков физкультуры в основной школе определяется программой для учащихся 5-9-х классов, которая адаптирована к разным уровням здоровья детей. Выделяют следующие медицинские группы здоровья: основная, подготовительная и специальная. Для детей каждой из выделенных групп установлены определённые виды физкультурных занятий. Дети, отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам, занимаются вместе, однако для последних интенсивность и объём нагрузки снижаются. Дети специальной группы, которые имеют функциональные нарушения, занимаются отдельно по специально разработанной программе лечебной физической культуры.

В состав вариативной части нами введён материал по спортивному туризму: бег по пересеченной местности с туристским снаряжением; прохождение стены с зацепами и прохождение комплексной полосы препятствий, которая включала в себя: лабиринт, подвешенное бревно, бабочка, узкий лаз, ногоход, рукоход, паутинка, параллельные перила, навесная переправа.

Для оценки эффективности разработанной методики нами были проведены контрольно-педагогические испытания, позволяющие выявить уровень развития физических качеств.

Показатели физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы приведены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности школьников 14-15 лет
контрольной и экспериментальной групп в течение
педагогического эксперимента

Физическ ие качества	Контроль ные испытани я	Данные опытных групп			
		начало		конец	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Координа ция	Челночны й бег 3x10 м, с	8,12±0, 07	8,14±0, 07	7,84±0, 7	7,62±0, 07
		P>0,05		P<0,05	
Скорость	Бег 30 м, с	4,92±0, 06	4,96±0, 06	4,85±0, 5	4,73±0, 5
		P>0,05		P<0,05	
Вынослив ость	6- минутный бег, м	1276±1 1,2	1279±1 1,4	1364±1 0,8	1403±1 0,6
		P>0,05		P<0,05	
Гибкость	Наклон вперед из положени я сидя, см	3,91±1, 12	3,95±1, 14	4,15±1, 16	5,02±1, 12
		P>0,05		P<0,05	
Сила	Подтягива ние на переклади не, раз	7,4±0,9	7,5±0,7	8,0±0,7	9,3±0,5
		P>0,05		P<0,05	
Скоростно -силовые	Прыжок в длину с места, см	199,2± 6,8	198,1±6 ,3	207,8± 7,1	216,3± 6,1
		P>0,05		P<0,05	
	Бросок набивного мяча, см	486,2± 9,3	488,5±1 0,2	531,1± 9,5	579,3± 9,8
		P>0,05		P<0,05	

На начало опытной работы школьники 14-15 лет экспериментальной и контрольной групп не имели статистически достоверных различий в средних результатах по общей физической подготовленности. Анализ итогового тестирования подтвердил улучшение результатов физической подготовленности у школьников экспериментальной группы во всех контрольных

испытаниях, где они оказались достоверными по сравнению с контрольной группой.

Применение разработанной методики с использованием средств спортивного туризма, которые входили в вариативную часть образовательной программы на уроках физической культуры, способствует повышению уровня физических качеств у школьников основной школы.

Заключение. Проведённое исследование показывает, что произошедшие изменения в физической подготовленности школьников 14-15 лет, больше выражены у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной. В связи с этим можно утверждать, что разработанная методика, основанная на методах и средствах спортивного туризма, способствует повышению уровня физических качеств у школьников.

Список литературы

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студентов вузов / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Академия, 2001. – 208 с.

ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 16 - 17 ЛЕТ В ГОДОВОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

*Дмитриев В.Е., студент 4-ОЗО группы
ФГБУ ПОО «БГУОР»*

*научный руководитель Зобкова Е.А.
ФГБУ ПОО «БГУОР» г. Брянск*

*Малкин О.Н., преподаватель ФГБУ ПОО
«БГУОР» г. Брянск*

Аннотация. В нашей статье рассматриваются актуальные вопросы по динамике скоростно-силовых показателей лыжников-гонщиков 16-17 лет в годовом цикле тренировки.

Ключевые слова: скоростно-силовые показатели, лыжные гонки, годовое планирование спортивной тренировки, динамика спортивных результатов, комплексы упражнений для формирования скоростно-силовых способностей, тренировочный процесс.

Современная лыжная трасса, изобилующая крутыми подъемами и спусками, предъявляет к физической подготовке лыжников-гонщиков все возрастающие требования. Ведь на протяжении всей соревновательной и тренировочной дистанции, при ее прохождении, лыжник-гонщик должен до самого финиша уметь поддержать не только максимальную скорость, но и сохранить оптимальную технику лыжного хода, при постоянно нарастающем утомлении [1, 4].

Однако разработанные в настоящее время рекомендации по планированию тренировочной нагрузки, способствующей развитию скоростно-силовых способностей и определению, уровня их развития, который будет считаться оптимальным для данного спортсмена в зависимости от его возраста, спортивной квалификации, и соответствовать определенному этапу спортивной подготовки, являются недостаточными.

Таким образом, в настоящее время разработка и апробация комплексов упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей лыжников гонщиков 16-17 лет в годовом цикле тренировки, является актуальной для теории и практики лыжного спорта [2]

Цель исследования – изучить развитие скоростно-силовых показателей в годовом цикле тренировки лыжников-гонщиков 16 – 17 лет.

Объект исследования - тренировочный процесс лыжников-гонщиков.

Предмет исследования – скоростно-силовые показатели лыжников-гонщиков.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что применяемый комплекс специальных упражнений позволит повысить скоростно-силовые показатели в годовом цикле тренировки лыжников-гонщиков 16 – 17 лет.

Для проведения нашего исследования нами были определены следующие задачи:

1. Изучить скоростно-силовые показатели лыжников-гонщиков 16 – 17 лет в начале педагогического эксперимента.

2. Проанализировать влияние применяемых упражнений на динамику скоростно-силовых показателей в годовом цикле тренировки лыжников-гонщиков 16 – 17 лет.

Для определения скоростно-силовых показателей

лыжников-гонщиков нами были использованы следующие упражнения: бег с прыжковой имитацией на 1000 метров; имитация одновременного бесшажного хода на тренажере «Sportstar» за 1 минуту; десятикратный прыжок в длину с места; поднимание и опускание туловища из исходного положения, лёжа на спине за 1 минуту.

В педагогическом эксперименте приняли участие лыжники-гонщики 16 - 17 лет, в количестве 10 человек. Испытуемые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную.

Контрольная группа занималась по обычной тренировочной программе по лыжным гонкам, а спортсменам экспериментальной группы были предложены дополнительные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

В комплекс упражнений были включены следующие упражнения: подтягивания на «тележке», угол наклона 20°; серии упражнений на подъеме различной крутизны: «лягушечка»; прыжки спиной вперед; прыжки с ноги на ногу; выпады глубокие и средние; прыжки «коньковые»; имитация попеременного двухшажного хода на тренажере «Sportstar» от 30 до 60с; прыжковая имитация в один подъем; наборная имитация в один подъем: 30м*3 раза; 40м*3 раза; 50м*3 раза; 60м*3 раза; 70м*3 раза; 80м*3 раза.

В ходе исследования нами было проведено два тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной группы в начале и конце исследования (табл. 1.)

Таблица 1

Результаты тестирования испытуемых экспериментальной и контрольной групп в начале и конце исследования

Тесты	Начало исследования		Конец исследования	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Бег с прыжковой имитацией 1000 м, мин	4,2	4,2	4,18	4,01
Бег с прыжковой имитацией 1000 м, мин	49,8	50,6	51,6	56,4
Бег с прыжковой имитацией 1000 м, мин	2356,2	2357,8	2360,6	2370,8
Бег с прыжковой имитацией	52,4	51,8	53,2	54,8

1000 м, мин				
-------------	--	--	--	--

По результатам тестирования, проведенного в начале педагогического эксперимента можно сделать следующее заключение, что средние результаты, показанные испытуемыми, как контрольной, так и экспериментальной группы были примерно одинаковыми.

В конце нашего исследования, в декабре 2024 года, было проведено повторное тестирование скоростно-силовых показателей наших испытуемых.

Проанализировав полученные в результате исследования данные можно сделать следующее заключение, что наблюдается положительная динамика в развитии скоростно-силовых показателей у лыжников-гонщиков, как контрольной, так и экспериментальной группы (рис. 1).

В контрольном упражнении бег с прыжковой имитацией 1000 м относительный прирост результатов составил 4,52% в экспериментальной и 0,48% в контрольной группе.

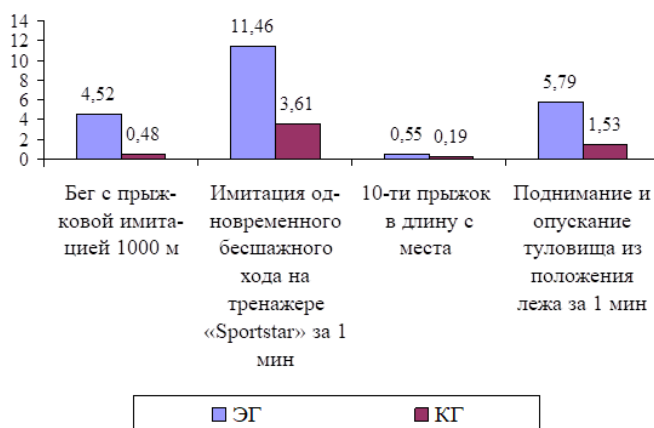


Рис. 1. Относительный прирост скоростно-силовых показателей испытуемых контрольной и экспериментальной группы

В упражнении имитация одновременного бесшажного хода на тренажере «Sportstar» за 1 минуту прирост результата был равен - 11,46% в экспериментальной и 3,61% в контрольной группе, соответственно.

В 10-кратном прыжке в длину места относительный прирост составил – 0,55% в экспериментальной группе, контрольной – 0,19%.

В упражнении поднимание и опускание туловища из положения, лежа за 1 минуту относительный прирост в экспериментальной группе составил – 5,79%, в контрольной – 1,53%

Однако испытуемые экспериментальной группы показали более высокие результаты, что подтверждает выдвинутую нами в начале исследования гипотезу, о том, что применяемый комплекс специальных упражнений позволит повысить скоростно-силовые показатели в годовом цикле тренировки лыжников-гонщиков 16-17 лет.

Список литературы

1. Андреев, А.П. Построение структуры и содержание тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков с учетом основных факторов, определяющих спортивный результат// А.А. Андреев: Автореф. дис... канд. пед. наук. - Малаховка, 2018. - С.15-21.

2. Анучин, Л.А. Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков старших разрядов при концентрированном распределении нагрузок на лыжероллерах// Л.А. Анучин: Автореф.дис... канд. пед. наук. - СПб., 2016. – С - 24.

3. Власов, Н.Г. Развитие специальной выносливости квалифицированных лыжников-гонщиков на основе предельных мышечных нагрузок, выполняемых повторным методом в годичном цикле тренировок: Автореф.дис... канд. пед. наук. - М., 2018. - С.16.

4. Пермяков, А.В. Планирование тренировочных средств в подготовительном периоде у лыжников-гонщиков высших разрядов: Автореф.дис...канд. пед. наук. - М., 2019. – С. - 25.

5. Семейкин, А.И. Специальная подготовка и ее значение для лыжников-гонщиков в подготовительном периоде/ А.И. Семейкин, В.И. Пелейко // Лыжный спорт: История развития и современный взгляд на методику тренировки: Сб.науч.тр. - Омск: СибГАФК, 2019. - С.83-86.

АНАЛИЗ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Завалишин Т.В., студент 4 курса

Научный руководитель Арабидзе Н.М.

Преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР» г. Брянск,

Зобкова Е.А. Преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР»

г. Брянск

Аннотация. В нашей статье рассматриваются актуальные вопросы, связанные с проявлением координационных способностей у юношей, занимающихся вольной борьбой, построением тренировочного процесса.

Ключевые слова: координационные способности, вольная и спортивная борьба, планирование многолетней тренировки, динамика спортивных результатов, упражнения для совершенствования координационных способностей, учебно-тренировочный процесс.

На современном этапе развития вольной борьбы значительно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти характеристики специалисты связывают с понятием координационных способностей.

Наиболее успешно в соревновательной деятельности выступают спортсмены, обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей, что проявляется в совершенствовании таких специализированных восприятий, как «чувство дистанции» «чувство ковра», «чувство соперника», «чувство равновесия», «чувство ритма» «чувство темпа» и т.д. [1, 4, 5].

Процесс совершенствования координационных способностей у борцов органически связан с решением задач технико-тактической подготовки, с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель исследования – провести анализ координационных способностей юношей, занимающихся вольной борьбой.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс.

Предмет исследования – координационные способности юношей, занимающихся вольной борьбой.

Гипотеза исследования – предполагается, что применение дополнительных комплексов упражнений, направленных на развитие координационных способностей юношей, занимающихся вольной борьбой, будет способствовать более быстрому их формированию.

Для проведения нашего исследования нами были определены следующие задачи:

Определить показатели координационных способностей юношей, занимающихся вольной борьбой в начале исследования.

Проанализировать динамику координационных способностей юношей, занимающихся вольной борьбой в конце исследования.

Для тестирования испытуемых нами использовались следующие контрольные упражнения: «5 кувырков +10 прыжков на одной ноге»; «Три кувырка вперед»; «Метание мяча правой (левой) рукой»; «Прыжок в длину лицом (спиной) вперед».

Педагогический эксперимент проводился в условиях ГБУ ДО БО СШОР «Локомотив» по вольной борьбе. В эксперименте приняли участие юноши 12 – 13 лет, занимающиеся вольной борьбой, в количестве 20 человек. В начале эксперимента было сформировано две группы – контрольная и экспериментальная.

Занимающиеся экспериментальной группы в процессе тренировочных занятий 2 раза в неделю, применяли дополнительные комплексы упражнений для развития координационных способностей борцов вольного стиля, а занимающиеся контрольной группы, тренировались по обычной программе для спортивной школы.

В начале исследования нами было проведено тестирование, по его результатам было установлено, что в начале исследования контрольная и экспериментальная группа имели примерно одинаковые средние показатели по всем контрольным тестам (табл. 1).

Таблица 1

Средние результаты тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной группы в начале исследования

Тесты	ЭГ	КГ
5 кувырков +10 прыжков на одной ноге, (см)	31,9	31,7
Три кувырка вперед, (с)	9,21	9,22
Метание мяча правой рукой, (м)	26,7	26,9
Метание мяча левой рукой, (м)	11,9	13,1
Прыжок в длину лицом вперед, (см)	164,2	165,5
Прыжок в длину спиной вперед, (см)	99,6	95,4

Применение дополнительных комплексов упражнений, для развития координационных способностей, в экспериментальной группе, позволило в конце педагогического эксперимента проследить динамику в показателях координационных способностей (табл. 2).

Таблица 2

Средние результаты тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной группы в конце исследования

Тесты	ЭГ	КГ
5 кувырков +10 прыжков на одной ноге, (см)	27,1	31,8
Три кувырка вперед, (с)	9,14	9,20
Метание мяча правой рукой, (м)	32,7	27,7
Метание мяча левой рукой, (м)	15,3	13,4
Прыжок в длину лицом вперед, (см)	172,8	167,3
Прыжок в длину спиной вперед, (см)	105,5	97,2

Прирост результата в упражнении «пять кувырков + десять прыжков на одной ноге» в конце педагогического эксперимента в контрольной группе - 0,3%, а в экспериментальной – 18,5%.

В упражнении «три кувырка вперед» в контрольной группе составил 0,2% и 0,7% в экспериментальной соответственно.

В метании теннисного мяча правой рукой в контрольной группе составил 2,9%, в экспериментальной группе – 22,5%. В таком же упражнении, но выполняемом левой рукой в контрольной группе составил 2,3%, в экспериментальной группе – 28,6%.

Результат в прыжке в длину с места из исходного положения лицом вперед по направлению движения в конце

исследования в контрольной группе - 1,1%, в экспериментальной группе – 5,2%, в прыжке в длину спиной вперед – 0,2 и 4,9% соответственно (рис. 1.).

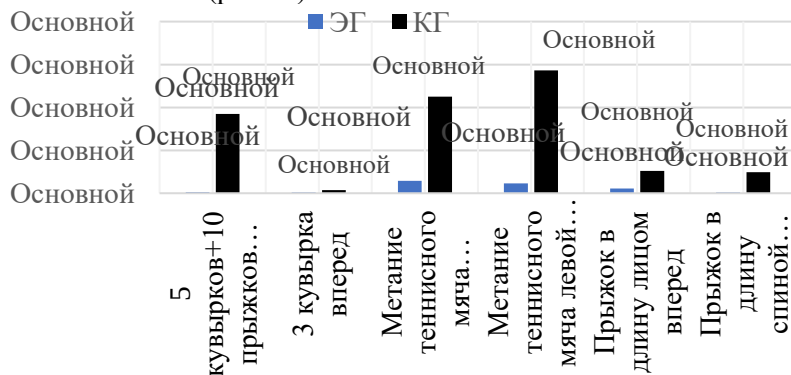


Рис 1. Относительный прирост показателей координационных способностей испытуемых экспериментальной и контрольной групп

Таким образом, можно сделать следующее заключение, что к концу педагогического эксперимента, в результате использования в тренировочном процессе занимающимися экспериментальной группы дополнительных упражнений для развития координационных способностей, произошло более выраженное повышение показателей координационных способностей в экспериментальной группе, что свидетельствует о положительном влиянии применяемых упражнений.

Гипотеза нашего исследования о том, что под влиянием применения комплексов дополнительных упражнений для развития координационных способностей, будет наблюдаться положительная динамика в их формировании у вольников 12-13 лет, подтвердилась.

Список литературы

1. Зимницкая, Р.Э. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры. / Р.Э. Зимницкая – Минск: Полымя, 2017. - 114 с.
2. Ильин, Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы // Психомоторика. Сб. научн. трудов. / Е.П. Ильин - М.: Физическая культура и спорт, 2017. – 166 с.

3. Ильин, Е.П. Ловкость - миф или реальность? // Теория и практика физической культуры. / Е.П. Ильин – М.: Физическая культура и спорт, 2022. - № 3. - С. 51-53.

4. Кабанов, Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста. / Ю.М. Кабанов – Минск.: Полымя, 2022. – 68 с.

5. Карпеев, А.Г. Методологические аспекты изучения координационных способностей // Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научн. Трудов. / А.Г. Карпеев - Омск, 2022.- С. 24-32.

РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СРЕДСТВАМИ АКВААЭРОБИКИ У ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ

Заварзина А.А. студентка 4 курса

ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Научный руководитель: Карпенкова Е.Н.

ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Развитие внешнего дыхания средствами аквааэробики у девушек 18-20 лет обусловлена рядом факторов, связанных с особенностями физиологического развития в данном возрасте, повышением интереса к здоровому образу жизни и необходимости улучшения физической формы: адаптация к нагрузкам, укрепление дыхательных мышц, релаксация и стрессоустойчивость, профилактика заболеваний дыхательной системы, укрепление легких и бронхов, повышение физической выносливости и общей физической формы, доступность и безопасность, содействие формированию здоровых привычек [2].

Теоретическая база исследования основана на знаниях физиологии дыхания и адаптации организма к нагрузкам в водной среде.

Цель работы - исследовать развитие показателей системы внешнего дыхания средствами аквааэробики у девушек 18-20 лет.

Гипотеза исследования - предполагается, что посредством физкультурно-оздоровительных занятий аквааэробикой с использованием комплекса усложненных упражнений с инвентарем у девушек 18-20 лет будет прослеживаться

положительная динамика показателей системы внешнего дыхания.

Исследование проводилось с октября 2024 года по март 2025 года на базе бассейна «Динамо» г. Брянск. В исследовании участвовали девушки-аквафитнесы 18-20 лет в количестве 8 человек, по 4 человека в контрольной (далее - КГ) и экспериментальной группах (далее - ЭГ). В КГ занимаются по программе Н.Ж. Булгаковой [1]. Комплексы рассчитаны на усвоение основных правил качественного выполнения упражнений. Выполняется в достаточно спокойном темпе. ЭГ для людей, занимающихся аквааэробикой регулярно, со средним уровнем подготовленности. Комплекс усложненных упражнений предполагает использование спортивного инвентаря. Занятия проходят в повышенном темпе. Нагрузка дозируется за счёт количества повторений одного упражнения (особенно дыхательных), темпа выполнения упражнений, температуры воды и воздуха. Занятия построены как физкультурные, состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

В табл. 1 представлены средние показатели системы внешнего дыхания у девушек 18-20 лет, занимающихся аквааэробикой в начале исследуемого периода.

Таблица 1
Средние показатели системы внешнего дыхания у девушек 18-20 лет, занимающихся аквааэробикой в начале эксперимента

Функциональные показатели	КГ	ЭГ
Проба Штанге, с	41,0±0,2	40,0±0,1
Проба Генчи, с	25,0±0,1	25,7±0,2

Индивидуальные значения подтверждают однородность исходных данных по показателям пробы Штанге и Генчи.

Средняя величина максимального времени задержки дыхания на высоте вдоха (проба Штанге) в КГ составила 41,0±0,0 с. в ЭГ - 40,0±0,0 с. Среднее арифметическое значение задержки дыхания после полного выдоха (проба Генчи) в КГ составила 25,0±0,0 с., а в ЭГ - 25,7±0,0 с., что демонстрирует незначительно высокие значения задержки дыхания после выдоха именно в ЭГ.

В таблице 2 представлены показатели системы внешнего дыхания у девушек 18-20 лет, занимающихся аквааэробикой в конце исследуемого периода (табл. 2). После эксперимента в КГ среднее значение в тесте проба Штанге выросло с 40 с до 42 с., а в тесте проба Генчи — с 25 с. до 26,5 с., что демонстрирует умеренное улучшение. В ЭГ средний показатель по группе в пробе Штанге увеличился с 40 с. до 48 с., а в пробе Генчи — с 25 с. до 31 с., что указывает на значительное улучшение дыхательных возможностей благодаря специальным комплексам упражнений с использованием предметов на занятиях аквааэробикой.

Таблица 2

Средние показатели системы внешнего дыхания у девушек 18-20 лет, занимающихся аквааэробикой по окончании эксперимента

Функциональные показатели	КГ	Прирост %	ЭГ	Прирост %
Проба Штанге, с	42,0±0,2	5	48,0±0,4	17
Проба Генчи, с	26,5±0,1	4	31,0±0,2	24

Контрольное исследование, проведенное после педагогического эксперимента, показало, что в экспериментальной и контрольной группах у девушек 18-20 лет, занимающихся аквааэробикой показатели проб Штанге и Генчи имели существенные различия в динамике. Таким образом самый высокий процентный рост выявлен при проведении теста на время задержки дыхания после полного выдоха (проба Генчи – 24%), а самый низкий при проведении теста на время задержки дыхания на входе проба Штанге – 5% (рис. 1).



Рис.1. Относительный прирост показателей системы внешнего дыхания у девушек 18-20 лет по окончании эксперимента (%)

Прирост в ЭГ по функциональным показателям при проведении теста на время задержки дыхания после полного выдоха (проба Генчи) составил 24 %, что ниже, чем в КГ - 4 %. Самый большой прирост показателя в ЭГ мы видим при проведении теста на время задержки дыхания после на вдохе (проба Штанге) составил 48 с., что ниже, чем в КГ – 26,5 с.

Положительная динамика исследуемых показателей соответствует определённой норме, и теперь задача инструктора заключается в том, чтобы удерживать эти качества на достигнутом уровне.

Таким образом на занятиях аквааэробикой с целью повышения функциональных резервов внешнего дыхания у девушек 18-20 лет, следует использовать разработанную методику занятий по аквааэробике. Это позволит сформировать навыки правильного рационального дыхания и повысить функциональные возможности системы внешнего дыхания, что способствует повышению их работоспособности [3]. Разработанная методика может быть использована также на уроках физической культуры в массовых учебных заведениях в бассейне. Объем, интенсивность и сложность занятий рекомендуется повышать по мере адаптации организма.

Список литературы

1. Булгакова, Н. Ж. Аквааэробика для всех и для каждого: учебное пособие / Н. Ж. Булгакова, Е. А. Мехтелеева, С. Н. Морозов. - М.: Спорт, 2024. - 150 с.
2. Фудин, Н. А. Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом / Н. А. Фудин. - М.: Медицинская книга, 2020. - 225 с..
3. Ярцев, С. С. Основы функциональной диагностики внешнего дыхания: учебник / С. С. Ярцев. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 240 с

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

*Иванюк А.В., студентка 4 курса
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск
Турова А. В., преподаватель
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы работы, теоретических аспектов особенностей развития скоростно-силовых способностей у детей 9-10 лет на основе применения игрового метода в учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике. Был проведен анализ полученных данных по подбору комплекса специальных упражнений для повышения показателей скоростно-силовых способностей у детей 9-10 лет на основе применения игрового метода в учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике. Верно подобранные методики, позволили определить показатели скоростно-силовых способностей в конкретной возрастной группе. Полученные результаты позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

Актуальность. В возрасте 9-10 лет у детей активно формируются физические качества, такие как сила, скорость и выносливость. Правильное развитие этих качеств является основой для их дальнейшего физического совершенствования и успешной спортивной карьеры. Игровой метод позволяет сделать процесс тренировки увлекательным и эффективным, что особенно важно в этом возрастном периоде.

Дети этого возраста часто теряют интерес к занятиям спортом, если они становятся слишком однообразными или скучными. Использование игровых методов помогает поддерживать высокий уровень мотивации и вовлеченности в тренировочный процесс, что способствует регулярным занятиям и достижению высоких результатов.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным

для развития физических способностей: особенно скоростных и координационных способностей, а также длительно выполнять циклические действия в режиме умеренной и большой интенсивности. Наиболее ускоренными темпами, как у мальчиков, так и у девочек улучшаются результаты в возрасте от семи до одиннадцати лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается еще до пятнадцати лет. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта накладывают положительный отпечаток на скоростные способности. Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программу по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений, среди которых подвижные игры занимают доминирующее положение.

Регулярные занятия физической активностью способствуют формированию у детей привычки вести здоровый образ жизни. Легкая атлетика, благодаря своей доступности и разнообразию упражнений, может стать отличным инструментом для привлечения детей к спорту и развитию у них интереса к физическим упражнениям.

Современные исследования показывают, что использование игровых методов в тренировочном процессе может значительно повысить эффективность развития физических качеств у детей. Это делает данную тему актуальной для научного изучения и внедрения в практику детских спортивных школ и секций.

Таким образом, исследование данной темы имеет важное значение как для теории физической культуры и спорта, так и для практики подготовки юных спортсменов.

Цель работы – изучить влияние игрового метода на развитие скоростно-силовых способностей у детей 9-10 лет в учебно-тренировочных занятиях по лёгкой атлетике.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс.

Предмет исследования – показатели детей 9-10 лет, занимающихся легкой атлетикой.

Гипотеза исследования – предполагается, что применение игрового метода в учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике повысит развитие скоростно-силовых способностей у детей 9-10 лет.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

3. Определить показатели скоростно-силовых способностей у детей 9-10 лет в учебно-тренировочных занятиях по лёгкой атлетике.
4. Выявить эффективность применения игрового метода в учебно-тренировочных занятиях по лёгкой атлетике.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
 2. Тестирование.
 3. Педагогический эксперимент.
 4. Метод математической обработки данных.
- Практическая значимость.

Выявлено, что в результате исследования показатели скоростных способностей детей 9-10 лет, занимающихся лёгкой атлетикой в экспериментальной группе, улучшились.

Применяемый в учебно-тренировочном процессе игровой метод с использованием подвижных игр оказался эффективным. Предложенные нами игры для повышения скоростных способностей рекомендуем использовать на учебно-тренировочных занятиях в системе подготовки легкоатлетов.

Выводы:

1. Были определены показатели скоростных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся лёгкой атлетикой в контрольной и экспериментальной группах. В контрольной группе среднее значение в нормативе «Бег 30 м», которое составило $6,9 \pm 0,4$ с., в нормативе «Бег 20м с хода», которое составило $4,4 \pm 0,2$ с, а в нормативе «Бег на месте за 10 с» - $7,1 \pm 0,9$ шагов. В экспериментальной группе среднее значение в нормативе «Бег 30 м», которое составило $6,9 \pm 0,3$ с., в нормативе «Бег 20м с хода», которое составило $4,5 \pm 0,3$ с, а в нормативе «Бег на месте за 10 с» - $7,4 \pm 0,8$ шагов.

2. Выявлено, что относительный прирост детей 9-10 лет, занимающихся ГБУ БО СШОР по легкой атлетике им. В. Д. Самотесова в нормативе «Бег 30 м» в экспериментальной группе на 2% выше, чем в контрольной, в нормативе «Бег 20м с хода» - в экспериментальной группе выше на 5%, чем в контрольной, в

нормативе «Бег на месте за 10 с» - одинаков как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

Список литературы

1. Блик, И. В. Методика развития скоростно-силовых способностей у детей. / Блик И. В. - М.: Физкультура и спорт, 2018. — 254 с .
2. Григорьев, А. А. Игровые методы в тренировке детей. / - СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 2020. — 126 с .
3. Давыдов, В. В. Развитие физических качеств у детей. / А. А. Григорьев - М.: Спорт, 2019. — 209 с .
4. Евсеев, А. М. Легкая атлетика: методы и методики. / А. М. Евсеев - Подольск: Издательство "Спорт", 2021. — 97 с .
5. Зубков, В. А. Игровые методики в спортивной педагогике. / В. А. Зубков - М.: Гуманитарный университет, 2017. — 135 с .

КОНТРОЛЬ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОК ВМХ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

*Капитанова Т.Н., студентка 2 курса
магистратуры ФГБОУ ВО "СГУС", г. Смоленск
Научный руководитель Строева И.В.
преподаватель ФГБОУ ВО "СГУС", г. Смоленск*

Аннотация: Физическая подготовка велосипедисток ВМХ является важнейшим фактором успешной соревновательной деятельности. В статье рассмотрены результаты этапного контроля уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей спортсменок высокой квалификации. Показана неравномерность прироста физической подготовленности велосипедисток ВМХ в течение годичного тренировочного цикла.

Ключевые слова: велосипедистки ВМХ, физическая подготовленность, контроль тренировочной деятельности.

Основным компонентом управления спортивной тренировкой является комплексный контроль морфофункционального, психологического состояния и специальной физической подготовленности спортсмена. Информация о состоянии спортсмена на различных этапах

подготовки обеспечивает рациональное планирование и оценку эффективности тренировочной деятельности. Учитывая сложную структуру спортивной подготовки и большое количество факторов, влияющих на результат, специалисты предлагают использовать комплексный подход к оценке состояния спортсменов [1, 3, 4].

По мнению А.А.Шерстюк, для определения физического состояния человека следует использовать набор информативных показателей, отражающих физическое развитие, физическую и техническую подготовленность, работоспособность, психические процессы. Значение перечисленных показателей становится более значимым, если информация представлена в динамическом состоянии [5].

Физическая подготовка велосипедисток ВМХ является неотъемлемой частью тренировочного процесса на всех этапах спортивной карьеры. Основными направлениями физической подготовки спортсменок высокой квалификации являются обеспечение ее органической взаимосвязи с требованиями соревновательной деятельности.

Физические тренировки велосипедистов ВМХ направлены на развитие таких важных качеств, как сила, скоростно-силовые способности, быстрота, координация движений. Эти качества являются базовыми для велоспорта ВМХ и определяют соревновательный потенциал спортсмена.

П.В.Квашук с соавторами показали, что приоритетными физическими качествами велосипедистов ВМХ являются силовые и скоростно-силовые способности. Авторы рекомендуют для их оценки использовать следующий комплекс контрольных упражнений: приседание со штангой, прыжок в длину с места, прыжок в высоту, тройной прыжок, велоспринт с места 30 м [2].

В исследовании приняли участие 10 велосипедисток ВМХ сборной команды России, квалификации МС и МСМК. Педагогический эксперимент носил констатирующий характер. Тренировочный процесс строился по традиционной схеме с учетом календаря соревнований: подготовительный период составляет 5 месяцев (октябрь – февраль), соревновательный период - 6 месяцев (март – август), переходный - 1 месяц (сентябрь).

Показатели педагогического контроля велосипедисток регистрировались в начале подготовительного периода (октябрь), начале соревновательного периода (март) и на этапе главных стартов (июль).

В таблице 1 представлена динамика показателей силовой, скоростно-силовой и специальной подготовленности велосипедисток ВМХ в период эксперимента.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности велосипедисток ВМХ в годичном цикле тренировок

Показатель и	Октябрь	Март	Июль	Достоверность различий	
	M1 ± m	M2 ± m	M3 ± m	t	P
Приседание со штангой, кг	73,5 ± 4,1	84,6 ± 3,2	92,4 ± 2,8	3,807	<0,01
Жим ногами, кг	232,4 ± 12	276,3 ± 16	315,2 ± 21	3,423	<0,01
Прыжок в длину с места, см	228,3 ± 5,2	234,6 ± 4,5	238,5 ± 4,2	1,526	>0,05
Прыжок вверх, см	48,2 ± 1,3	51,3 ± 1,4	53,7 ± 1,8	2,477	<0,05
Тройной прыжок, см	710,5 ± 7,5	725,6 ± 6,8	735,8 ± 6,3	2,583	<0,05
Велоспринт 30 м с места, с	4,28 ± 0,06	4,22 ± 0,08	4,18 ± 0,08	1,085	>0,05

Выполненные велосипедистками ВМХ в экспериментальный период тренировочные нагрузки оказали значительное воздействие на прирост исследуемых параметров.

Уровень развития максимальной силы определялся при помощи контрольных упражнений со штангой. Исходный результат в выполнении приседания со штангой составил 73,5 кг,

в течение подготовительного периода отмечено достоверное увеличение данного показателя ($p<0,05$), прирост составил 11,1 кг (14%), в соревновательном периоде прирост не достоверен, составил 7,8 кг (8,8%).

Результат в жиме штанги в течение подготовительного периода достоверно увеличился, прирост составил 43,9 кг (17,3%), в соревновательном периоде прирост не достоверен, составил 38,9 кг (13,2%).

В прыжке в длину с места не обнаружено существенного прироста, результаты тройного прыжка и прыжка вверх достоверно возросли к началу основных стартов соревновательного периода. В подготовительном периоде результаты прыжка в длину с места, прыжка вверх и тройного прыжка увеличились на 6,3 см (2,7%), 3,1 см (6,2%) и 15,1 см (2,1%). Соответствующие темпы роста в соревновательном периоде составили 3,9 см (1,6%), 2,4 см (4,6%) и 10,2 см (1,4%).

Динамика скоростно-силовых качеств испытуемых выражена в меньшей степени, что вызвано адаптацией организма спортсменов в ответ на суммарное воздействие нагрузок тренировочного процесса.

В тесте «спринт с места 30 м на велосипеде BMX» на подготовительном этапе скорость увеличилась на 1,4%, на соревновательном - на 0,3%. В соревновательном периоде наблюдалась тенденция дальнейшего увеличения результатов и соответственно скорости в этом тесте, которое составило 1%. В целом в макроцикле увеличение скорости в тесте «спринт с места 30 м на велосипеде BMX» составило 2,4% ($p<0,05$).

Полученные в течение констатирующего педагогического эксперимента данные свидетельствуют о неравномерности прироста показателей, характеризующих динамику специальной физической подготовленности велосипедисток BMX в макроцикле тренировки.

Анализ физической подготовленности велосипедисток BMX высокой квалификации показал существенное увеличение силы и скоростно-силовых способностей спортсменок. В течение 6 месяцев выявлено достоверное повышение результатов в приседании со штангой ($p<0,01$), жиме штанги ногами ($p<0,01$), прыжке вверх ($p<0,05$), тройном прыжке ($p<0,05$).

Относительный прирост результатов тестирования составил: в приседании со штангой – 22,4%, жиме штанги ногами – 30,4%, прыжке в длину с места – 4,4%, прыжке вверх 10,8%, тройном прыжке – 3,5%, велоспринте – 2,4%.

Применение системы комплексного контроля в процессе тренировочной деятельности позволяет получать объективную информацию о функциональной, физической, технической, тактической и психологической подготовленности велосипедисток ВМХ, что дает возможность своевременно, адресно и целенаправленно проводить корректирующие мероприятия и повышает эффективность спортивной подготовки.

Список литературы

1. Дышаков, А.С. Педагогический контроль технической подготовленности велосипедистов, специализирующихся в ВМХ гонках: автореф. дис...канд. пед. наук / А.С.Дышаков. - Москва, 2018. – 24 с.
2. Квашук, П.В. Методика специальной силовой подготовки велосипедистов ВМХ (гонки): учебно-методическое пособие / П.В.Квашук, А.В.Воронов, Г.Н.Семаева [и др.]. - М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2020. - 62 с.
3. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. М.: Советский спорт, 2015. - 232 с.
4. Семаева, Г.Н. Оценка специальной работоспособности и функционального состояния велосипедистов ВМХ высокой квалификации / Г.Н. Семаева, П.В. Квашук, П.П. Костюков и др. // Вестник спортивной науки. – 2020. – №. 2. – С. 15–21.
5. Шерстюк, А.А. О значимости учета отдельных и совокупных показателей физического состояния спортсмена в тренировочном и соревновательном процессах / А.А.Шерстюк, С.А.Шерстюк, О.С.Крылов // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. - № 1 (6). - 2023. – С. 96-102.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИЦ - ГОНЩИЦ И БИАТЛОНИСТОК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Коваленко Н.Н. студентка 4 курса
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

*Научный руководитель: Тихонова И.В.
Преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: изучение основных направлений развития показателей физической подготовленности лыжниц - гонщиц и биатлонисток на этапе спортивного совершенствования, будет иметь огромное значение для дальнейшего анализа и улучшения тренировочного процесса.

Ключевые слова: лыжные гонки, биатлон, показатели физической подготовленности, этап спортивного совершенствования, физическая нагрузка.

Спортивные успехи лыжниц и биатлонисток показывают, что для достижения высоких результатов нужны не только хорошие функциональные данные, но и высокий уровень физической подготовленности, так как она является фундаментом, на котором строится мастерство спортсмена.

Непрерывный рост спортивных результатов приводит к необходимости поиска рациональной системы тренировки. Управление тренировочным процессом невозможно без точного знания факторов, определяющих специальную и общую физическую подготовку, так как недостатки в построении учебно-тренировочного процесса отрицательно сказывается на росте спортивных результатов [1,2].

С каждым годом уровень спортсменов увеличивается за счет разнообразных методов тренировочного процесса. Рост спортивного мастерства невозможен без творческого использования всего комплекса средств, направленных на совершенствование системы подготовки спортсменов.

Развитие двигательных способностей человека является одной из главных сторон его физического воспитания. В единстве с технической подготовленностью, двигательные способности составляют основу спортивного мастерства. Важно учитывать

особенности спортсмена и на основе изучения показателей его физических качеств, составляется систематический план, по которому ориентируется дальнейшая работа [6].

Характерной особенностью построения системы подготовки на этапе спортивного совершенствования является преимущественное использования узкого круга специализированных средств тренировки, но без анализа результатов физической подготовленности, как общей, так и специальной невозможно правильное планирование и правильное построение учебно-тренировочного процесса [2,3].

Цель работы - исследовать показатели физической подготовленности лыжниц - гонщиц и биатлонисток на этапе спортивного совершенствования.

Исследование проводилось на базе СПб ГБУ ДО СШОР «ШВСМ по ЗВС», в котором приняли участие 14 девушек 2007-2005г.р., занимающихся в секциях лыжных гонок и биатлона на этапе совершенствования спортивного мастерства. В середине весенне-летнего и в конце летнее - осеннего подготовительного периода было проведено педагогическое исследование, в процессе которого проводилось тестирование показателей физической подготовленности.

Объект исследования - учебно- тренировочный процесс лыжниц-гонщиц и биатлонисток.

Предмет исследования - показатели физической подготовленности лыжниц - гонщиц и биатлонисток на этапе спортивного совершенствования.

Гипотеза исследования - предполагается, что показатели физической подготовленности у лыжниц - гонщиц и биатлонисток на этапе спортивного совершенствования будут иметь различия.

Нами использовались тесты «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)»; «Бег на 100 м (с)»; «Сгибание разгибание рук в упоре лежа за (1мин, кол-во раз)»; «Челночный бег 10х10м (с)»; «Бег на 3000м (мин, с)». Тесты рекомендованы стандартами спортивной подготовки по видам спорта лыжные гонки и биатлон [4,5].

Оценивая полученные результаты на этапе спортивного совершенствования при сравнении показателей физической подготовленности лыжниц - гонщиц и биатлонисток в тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

(см)» рис.1 мы видим, что в начале исследования средний результат у лыжниц-гонщиц составил 14,2 см, а у биатлонисток средний показатель выше на 1,5 см и составил 15,7 см. В конце исследования в данном тесте мы наблюдаем увеличение показателей в двух группах, так у лыжниц-гонщиц абсолютный прирост составил 1 см и средний результат 15,2 см, у биатлонисток абсолютный прирост 2,3 см и средний результат составил 17,5 см. В результате заключительного тестирования мы наблюдаем, что у биатлонисток показатели развития гибкости несколько выше, чем у лыжниц -гонщиц.

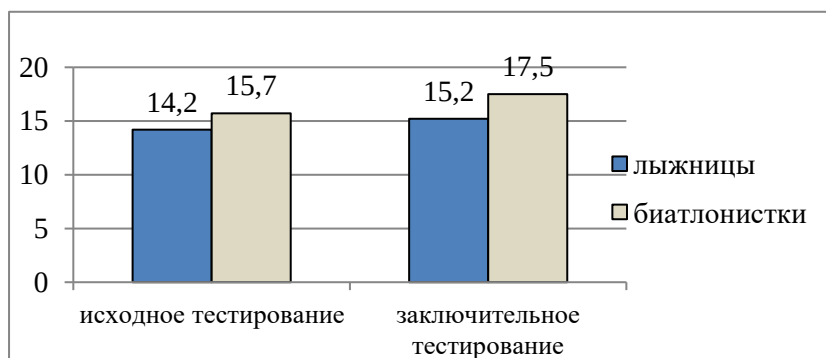


Рис.1. Показатели гибкости лыжниц-гонщиц и биатлонисток в тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)»

В тесте «Бег на 100 м (с)» рис.2 в начале исследования средний результат у лыжниц-гонщиц составил 14с, а у биатлонисток средний показатель выше на 2 с и составил 13,8с. В конце исследования в данном тесте мы наблюдаем увеличение показателей в двух группах в среднем на 0,2с, так у лыжниц-гонщиц средний результат 13,8 с, у биатлонисток 13,6с. В результате заключительного тестирования мы наблюдаем, что у биатлонисток и у лыжниц-гонщиц показатели абсолютного прироста одинаковы.

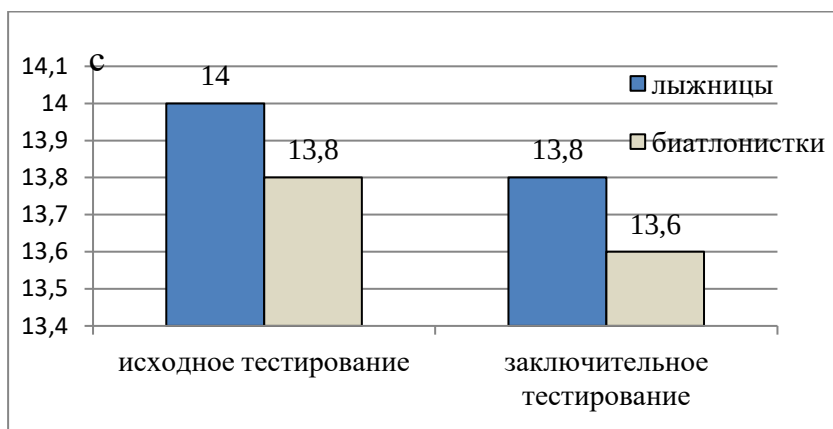


Рис.2. Показатели скорости лыжниц-гонщиц и биатлонисток в тесте «Бег 100м (с)»

В тесте «Сгибание разгибание рук в упоре лежа за (1мин, кол-во раз)» рис.3 в начале исследования средний результат у лыжниц-гонщиц составил 27,8 раз, а у биатлонисток средний показатель 28,2 раза, существенных различий мы не наблюдаем.

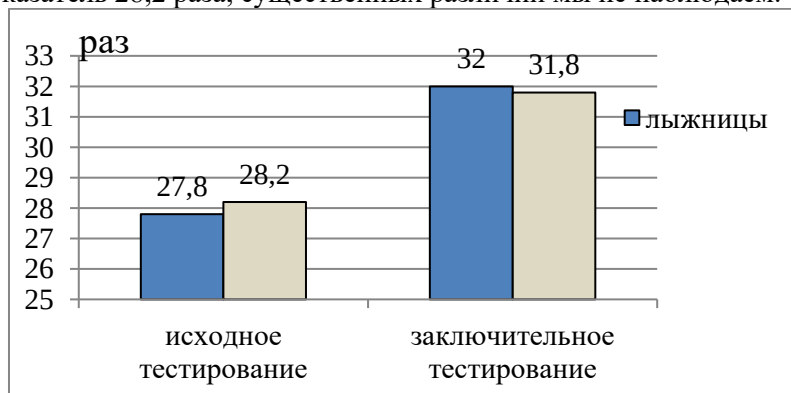


Рис.3. Показатели силы лыжниц-гонщиц и биатлонисток в тесте «Сгибание разгибание рук в упоре лежа за (1мин, кол-во раз)»

В конце исследования в данном тесте мы наблюдаем увеличение показателей в двух группах, так у лыжниц-гонщиц абсолютный прирост составил 4,2 раза и средний результат 32 раза, у биатлонисток абсолютный прирост 3,6 раза и средний результат составил 31,8. В результате заключительного

тестирования мы наблюдаем, что у биатлонисток и у лыжниц показатели развития силы отличий не имеют.

В тесте «Челночный бег 10х10м (с)» рис.4 мы видим, что в начале исследования средний результат у лыжниц-гонщиц составил 27,9с, а у биатлонисток средний показатель выше на 0,1с и составил 27,8с, существенных различий мы не наблюдаем. В конце исследования в данном тесте мы наблюдаем увеличение показателей в двух группах, так у лыжниц-гонщиц абсолютный прирост составил 0,6с и средний результат 27,3с, у биатлонисток абсолютный прирост 0,4с. и средний результат составил 27,4с. В результате заключительного тестирования мы наблюдаем, что у показатели скоростной выносливости и координации имеют практически одинаковую динамику в двух группах.

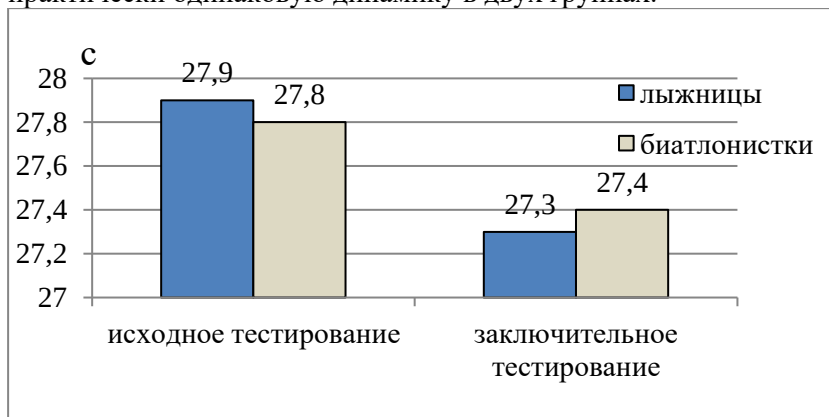


Рис.4. Показатели скоростной выносливости и координации в тесте «Челночный бег 10х10м (с)»

В тесте «Бег на 3000м (мин, с)» мы видим, что в начале исследования средний результат у лыжниц-гонщиц составил 12мин 48с, а у биатлонисток средний показатель ниже на 22с и составил 13 мин и 10с. В конце исследования в данном тесте мы наблюдаем увеличение показателей в двух группах, так у лыжниц-гонщиц абсолютный прирост составил 18с и средний результат 12мин 30с, у биатлонисток абсолютный прирост 16с и средний результат составил 12мин 54с. В результате заключительного тестирования мы наблюдаем положительную динамику в двух группах, но показатели выносливости у лыжниц выше, чем у биатлонисток.

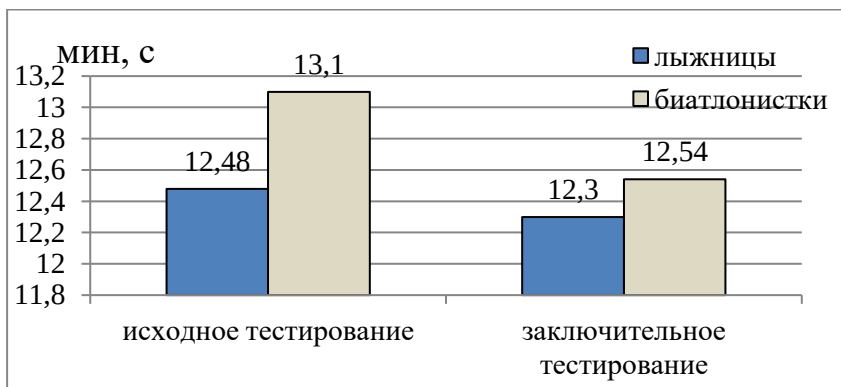


Рис.5. Показатели выносливости в тесте «Бег на 3000м (мин, с)»

На (рис. 6.) представлены результаты относительного прироста показателей физической подготовленности у спортсменок, занимающихся биатлоном и лыжными гонками.

Положительная динамика наблюдалась в двух группах спортсменок. Так в тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)» относительный прирост у лыжниц 7% а у биатлонисток 11%. В тесте «Бег 100 м (с)» прирост одинаковый в двух группах и составил 1,4%. В тесте «Сгибание разгибание рук в упоре лежа за (1мин, кол-во раз)» у лыжниц-гонщиц 13,1%, у биатлонисток 12,7%. В тесте «Челночный бег 10х10м (с)» у лыжниц -гонщиц 2,1%, а у биатлонисток 1,4%. В тесте «Бег на 3000м (мин, с)»

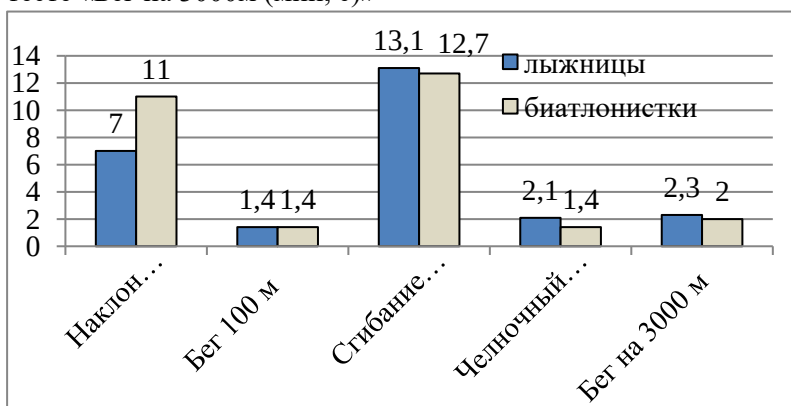


Рис.6. Относительный прирост показателей физической подготовленности

Анализируя результаты, полученные в ходе исследования, мы видим, что наша гипотеза подтвердилась частично. В процессе тренировочных занятий показатели физической подготовленности лыжниц и биатлонисток, имеют отличия в тесте наклон вперед биатлонистки имеют более высокие показатели относительного прироста. В тестах «Сгибание разгибание рук в упоре лежа за (1мин, кол-во раз)», «Челночный бег 10х10м (с)» и «Бег на 3000м (мин, с)» лыжницы-гонщицы незначительно опережают биатлонисток. В тесте «Бег 100 м (с)» прирост в двух группах одинаковый.

Наша гипотеза подтвердилась частично, показатели физической подготовленности у лыжниц - гонщиц и биатлонисток на этапе спортивного совершенствования будут иметь различия, но незначительные.

Практические рекомендации.

Исходя из полученных результатов для оптимизации тренировочных программ биатлонистов и лыжников-гонщиков мы рекомендуем:

- увеличение интенсивности и частоты тренировок, особенно в области аэробной подготовки, скоростной выносливости и их правильное сочетание.
- Включение в тренировочные программы элементов гибкости и растяжки, чтобы компенсировать недостаток гибкости в коленных и тазобедренных суставах.
- Разработка индивидуальных программ тренировок, учитывающих возраст, уровень спортивного достижения и специализацию спортсмена в лыжных гонках и биатлоне.
- Проведение периодического анализа показателей физической подготовленности спортсменов для мониторинга прогресса и корректировки тренировочных программ.

Список литературы

1. Биатлон : учебник / под редакцией Н. Г. Безмельницына. — Омск : СибГУФК, 2014. — 380 с.
2. Корягина Ю.В.Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом: науч.-метод. пособие/сост.:В. А. Аикин; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2015.-68 с.

3. Методы спортивной тренировки. Физическая подготовка лыжников : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, В. М. Шукин, В. В. Карасев, В. А. Скузоватов. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. -40 с.

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» от 17 сентября 2022 г. N 733

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» от 22 ноября 2022 г. № 1046

6. Шишкина, А.В. Физическая культура: лыжный гонки / А.В. Шишкина, Н.М. Тарбеева; Уральский гос. техн. ун-т – Уральский политехн.ин-т. – Екатеринбург: 2009. – 128 с.

**ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ - КАК ОДНА ИЗ
ВАЖНЕЙШИХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ОСНОВ
ПАТРИОТИЧЕСКОГО, ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО
ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАМКАХ ПРОЕКТА
ФГБУ ПОО «БГУОР» - «ЧЕСТЬ И СЛАВА!»**

*Колесникова, И.В.старший педагог
ФГБУ ПОО «БГУОР»*

Воспитательный процесс в образовательной организации по специальности 49.02.01 Физическая культура, профессии «Педагог по физической и адаптивной физической культуре и спорту» направлен на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Актуальность проекта «Честь и Слава». В связи со сложившейся ситуацией в стране, количество студентов – выпускников, погибших в СВО, увеличилось. Наша задача приложить все усилия, чтобы ни один из героев не остался без внимания. Мы хотим, чтобы каждый, кто стал на защиту нашей Родины, занял своё почетное место в ряду настоящих героев, которыми мы гордимся, а его семья получила нашу поддержку и опору.

Цели и задачи проекта:

- Увековечить память о погибших героях защитниках отечества, позаботиться об оставшихся семьях.

- Организация и проведение мероприятий Памяти, Вахты Памяти, Линейки Памяти, соревнований, Турниров памяти выпускников колледжа героев России;

- Оказание помощи семьям погибших героев;

- Организация и проведение Вахты Памяти, Линейки Памяти, Турниров памяти, выпускников колледжа погибших при исполнении воинского долга;

- Сохранить память о ветеранах педагогического труда и спорта, поддерживать тех, кто живет рядом.

Проект «Честь и Слава!» реализуется в рамках патриотического воспитания молодежи, во имя сохранения памяти о педагогах и о выпускниках, которые выбрали путь верности своей профессии и воинской присяге и с гордостью пронесли его через всю свою жизнь.

Основная идея, проекта заключается в сборе информации о погибших героях, установлении связи с родственниками погибших ребят, поддержке семей героев, в сохранении памяти о педагогах-наставниках, чьё имя в сердцах не одного поколения студентов нашего училища.



Главными проблемами, которыми занимается наш проект – это решение вопросов одиночества оставшихся родителей (переписка с ними, разговоры по телефону и видео, приглашение на мероприятия, оказание посильной помощи), привлечение детей погибших героев к участию в различных мероприятиях, проводимых в колледже в спортивном клубе). Оказание помощи педагогам – ветеранам и их семьям.

Это воспитание молодёжи – особенно первокурсников в духе патриотизма и любви к месту, где вырос, семье, подвигу во имя добра. Это формирование команд участников соревнований в духе равной спортивной борьбы и стремлений к победе, через дружбу и взаимопонимание.

Проект «Честь и Слава» отражает настоящую действительность и историю жизни замечательных людей героев своего времени.

Для реализации проекта мы взаимодействуем:

- с районной Советской администрацией, районным комитетом ветеранов Боевых действий,
- координаторами Государственного фонда «Защитники Отечества», Брянский Филиал,
- комитетом по физической культуре и спорту Брянской городской администрации,
- Брянской областной общественной организацией «Инвалидов войн и военных конфликтов»,
- Центром развития Добровольческих инициатив города Брянска.



Проект помогает укреплению и формированию основ воспитания личности настоящего человека, бойца, уверенного и целеустремленного в своей жизни. Открывает путь для самосовершенствования, воспитания характера и волевых качеств. Прививает навыки милосердия и сочувствия, добра и любви к ближнему, к тем, кто нуждается в поддержке.

Способствует укреплению и поддержанию здоровья и развитию двигательных навыков участников соревнований. Укрепляет дружбу и взаимопонимание разных поколений, педагогов, студентов, семей. В результате организации и проведении наших мероприятий и встреч с семьями погибших, проведенных исследований - проблемы есть. Матерям погибших нужна наша поддержка, (встречи, помощь по дому), женам (участие, приглашение с детьми на мероприятия, забота в общении). Забота о ветеранах педагогического труда (помощь).

Результаты своей деятельности мы отображаем в социальных сетях, о своем опыте работы стараемся рассказывать на молодежных Форумах и Фестивалях.

Список литературы

1. Концепция воспитательной деятельности ФГБУ ПОО «БГУОР»-2020-2023г.
2. Программа воспитательной деятельности ФГБУ ПОО «БГУОР»-2021-2025г.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА ЧЕРЕЗ КРУЖКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В МОСКВЕ

Копытин К. С.

Морозова И.В.

ФГБУ ФЦПСР, г. Москва

Аннотация. Статья исследует роль кружков компьютерного спорта в системе дополнительного образования Москвы. Анализируется рост популярности направления, эффективные модели интеграции и ключевые проблемы развития. Предлагаются решения по стандартизации программ, подготовке кадров и материально-техническому обеспечению для масштабирования успешного опыта.

Ключевые слова: Компьютерный спорт, дополнительное образование, цифровые компетенции, образовательные программы, кружки по компьютерному спорту.

Введение.

В условиях стремительной цифровизации общества компьютерный спорт приобретает значимость не только как вид соревновательной деятельности, но и как инструмент образовательной и социальной практики. Его интеграция в систему дополнительного образования позволяет формировать у молодежи ключевые компетенции, востребованные в цифровой экономике, включая критическое мышление, командную работу и техническую грамотность.

Актуальность исследования обусловлена растущим интересом к компьютерному спорту среди подростков и необходимостью его системного включения в образовательную среду. В Москве уже реализуются проекты, такие как «Московская школьная киберспортивная лига» и «КиберШкола»,

демонстрирующие потенциал этого направления. С 2022 по 2024 год количество кружков по компьютерному спорту в городе увеличилось с 55 до 129, а число участников — с 946 до 1858 человек, что подтверждает востребованность таких программ.

Цель данной работы — проанализировать роль кружков дополнительного образования в популяризации компьютерного спорта в Москве, оценить их влияние на развитие молодежи и выявить перспективы дальнейшего внедрения. Особое внимание уделяется экспериментальным практикам, таким как совмещение игровой и образовательной деятельности, а также проблемам, включая нехватку стандартизированных программ и квалифицированных кадров.

Исследование опирается на данные анкетирования образовательных учреждений, статистику участия в турнирах и опыт успешных кейсов, таких как «КиберШкола».

Компьютерный спорт в системе дополнительного образования.

С 2016 года компьютерный спорт имеет официальный статус вида спорта в России [1], что создало правовую основу для его развития в образовательных учреждениях. В Москве сформировалась уникальная экосистема дополнительного образования по компьютерному спорту, включающая несколько ключевых элементов.

Ключевым проектом стала «КиберШкола» — государственное бюджетное образовательное учреждение, где компьютерный спорт включен в основную программу. На 2024 год в школе обучается 377 учащихся с 5 по 11 классы. Учебный план сочетает игровую практику с изучением программирования, робототехники и лингвистики, демонстрируя междисциплинарный подход [2].

Другим значимым проектом является «Московская школьная киберспортивная лига», организованная ГБОУ ДПО МЦВП. В 2024 году в лиге приняли участие более 12 000 школьников и студентов колледжей. Турнирная система включает регулярные сезонные соревнования и специализированные мероприятия [3].

Экспериментальная практика и их результат.

Анализ работы кружков дополнительного образования выявил эффективные модели интеграции компьютерного спорта:

1. Программа "Введение в киберспорт. Профессии будущего" сочетает:

- Теоретический блок (история, игровые механики);
- Практические модули (организация турниров, стриминг);
- Проектную деятельность.

2. Опыт «Национального технологического колледжа Анан» показывает успешную интеграцию компьютерного спорта в образовательный процесс через:

- Развитие управленческих навыков;
- Формирование технических компетенций;
- Совершенствование soft skills[4].

3. Результаты анкетирования 500 образовательных учреждений демонстрируют:

- 55 школ имеют действующие кружки;
- 264 учреждения выразили готовность открыть кружки при наличии условий;
- Основные потребности у образовательных организаций: необходимость в оборудовании 79 организаций, в кадрах 30, в программах 30 и 54 во всех перечисленных ресурсах.

Проблемы интеграции компьютерного спорта.

Системный анализ выявил три ключевые проблемы:

1. Методические:

- 70% педагогов используют авторские программы;
- Отсутствие единых стандартов обучения;
- Дефицит методических материалов.

2. Кадровые:

- Недостаток квалифицированных преподавателей;
- Необходимость переподготовки педагогов;
- Отсутствие системы сертификации тренеров.

3. Материально-технические:

- Нехватка современного оборудования в образовательных учреждениях;
- Проблемы с лицензионным ПО;
- Отсутствие специализированных помещений.

Рекомендации для дальнейшего развития:

Для эффективной популяризации компьютерного спорта через кружки дополнительного образования предлагается:

1. Организационные меры:

- Разработка типовых образовательных программ;

- Создание системы подготовки и сертификации педагогов;
- Формирование методической базы.

2. Материально-техническое обеспечение:

- Стандартизация требований к оборудованию;
- Создание механизмов финансирования;
- Разработка мобильных решений для школ.

3. Соревновательная система:

- Расширение «Московской школьной киберспортивной лиги»;
- Введение рейтинговой системы;
- Организация межшкольных турниров.

Заключение.

Исследование подтверждает эффективность кружков компьютерного спорта в московской системе дополнительного образования, что демонстрирует высокую востребованность направления.

Ключевые проблемы - отсутствие стандартизации авторских программ, нехватка кадров и недостаток оборудования.

Для развития направления необходимо:

- Разработать образовательные стандарты;
- Создать систему подготовки тренеров;
- Обеспечить материально-техническую базу.

Реализация этих мер позволит масштабировать успешный опыт «КиберШколы» и «Московской школьной киберспортивной лиги» на всю систему столичного образования, формируя кадровый резерв для цифровой экономики.

Список литературы

1. О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта [Электронный ресурс] // приказ Министерства спорта РФ от 29 апреля 2016 г. № 470 – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71317030/> (дата обращения: 04.04.2025).

2. Копытин, К. С. Киберспорт в системе школьного образования / К. С. Копытин // Сборник материалов XVI студенческой научно-практической конференции с международным участием, Москва, 7 июня 2022 года / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – Москва, 2022. – С. 199–204.

3. Привлечение аудитории, интересующейся компьютерным спортом, к занятиям физической активностью путем организации фиджитал-мероприятий / К. С. Копытин // XVII международная научно-практическая конференция «Шамовские чтения» 2 Том / НШУ Научная школа управления образовательными системами. – Москва, 2025. – С. 804-808.

4. Minoru Komatsua, Takashi Matsumotoa, Christopher Prowan Learning through Esports in Innovation Practice on Electrical Technology / Minoru Komatsua, Takashi Matsumotoa, Christopher Prowan // Procedia Computer Science.- 2021.- № 192.- P. 2550-2557.

ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

*Кохон О.И., студентка 4 курса
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

*Научный руководитель: Рейх Е.И. преподаватель
ФГБУ ПОО «БГУОР» г. Брянск*

*Солонкин А.А., директор
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: здоровье детей очень важная тема для обсуждения, так как часто состояние здоровья, особенно младших школьников (в нашем случае школьников уже с отклонениями в здоровье) вызывает большую тревогу. Всё дело в том, что дети в силу своего возраста не понимают важность своего здоровья, как важнейшего ресурса жизни и пренебрегают зачастую элементарными нормами заботы о своем здоровье. Из-за отсутствия культуры здоровья у школьников увеличивается количество соматических заболеваний, функциональных отклонений и психических расстройств.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологий

У детей с ОВЗ проблемы со здоровьем становятся причиной ограничения жизненных и социальных функций, что впоследствии вызывает затруднения в вопросах интеграции в общество,

подготовки к профессиональной деятельности и экономической самостоятельности.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья школьников и есть главное направление в основе развития общеобразовательной системы и в семейном воспитании. В связи с этим перед педагогами и родителями стоит задача формирования у детей представлений о важности сохранения здоровья [2].

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных задач современности. И порой школа и семья для этого может сделать гораздо больше, чем врач. В семье закладываются основы правильного отношения к своему здоровью.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ обеспечивает гармоническое развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а также позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества. Он включает в себя правильное здоровое питание, занятие спортом, отказ от вредных привычек. В современном обществе задача формирования здорового образа жизни у детей очень актуальна.

Педагоги могут достигнуть успеха своей работы по формированию основ здорового образа жизни у детей с умственной отсталостью и воспитанию у них определенных навыков и привычек только при помощи активной поддержки со стороны общества, специалистов, имеющих подготовку по основам здоровьесберегающих технологий и, конечно, поддержки семьи. Их совместные усилия в данном направлении будут способствовать эффективности мер по сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья обучающихся [4].

Цель исследования: изучить влияние семьи на формирование здорового образа жизни у детей с особыми образовательными потребностями.

Объект исследования: процесс семейного воспитания детей с особыми образовательными потребностями.

Предмет исследования: показатели здорового образа жизни у детей с особыми образовательными потребностями.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что семья оказывает значительное влияние на формирование здорового образа жизни у детей с особыми образовательными потребностями.

Для достижения поставленной цели предстояло решить задачи:

1. Изучить особенности семейного воспитания детей с особыми образовательными потребностями.

2. Проанализировать показатели здорового образа жизни у детей с особыми образовательными потребностями, сформированные под влиянием семейного воспитания.

Для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы:

1. Анализ литературных источников.

2. Анкетирование.

3. Методы математической обработки данных.

В исследовании, которое проводилось с сентября 2024 по апрель 2025 г. на базе МБОУ СОШ № 60 принимали участие 20 родителей, воспитывающих детей с ОВЗ и 20 детей с особыми образовательными потребностями.

Возраст детей 8 - 9 лет.

В начале исследования нами было проведено анкетирование родителей и проанализированы полученные ответы. Ответы родителей были разделены на две группы:

А – семьи, где родители формируют представления о ЗОЖ у ребенка и сами активно участвуют в нем.

В – семьи, где родители не формируют представления о ЗОЖ у ребенка с ОВЗ.

Проанализировав ответы родителей, воспитывающих детей с ОВЗ, мы отметили, что в разных семьях по-разному происходит процесс семейного воспитания и формирования представлений о ЗОЖ у ребенка. Не все родители однозначно положительно относятся к формированию у ребёнка с ограниченными возможностями здоровья представлений о ЗОЖ и понимают своё участие в этом процессе, и не все семьи активно формируют ЗОЖ у своих детей и демонстрируют осознанное отношение к здоровью.

На следующем этапе нашего исследования мы провели анкетирование детей из двух категорий семей: группы А и группы В.

В результате проведённого опроса были получены и проанализированы следующие данные, отображенные на рис. 1.

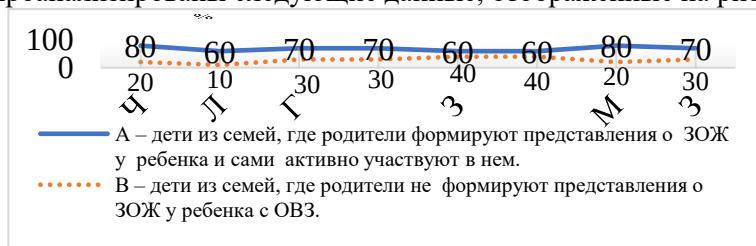


Рис.1 Сравнительная характеристика ответов детей

Анализируя ответы детей нами отмечено, что ответы детей из семей группы А отличаются от ответов детей из семей группы В.

Дети из семей группы А не только имеют больше теоретических знаний и представлений о ЗОЖ, но и имеют практические навыки и участвуют в здоровых практиках. В среднем 70% детей отвечали положительно на вопросы анкеты, что говорит о наличии знаний и представлений у данной категории детей о ЗОЖ.

Дети же из семей группы В, где семейное воспитание не направлено на формирование ЗОЖ, имеют поверхностные знания о здоровом образе жизни и не всегда умеют их применить в повседневной жизни. В среднем 30 % детей дали положительные ответы на вопросы анкеты, что говорит о недостаточном количестве знаний и представлений у детей о ЗОЖ.

Полученные данные подчеркивают важную роль семьи в формировании ЗОЖ для детей с ОВЗ и подтверждают гипотезу о том, что семья оказывает значительное влияние на формирование ЗОЖ у детей с особыми образовательными потребностями.

Список литературы

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 113 с.

2. Власова, Н. В. Коррекционная и специальная педагогика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Власова. — М.: Юрайт, 2023. — 132 с.

3. Ворошнина, О.Р. Клинико-психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей в условиях общего (инклюзивного и интегрированного) и специального образования: учебник / Ворошнина О.Р., Наумов А.А., Токаева Т.Э.. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 204 с.

РАЗВИТИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»

*Радченко И. П., студент 4 курса
ФГБУ ПОО «БГУОР»*

*Научный руководитель: Величко В. И.
Преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: Изучение влияния метода «круговой тренировки» на динамику физической подготовленности детей среднего школьного возраста, занимающихся лёгкой атлетикой, будет иметь огромное практическое значение при начальной подготовке спортсменов.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, физическая подготовка, физическая подготовленность, этап подготовки, динамика, учебно-тренировочный процесс, средний школьный возраст.

Легкая атлетика давно известный всему миру вид спорта, требующий наивысочайшего уровня, а также напряжения всех функциональных систем.

Легкая атлетика в России является одним из самых массовых видов спорта. Разносторонне и многофункционально воздействуя на организм занимающихся людей, делает его универсальным средством здорового образа жизни. Доступность легкой атлетики для городских и сельских школ, является важнейшим средством физического воспитания в стране.

Для повышения физической подготовленности легкоатлетов, в основу преподавания должны быть положены четкие методы, которые в совокупности выстраиваются в организованную и налаженную методику обучения [2].

Ведь эффективность тренировочного процесса определяется результативностью выступления в избранном виде спорта. Повышение эффективности и качества физического воспитания находится в центре внимания тренеров-преподавателей.

Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием «круговая тренировка», обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе тренеров, преподавателей и учителей физической культуры, а также самих занимающихся. Поэтому, на занятиях необходимо широко использовать такое эффективное средство, как круговая тренировка. Однако эта форма дает эффект, если применять ее методически правильно [11].

Круговая тренировка позволяет наиболее эффективно развивать физические качества. Применение этого метода повышает плотность занятий, так как упражнения могут выполнять одновременно и в то же время самостоятельно, с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Добиться высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает круговая тренировка. Для решения этой задачи самое важное – моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств.

В условиях учебно-тренировочного процесса легкоатлетов, круговая форма занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому количеству спортсменов, упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Метод круговой тренировки на учебных занятиях позволяет сосредоточить внимание занимающихся на выполнении упражнений на станциях, во время перехода от станции к станции занимающиеся отдыхают и изучают следующее задание, не отвлекаясь на другие моменты. Преподаватель на занятии круговой тренировки следит за техникой выполнения заданий,

контролирует физическое состояние занимающихся [15].

Цель исследования: исследовать показатели физической подготовленности у легкоатлетов под влиянием применения метода «круговой тренировки».

Педагогический эксперимент проводится в условиях спортивной тренировки. В эксперименте участвовали юные легкоатлеты 12 лет, занимающиеся в МБУ ДО «Карачевская спортивная школа» легкой атлетикой. Было сформировано две группы - контрольная и экспериментальная. В эксперименте приняло участие 16 детей, две группы по 8 человек в каждой.

В контрольную группу входили дети, занимающиеся по программе МБУ ДО «Карачевская спортивная школа», а в тренировочном процессе экспериментальной группы развитие основных физических качеств проводилось преимущественно по методу круговой тренировки и соотношение этих занятий к общему количеству занятий ОФП увеличивалось на 20-30%.

Объект исследования: учебно - тренировочный процесс легкоатлетов.

Предмет исследования: показатели физической подготовленности легкоатлетов.

Гипотеза: предполагается, что включение в тренировочные занятия комплексов упражнений, выполняемых методом «круговой тренировки», повысит показатели физической подготовленности легкоатлетов.

Для оценки физической подготовленности использовались такие тесты как: «Прыжок в длину с места», «Бег 60 м», «Подтягивание на перекладине», «Челночный бег 3х10 м», «Бег 800 м».

Тесты рекомендованы общеобразовательной программой физкультурно - спортивной направленности по легкой атлетике МБУ ДО «Карачевская спортивная школа» города Карачева.

Для решения поставленных задач и определения эффективности предложенной методики подготовки было проведено педагогическое тестирование до начала эксперимента и после него, что дало возможность проследить динамику роста показателей физической подготовленности, занимающихся до эксперимента и после него как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Анализ средних результатов тестирования у легкоатлетов на

момент первоначального тестирования показал, что результат прыжка в длину с места в контрольной группе равен 170 см, а в экспериментальной - 172см. В беге на 60 м средний результат контрольной группы составил 10,5 с, а в экспериментальной соответственно 10,2 с. Средний результат подтягивания контрольной группы – 6 раз, экспериментальной - 6 раз. В челночном беге средний результат контрольной группы составил 8,5 с, экспериментальной - 8,4с. В беге на 800 м средний результат контрольной группы - 2,50 мин., экспериментальной - 2,49 мин.

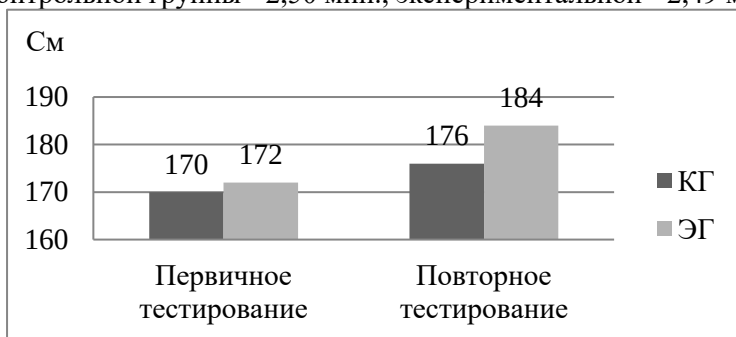


Рис. 1. Динамика результатов в прыжке в длину с места

Средние показатели в обеих группах приблизительно одинаковы, хотя и не существенно, но показатели экспериментальной группы немного выше. В данном случае это не столь значимо при таком количестве испытуемых в выборке каждой из групп (рис.1-5).

Средние арифметические величины показывают нам, что группы на момент первоначального тестирования не имеют существенных различий в показателях развития физической подготовленности по всем двигательным тестам, а также в беге на средние дистанции, так как разница между полученными величинами минимальна.

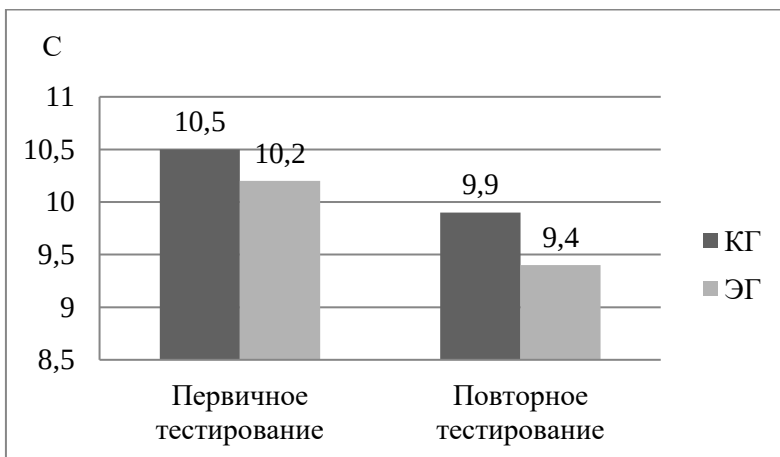


Рис. 2. Динамика результатов в беге на 60м

Повторное тестирование показателей физической подготовленности легкоатлетов, свидетельствует о повышении показателей прыгучести у испытуемых двух групп, хотя прирост экспериментальной группы имеет более высокие значения контрольных испытаний. Анализ средних результатов тестирования у легкоатлетов на момент повторного тестирования показал, что результат прыжка в длину с места в контрольной группе стал равен 176 см, а в экспериментальной – 184см. В беге на 60 м средний результат контрольной группы составил 9,9 с, а в экспериментальной соответственно 9,4 с. Средний результат подтягивания контрольной группы – 6,5 раз, экспериментальной – 8 раз. В челночном беге средний результат контрольной группы составил 8,2 с, экспериментальной – 7,9 с. В беге на 800 м средний результат контрольной группы – 2,47 мин., экспериментальной – 2,39 мин. рис.1-5.

Результаты исследования показали, что показатели физической подготовленности как в контрольной группе, так и в экспериментальной значительно повысились по всем двигательным тестам. Например, в прыжке в длину с места средний показатель в контрольной группе вырос на 6 см (3,5%), у экспериментальной группы.

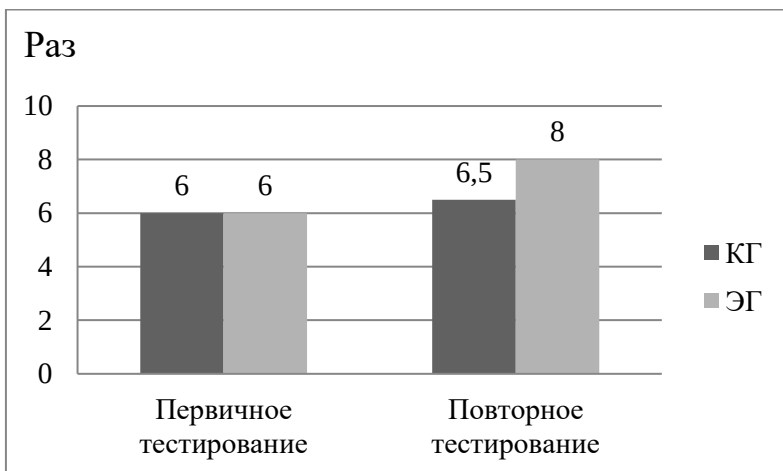


Рис. 3. Динамика результатов в подтягивании на перекладине на 12см (6,7%).

Прирост ЭГ оказался почти в 2раза выше прироста КГ в этом тесте. В беге на 60м в контрольной группе средний показатель вырос на 0,6 с (3,7%), у экспериментальной группы на 0,8 с (5,1%), что в принципе не очень существенно. Это в большей степени связано с тем, что скоростные способности в меньшей степени поддаются тренировке и пророст результатов идет крайне медленно, что вероятнее всего. Средний результат подтягиваний на перекладине в КГ вырос на 0,5 раза (8%), в ЭГ на 2 раза (28,6%). Это говорит о том, что круговой метод тренировки наиболее эффективно подходит для развития силовых способностей, что видно в ходе нашего исследования. В челночном беге 3×10м в КГ прирост составил 0,3 с (3,6%), а в ЭГ – 0,5 с (6,1%). Прирост ЭГ почти в 2 раза выше прироста КГ (рис. 6.)

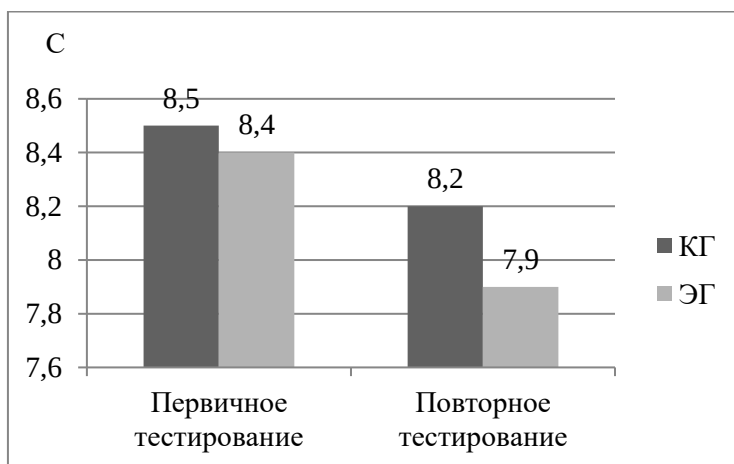


Рис. 4. Динамика результатов в челночном беге 3×10 м

В беге на дистанции 800 метров в КГ прирост в данном испытании составил 3 с (1,8%), а в ЭГ – 10 с (6,1%).

Исходя из полученных результатов можно отметить, что существенных различий в результатах в беге на 800м между контрольной и экспериментальной группами на начало эксперимента не выявлено, т. е. уровень специальной подготовки занимающихся обеих групп был так же приблизительно одинаковым. Однако на момент повторного тестирования эти различия стали более существенными и испытуемые ЭГ показали более высокий результат по сравнению с КГ и результатом первичного тестирования.

Программа, входившая в тренировочный процесс экспериментальной группы, предполагала увеличение процентного соотношения (на 20-30%) времени занятий по методу круговой тренировки в общефизической подготовке отводимому ей в тренировочном занятии и подготовительному периоду в целом. Увеличение времени, отводимое в занятии на общую физическую подготовку по методу круговой тренировки, нам удалось достичь путем проведения ее на каждом тренировочном занятии ОФП по 15-20 мин., в отличие от контрольной группы, которая проводила общую физическую подготовку на 2 тренировочных занятия в недельном микроцикле в соответствии с программой СШОР. Причем экспериментальная и контрольная группа проводили 3 тренировочных занятия в неделю.

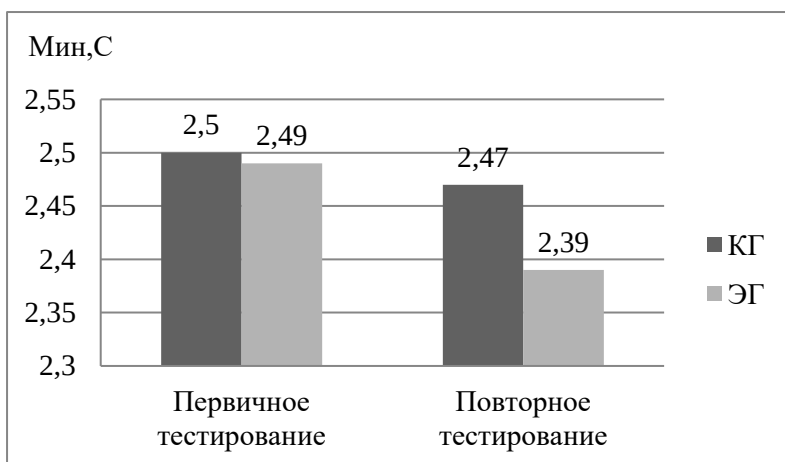


Рис. 5. Динамика результатов в беге на 800м

Общая физическая подготовка по методу круговой тренировки в тренировочном занятии экспериментальной группы могла проходить как до специальной, так и после нее, в зависимости от поставленных задач. Общая физическая подготовка была направлена на разностороннее развитие двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, координационных способностей). Она включала в себя как комплексное развитие двигательных качеств на тренировочном занятии, так и различных отдельно взятых двигательных качеств, в зависимости от поставленных задач.

В круговой тренировке применялись самые разнообразные общепризнанные средства общей физической подготовки, а также средства специальной физической подготовки, разработанные тренерами СШОР, направленные на физическое развитие и повышение показателей физической подготовленности занимающихся.

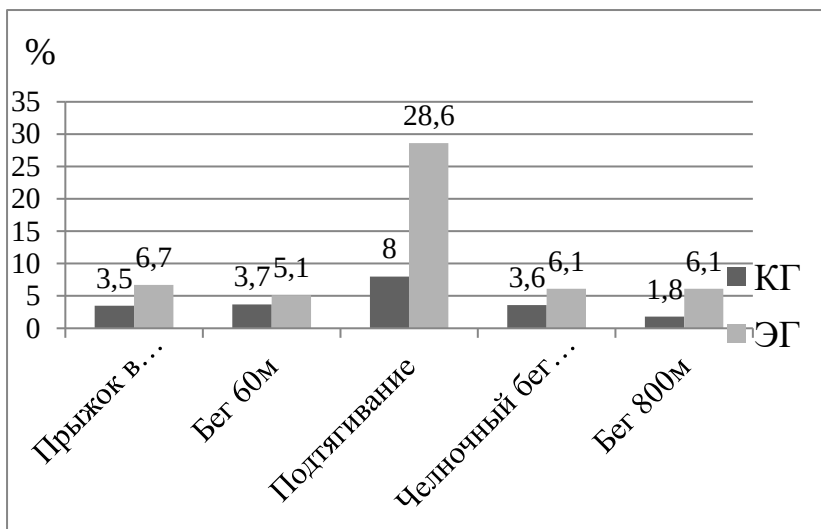


Рис 6. Интенсивность роста показателей физической подготовленности легкоатлетов

Средства общей физической подготовки применялись такие как, разнообразные упражнения на силу (сгибание-разгибание рук, в упоре лежа, в упоре на брусьях, в висе на перекладине, сгибание-разгибание туловища, лежа на спине и др.), упражнения на развитие выносливости (кроссы по пересеченной местности, длительной ходьбы, общеразвивающие специальные упражнения, выполняемые по станциям и др.), упражнения на развитие быстроты (ускорение, специально-беговые упражнения, эстафеты и др.), развитие гибкости осуществлялось с помощью упражнений на растягивание и махов, прыгучесть - с помощью прыжковых упражнений (на скакалке, через препятствие, со штангой и др.), координационные способности развивались при помощи подвижных спортивных игр, а также разнообразных эстафет. Также при развитии двигательных качеств занимающихся использовались разнообразные упражнения из легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр.

Сравнивая результаты итогового тестирования с нормативными требованиями легкоатлетов, можно отметить, что по всем тестам физической подготовленности, кроме бега на 60 м и челночного бега различия оказались существенными. Не

большие различия в беге на 60 м и челночном беге с нашей точки зрения объясняется тем, что скоростные способности – консервативное качество и сложно развивать его по методу круговой тренировки. Исходя из показателей динамики можно отметить, что метод круговой тренировки положительно влияет на развитие всех двигательных качеств, но большего эффекта достигает в развитии силовых и скоростно-силовых способностей, а качество, которые сложно развивать по методу круговой тренировки ответили меньшим приростом, как в контрольной, так и экспериментальной группах.

Сделав анализ показателей физической подготовленности в целом, можно сделать вывод, что требования к ОФП подростков 12 лет возросли, а рост результатов ОФП в контрольной группе незначителен из-за недостаточного объема ОФП.

Таким образом, результаты тестирования общей физической подготовки у юных средневикулов улучшились как в контрольной, так и в экспериментальной группе, но в экспериментальной группе выше по сравнению с контрольной. Однако наблюдается незначительное улучшение результатов, характеризующие скоростные способности в челночном беге 3×10 м и беге на 60 м, а в беге на 800 м, в прыжке в длину с места, сгибании-разгибании рук из виса на перекладине различия более значимы.

Тренировочные занятия в экспериментальной группе, проводимые по предложенной нами программе с использованием средств, разработанных тренерами СШ, оказали положительное, всестороннее влияние на развитие детей. Во-первых, используемые средства общей физической подготовки предполагают быструю смену двигательных действий, т. е. они становятся более разнообразными, расширяется диапазон приобретенных двигательных умений и навыков, что даёт возможность в дальнейшем быстрее осваивать технику избранного вида спорта, оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей и тем самым не отбивает у них желание заниматься спортом. Во-вторых, у занимающихся происходит комплексное развитие кондиционных и координационных способностей. И, в-третьих, у детей вырабатываются приспособляемость к быстрому переключению с одного вида двигательного действия на другой.

Таким образом, круговая тренировка позволила значительно повысить показатели общей физической подготовленности.

Практические рекомендации.

1. Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений юным спортсменами и контролем за ее воздействием на систему организма. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все занимающиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

2. Применение метода круговой тренировки должно носить четко направленный характер, исходя из задач данного периода подготовки.

3. Подбор средств круговой тренировки можно производить из возможностей материальной базы школы и наличия различного инвентаря.

4. Использование различных методик круговой тренировки значительно обогатит арсенал применяемых средств.

5. Применение круговой тренировки для детей среднего школьного возраста должно носить игровой характер с максимальным разнообразием применяемых средств.

6. Дозировать нагрузку умеренно, в соответствии с педагогическими принципами тренировки.

7. Подбирать средства тренировки для совершенствования техники соответствующего вида спорта.

8. Упражнения, включаемые в круговую тренировку, должны быть хорошо изученными и не искажать техники их выполнения.

Данный метод тренировки может быть использованы тренерами в тренировочном процессе, а также учителями физической культуры в общеобразовательной школе с целью повышения показателей физической подготовленности занимающихся.

Список литературы

1. Бондаревский, Е.Я. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека / Е.Я. Бондаревский, Ю.Г. Данилов, С.П. Епинов // Теория и практика физ. культуры. - 2020. - №5. - с. 15.

2. Бондарчук, А.П. Перенос тренированности в легкоатлетическом спорте / А.П. Бондарчук. - М.: ТВТ Дивизион, 2024. - 442 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 2020. - №8. - с. 21-28.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - М.: Торговый дом «Советский спорт», 2019. - 216 с.
5. Дворкин, Л.С. Возрастные изменения мышечной силы и скоростно-силовых качеств / Л.С. Дворкин. – М.: Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКа, 2021. – 32 с.
6. Капилевич, Л.В. Физиология человека. Спорт. / Л.В. Капилевич – М.: Юрайт, 2019. – 141 с.
7. Корольков, А.Н. Физическая работоспособность в спорте: учебн. пособие для вузов / А.Н. Корольков. – М.: Юрайт, 2024. – 113 с.
8. Лапицкая, Е.М. Определение физического развития и двигательной подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций: метод. пособие / Е.М. Лапицкая, С.П. Левушкин, В.И. Лях, В.Д. Сонькин. – М.: ИВФ РАО, 2021. – 76 с.
9. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010. – 126 с.
10. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 2019. – 320 с.
11. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции / В.В. Петровский. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 80 с.
12. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений легкоатлета / В.Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс, Терра – Спорт, 2019. – 208 с.
13. Пьязин, А.И. Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств / А.И. Пьязин // Физкультура и спорт. – 2020. - №4. – с. 32-34.
14. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор: учебн. пособие для вузов / Г.И. Семенова; под научной редакцией И.В. Ермаковшвили. – М.: Юрайт, 2024. – 100 с.

15. Сидоров, Д. Г. Организация и методика проведения круговой тренировки: учебн. – метод. пособие / Д.Г. Сидоров. Нижегород. гос. архитектур. – строит. ун-т: - Н. Новгород: ННГАСУ, 2022. – 63с.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ КАК СРЕДСТВО ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ

*Ревва С.А, студентка 4 курса
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск
Научный руководитель Ковтун Н.В.
Преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР»,
г. Брянск
Солонкин А.А. директор
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. В настоящее время тренировочный процесс, направленный на показание высокого результата спортсменом, немыслим без планирования и контроля, хорошего медицинского обеспечения и материальной базы, квалифицированных тренерских кадров и квалификационного отбора в виды спорта. Актуальным является вопрос контроля состояния спортсменов при организации тренировочного процесса и для повышения его эффективности.

Ключевые слова: текущий контроль в тренировочном процессе, психосаморегуляция, эффективность спортивной деятельности дзюдоистов.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики. Важность текущего контроля в дзюдо заключается в определении уровня усталости и восстановления спортсмена после полученных нагрузок, его готовности к преодолению запланированных тренировочных заданий, предупреждению возникновения переутомления. Текущий контроль позволяет корректировать нагрузку для последующих занятий. Текущий контроль является важной частью работы

тренера, направленной на оптимизацию тренировочного процесса и достижение максимальных результатов спортсменами [1,2,3].

Цель исследования – исследовать эффективность текущего контроля спортивной подготовки дзюдоистов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс дзюдоистов.

Предмет исследования – показатели текущего контроля физической и психологической подготовки дзюдоистов.

Гипотеза исследования - предполагаем, что включение в мезоцикл тренировочного процесса дзюдоистов занятий по психосаморегуляции повысит показатели текущего контроля.

Для достижения поставленной цели исследования решались следующие задачи.

1. Выявить характеристики текущего контроля, раскрывающие физическую, техническую и психическую подготовленность в начале мезоцикла.

2. Проанализировать эффективность внедрения программы по психосаморегуляции на характеристики текущего контроля в конце мезоцикла.

Для решения задач исследования применялись следующие методы.

1. Анализ литературных источников.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической обработки данных.

В качестве тестов текущего контроля для оценки состояния спортсменов и эффективности тренировочного процесса дзюдоистов были использованы следующие тесты.

1. Прыжок в длину с места - тест оценивает скоростно-силовые способности спортсмена, см.

2. Забегание на борцовском мосту за 30 с - тест оценивает специальную физическую подготовленность спортсмена, количество раз.

3. Опросник САН - тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения спортсмена, балл.

Исследование проводилось на базе МБУ СШОР Олимпийского резерва г. Брянска.

В исследовании принимало участие 10 спортсменов 13 - 14 лет, имеющих 3-й взрослый разряд:

- КГ – 5 чел, занимающихся по стандартной программе СШОР;

- ЭГ – 5 чел, занимающихся по стандартной программе СШОР, в тренировочный процесс которых были дополнительно включены элементы психосаморегуляции.

Таблица 1

Показатели текущего контроля у дзюдоистов в НМ

Тесты Группы	САН, балл	Прыжок в длину, см	Забегания на борцовском мосту за 30 с, раз
КГ	5,3±0,21	224,4±12,87	9±0,85
ЭГ	5,1±0,12	222,4±17,16	8,6±1,28

Как видим из табл. 1, на начало мезоцикла среднегрупповой результат прыжка в длину в ЭГ составил 222,4±17,16 см, в КГ – 224,4±12,87 см, при этом и в одной, и в другой группе 40% спортсменов показали результаты, выше среднегруппового, и 60% - ниже.

В тесте «Забегания на борцовском мосту» на начало мезоцикла среднегрупповой результат в ЭГ составил 8,6±1,28 раз, в КГ - 9±0,85 раз, при этом, можем отметить, что в КГ у 40% спортсменов личные результаты выше среднегруппового, у 40% - ниже среднегруппового, и у 20% дзюдоистов соответствуют среднегрупповому показателю.

В тесте «САН» среднегрупповой показатель в КГ составил 5,3±0,21 балла, а в ЭГ – 5,1±0,12 балл, что является хорошим показателем в обеих группах и говорит о благоприятном физическом и эмоциональном состоянии спортсменов. И в КГ, и в ЭГ 40 % спортсменов имеют показатели САН выше среднегруппового значения, ниже среднегруппового - в КГ 60% дзюдоистов, а в ЭГ – 40% и 20% спортсменов этой группы имеют показатели САН, равные среднегрупповому баллу.

В конце мезоцикла проведены повторные тесты. Как видим (табл. 2), показатели скоростно-силовых способностей у дзюдоистов по сравнению с началом эксперимента улучшились: в КГ до 228±11,15 см, абсолютный прирост составил 4 см, в ЭГ - до 235,2±12,0 см, абсолютный прирост - 12,8 см, при этом в КГ 60%

спортсменов показали результат выше среднегруппового, в ЭГ – 80%. Результаты, ниже среднегруппового, в КГ показали 40% спортсменов, а в ЭГ – 20% дзюдоистов.

Таблица 2

Показатели текущего контроля у дзюдоистов в КМ

Тесты Группы	САН, балл	Прыжок в длину, см	Забегания на борцовском мосту за 30 с, раз
КГ	5,1±0,17	228±11,15	10±0,85
ЭГ	5,3±0,12	235,2±12,0	11±0,85

В тесте «Забегания на борцовском мосту» показатели специальной физической подготовленности дзюдоистов на конец эксперимента улучшились: в КГ до 10±0,85 раз, абсолютный прирост составил 1 раз, в ЭГ - до 11±0,85 раз, абсолютный прирост составил 2,4 раза. И в КГ, и в ЭГ у 60% дзюдоистов личные результаты соответствуют среднегрупповому, по 20% спортсменов обеих групп показали результат выше и ниже среднегруппового.

В тесте САН показатели самочувствия, активности и настроения изменились: в КГ показатели снизились до 5,1±0,17 балл, т.е., абсолютный прирост составил - 0,2 балла, в ЭГ, наоборот, выросли до 5,3±0,12 баллов, абсолютный прирост составил +0,2 балла, при этом в КГ у 40% спортсменов показали САН выше среднегруппового, у 60% - ниже среднегруппового; в ЭГ, наоборот, 60% дзюдоистов показали результат выше среднегруппового, 40% - ниже.

Проанализировав конечные результаты тестирования, можем констатировать, что показатели текущего контроля в конце исследования изменились и в КГ, и в ЭГ, но, благодаря внедрению в тренировочный процесс ЭГ программы ПСР, эти показатели выше:

- в ЭГ дзюдоисты стали прыгать на 5,4% дальше, в КГ на – 1,7%;
- количество забеганий на борцовском мосту за 30 с в ЭГ увеличилось на 28%, в КГ на – 11%;

- показатели САН в ЭГ улучшились на - 3,9%, в КГ они, наоборот, снизились 3,9%.

Полученные результаты исследования позволяют нам считать рабочую гипотезу подтвержденной.

Список литературы

1. Давыдов, А. С. Контроль и оценка спортивной деятельности: методы и подходы / А.С. Давыдов – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 180 с.

2. Джемакулов, А.Д. Психологическая подготовка юных дзюдоистов / А.Д. Джемакулов // Развитие современного образования: теория, методика и практика. – 2024. – № 4 (10). – С. 283-287.

3. Лопатина, А.Б. Система подготовки юных дзюдоистов к ответственным соревнованиям / А.Б. Лопатина // Современные наукоемкие технологии. – 2023. – №23. – С. 518 - 522.

РУССКАЯ БАНЯ КАК ЧАСТЬ АДАПТАЦИИ К СПОРТИВНЫМ НАГРУЗКАМ

Ржанов А. А.

*Старший преподаватель кафедры
Общеобразовательных дисциплин
ФГБОУ ВО АНГТУ, г.Ангарск*

Аннотация. Целью исследования является оценка влияния русской бани на физиологические и координационные показатели у волейболистов, занимающихся пляжным волейболом в летний период в условиях Сибири. В рамках эксперимента изучались сердечно-сосудистые, нервно-мышечные и координационные сдвиги у спортсменов, регулярно посещающих баню. Установлено положительное влияние тепловых процедур на адаптацию к тренировочным нагрузкам. Приведены меры предосторожности и противопоказания.

Ключевые слова: русская баня, сердечно-сосудистая система, координация, спортивная адаптация, терморегуляция.

Введение.

В современных условиях повышенной физической и психоэмоциональной нагрузки актуальным становится использование восстановительных и адаптационных средств в

спорте. Одним из таких средств, глубоко укоренённых в русской традиции, является баня. Её воздействие на организм спортсмена изучалось в ряде исследований [1, 2], однако комплексных данных по применению бани у спортсменов пляжных дисциплин в условиях Сибири недостаточно. С целью определения влияния регулярного посещения русской бани с последующим контрастным душем на физиологические и координационные показатели у пляжников-волейболистов в условиях тренировочного процесса летом в Сибири был организован научный эксперимент. Задачи исследования: оценить изменения сердечно-сосудистых показателей (ЧСС, АД, время восстановления);

изучить влияние тепловых процедур на нервно-мышечную регуляцию и координацию движений; провести сравнение с контрольной группой;

выявить ограничения и противопоказания использования банных процедур в спорте.

В эксперименте приняли участие 16 волейболистов в возрасте от 18 до 22 лет, занимающихся пляжным волейболом. Испытуемые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную (по 8 человек). Участники экспериментальной группы посещали русскую баню дважды в неделю с последующим контрастным душем. Оценивались следующие параметры: ЧСС в покое и после нагрузки, АД, субъективное ощущение утомления, показатели координации по методике Миронова [3].

По результатам 4-недельного эксперимента у участников экспериментальной группы наблюдалось:

- Уменьшение ЧСС после тренировки в среднем на 12% по сравнению с контрольной группой;
- Снижение субъективной усталости на 18% (по шкале Борга);
- Улучшение показателей тестов на координацию (точность выполнения и скорость реакции);
- Повышение устойчивости к тепловому стрессу и снижение частоты жалоб на головные боли и головокружение.

Таким образом, регулярное использование русской бани способствует улучшению сосудистой эластичности, ускоряет восстановление после нагрузок и повышает адаптационные резервы организма спортсменов. Сравнение физиологических

показателей контрольной и экспериментальной групп представлены в графике рис.1.

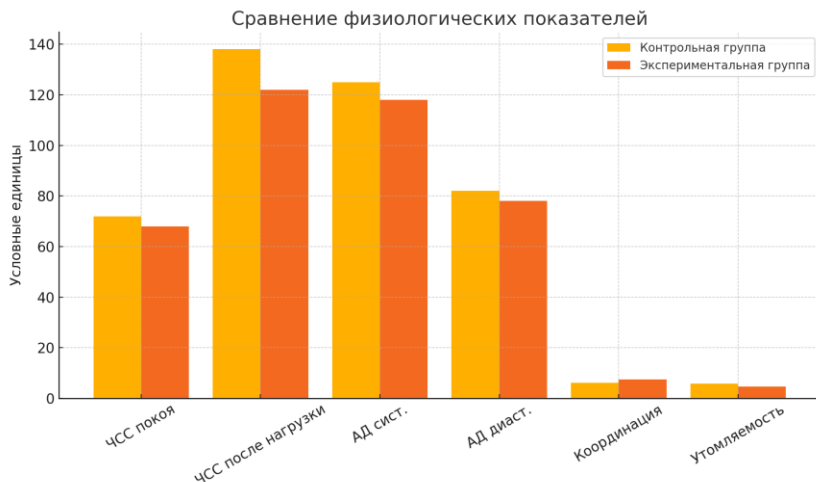


Рис. 1. Сравнение средних значений физиологических показателей между группами (условные единицы).

Несмотря на положительные эффекты, банные процедуры противопоказаны лицам с:

- сердечно-сосудистыми заболеваниями в стадии декомпенсации,
- острыми воспалительными и инфекционными заболеваниями,
- онкологическими патологиями,
- эпилепсией и гипертонией II–III степени.

В целях безопасности не рекомендуется использовать баню в состоянии переутомления, натошак или при обезвоживании.

Заключение

Регулярное посещение русской бани с переходом к контрастному душу представляет собой эффективное средство адаптации к нагрузкам у спортсменов, особенно в условиях высоких температур [4, 5]. Установлены положительные изменения в сердечно-сосудистой системе, улучшение координационных способностей и ускорение восстановления. Метод может быть рекомендован в системе подготовки пляжных волейболистов.

Список литературы

1. Курбатов С.Л. Использование гипертермии в спортивной подготовке. // Теория и практика физической культуры. — 2020.

2. Пашиян В.А. Термическая адаптация у спортсменов: методические подходы. // Вестник спортивной науки. — 2020.
3. Миронов С.М. Нейрофизиологические основы координации у спортсменов. — М.: Советский спорт, 2020.
4. Breuer J., Weiss M. Heat acclimation strategies for athletes: An update. // Int J Sports Med. — 2021.
5. Brunt V.E., et al. Passive heat therapy improves endothelial function and reduces arterial stiffness. // J Appl Physiol. — 2020

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И РАВНОВЕСИЯ

*Ростокин А.А. студент 4 курса
ФГБОУ ВО «ВГАФК», г. Волгоград
Научный руководитель:
к.п.н., доцент Брюханов Д.А.
ФГБОУ ВО «ВГАФК», г. Волгоград*

Аннотация: в статье рассматривается проблема совершенствования методики обучения гребле на байдарках и каноэ на начальном этапе подготовки. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности процесса обучения и снижения отсева новичков. Автором разработан и экспериментально апробирован комплекс специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей и равновесия у юных гребцов. Результаты эксперимента, показали существенное улучшение показателей, характеризующих координационные способности у спортсменов экспериментальной группы, а также сокращение времени, необходимого для формирования навыка равновесия, и уменьшение количества переворотов лодки в процессе обучения. Сделан вывод о необходимости пересмотра традиционных подходов к обучению гребле с акцентом на развитие специальных проявлений координационных способностей на этапах

подготовительного периода подготовки. Предложены практические рекомендации для тренеров. Разработанная методика способствует повышению безопасности тренировочного процесса и привлекательности гребного спорта для начинающих.

Ключевые слова: гребля, гребля на байдарках и каноэ, методика обучения, координационные способности, юные гребцы.

Актуальность исследования обусловлена тем, что в современных условиях гребля на байдарках и каноэ сталкивается с высокой конкуренцией за привлечение детей и подростков, что требует совершенствования методик обучения и тренировки на начальных этапах подготовки. Одной из ключевых задач начального этапа подготовки является формирование у юных гребцов специфического "чувства равновесия", которое является важным фактором технического мастерства и результативности. Традиционные средства обучения, такие как использование "крыльев" на лодках, не всегда эффективны и могут приводить к повышенному отсеву новичков, из-за частых переворотов и страха перед водой. В связи с этим актуальной задачей является разработка и внедрение новых средств и методов обучения, направленных на ускорение формирования равновесия и снижение количества переворотов в воду. Обеспечивая тем самым комфорт тренировочного процесса в условиях холодной воды в весенние месяцы, когда гребцы начинают процесс обучения.

Задачи исследования

1. Обобщить и проанализировать материалы научно-методической литературы и практический опыт тренеров по гребному спорту.

2. Разработать комплекс специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей и равновесия у юных гребцов.

3. Экспериментально проверить эффективность предложенных средств и методов в процессе обучения гребле на байдарках.

Полученные результаты

В ходе исследования был разработан и апробирован комплекс специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей и равновесия у юных гребцов. Эксперимент проводился в течение 20 недель с участием двух групп: контрольной (14 человек) и экспериментальной (14

человек). В экспериментальной группе использовались предложенные нами комплексы упражнений, в то время как контрольная группа занималась по традиционной методике.

Результаты эксперимента показали улучшение показателей равновесия и координации у спортсменов экспериментальной группы. В частности:

Динамическое равновесие: прирост показателей в экспериментальной группе составил 0,92 с (с 8,11 с до 7,19 с), в контрольной группе - 0,23 с (с 7,94 с до 7,71 с).

Статическое равновесие: прирост в экспериментальной группе составил 2,95 с (с 12,19 с до 15,94 с), в контрольной группе - 0,7 с (с 12,29 с до 12,99 с).

Сохранение устойчивости в подвижном гребном аппарате: прирост в экспериментальной группе составил 7,89 с (с 8,57 с до 16,21 с), в контрольной группе - 4,89 с (с 8,45 с до 13,34 с).

Кроме того, спортсмены экспериментальной группы затратили на 18,2% меньше тренировочных занятий на формирование навыка равновесия (36 занятий против 44 в контрольной группе). Среднее количество переворотов лодки до достижения устойчивого равновесия в экспериментальной группе было на 25% меньше (6 переворотов против 8 в контрольной группе). Среднее расстояние, пройденное при первом выходе на воду без вспомогательных устройств, в экспериментальной группе составило 750 метров, что на 125 метров больше, чем в контрольной группе (625 метров).

Обсуждение результатов

Результаты эксперимента подтверждают, что использование специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей и равновесия, повышает эффективность процесса обучения юных гребцов. В частности, упражнения, выполняемые с закрытыми глазами, использование "пера" (т.е. руля байдарки) увеличенного размера, гребля в усложненных условиях и другие подобные упражнения, способствуют более быстрому формированию специфических ощущений гребца. Особенно эффективно процесс обучения посадке и выходу из лодки, удержанию равновесия проходит в условиях плавательного бассейна. Это позволяет снизить количество переворотов лодки, что особенно важно для начинающих спортсменов, которые часто сталкиваются с

трудностями при выходе на воду весной в условиях холодной воды в водоемах.

Кроме того, предложенные упражнения позволяют более эффективно использовать время тренировок, что подтверждается сокращением количества занятий, необходимых для формирования навыка равновесия.

Совершенствование координационных способностей и равновесия на основе использования избирательно направленных специально-подготовительных упражнений мы рекомендуем осуществлять на основе использования следующих средств:

- упражнений, имитирующих какой-либо компонент техники гребли и реализующие методические принципы, связанные с введением неустойчивой опоры или необычным исходным положением;
- гребля на качающейся опоре в бассейне;
- гребля на неподвижных аппаратах;
- гребля в подвижных учебных аппаратах;
- гребля в гребном бассейне;
- гребля в аппаратах, установленных в бассейнах или ваннах;
- обучение посадке и выходу из лодки, удержанию равновесия в условиях плавательного бассейна.

Выводы

Разработанный комплекс специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей и равновесия, доказал свою эффективность в процессе обучения юных гребцов на байдарках.

Использование предложенных упражнений позволяет ускорить формирование навыка равновесия, снизить количество переворотов лодки и повысить безопасность тренировочного процесса, способствует повышению качества обучения и привлекательности гребного спорта для начинающих спортсменов.

Результаты исследования подтверждают необходимость пересмотра традиционных подходов к обучению гребле на байдарках и каноэ, особенно на начальных этапах подготовки, с акцентом на развитие специальных координационных способностей и равновесия на этапах общеподготовительного периода.

Практические рекомендации

Для повышения эффективности обучения следует активно применять специальные устройства, такие как подвижные гребные аппараты и лодки с увеличенной устойчивостью. Обучение гребле эффективно начинать в условиях плавательного бассейна

Необходимо систематически анализировать и внедрять передовой, в т.ч. зарубежный опыт в области обучения гребле, что позволит расширить арсенал тренировочных средств и методов.

При планировании тренировочного процесса важно учитывать принцип динамического соответствия, что обеспечит более эффективное развитие специфических навыков гребца.

Список литературы

1. Брюханов, Д. А. Особенности использования тренажера Лидер-А в подготовке гребцов на каноэ / Д. А. Брюханов, С. И. Агапонов, А. И. Быков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2(120). – С. 23-26. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2015.02.120.p23-26.

2. Брюханов, Д. А. Совершенствование методики обучения гребле на байдарках и каноэ на основе использования комплекса специальных упражнений / Д. А. Брюханов, Д. С. Петров // Sochi Journal of Economy. – 2015. – № 2(35). – С. 146-148.

3. Вишняков, К. С. Анализ структуры и содержания годичного тренировочного цикла сборных команд России в гребле на байдарках / К. С. Вишняков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12(118). – С. 30-34. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.12.118.p30-34.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Соколова Д.А., студент 4 курс

ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Научный руководитель Филатов К.В.,

Преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Ключевые слова: физические качества, показатели, тренировочный процесс, физическая подготовленность, спортивно-оздоровительный туризм.

Актуальность. Проведенные исследования свидетельствуют о росте заболеваемости и уровня хронических заболеваний среди детей и подростков, а также об уменьшении физической активности в повседневной жизни. Согласно рекомендациям НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, нормы суточной двигательной активности для школьников в возрасте от 15 до 17 лет составляют от 4,8 до 5,8 часов. Однако, несмотря на эти рекомендации, многие школьники испытывают дефицит физической активности из-за различных факторов, таких как увеличение времени, проводимого перед экранами устройств, сокращение времени, отведенного на физкультурные занятия в школьном расписании. Кроме того, смещение внимания в сторону учебной нагрузки для подготовки к экзаменам старших классов уменьшает физическую активность и оказывает негативное воздействие на здоровье.

Дефицит физической активности у школьников может сказываться на их общем самочувствии, настроении и эмоциональном состоянии, а также привести к снижению концентрации внимания и ухудшению успеваемости в учебе. Для предотвращения подобных последствий существует необходимость в более широком использовании урочных и внеурочных форм занятий, создающих условия для активной жизнедеятельности, при этом одним из эффективных способов может быть включение спортивно-оздоровительного туризма.

А также многих других, подтверждают, что туризм является эффективным средством повышения физической активности у школьников. Авторы обращают внимание на высокий потенциал и разностороннее влияние этой активности на организм детей, подчеркивая его воспитательный и оздоровительный эффект, а также способность формировать позитивное отношение к активному образу жизни.

Широкий спектр возможностей для проявления индивидуальных качеств школьников, взаимодействия с природой и приобретения универсальных навыков делает спортивно-оздоровительный туризм универсальным средством физического воспитания.

Несмотря на потенциал спортивно-оздоровительного туризма в системе физического воспитания старшеклассников, его эффективность в настоящее время остается недостаточно высокой.

В большинстве случаев туризм рассматривается учителями физической культуры скорее, как форма активного отдыха, ограничиваясь лишь рекреационными аспектами, что приводит к узкому использованию средств спортивно-оздоровительного туризма в образовательном процессе, не позволяя полностью раскрыть его возможности в физическом воспитании. Несмотря на существующий интерес к данной теме, научно-обоснованных методических рекомендаций по комплексному использованию туризма в физическом воспитании учащихся старших классов все еще недостаточно, что делает эту проблему актуальной и требующей дальнейших исследований.

Целью исследования – исследовать влияние спортивно-оздоровительного туризма на физическую подготовленность учащихся старших классов.

Объект исследования – внеурочный процесс учащихся старших классов.

Предмет исследования – показатели физической подготовленности учащихся старших классов.

Гипотеза: предполагается, что занятия спортивным туризмом будет способствовать повышению показателей физической подготовленности учащихся старших классов.

Для определения показателей физической подготовленности учащихся старших классов, занимающихся туризмом на начало исследования, мы взяли соответствующие тесты (прил. 2,3).

Средние результаты тестирования показателей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах на начало исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1

Средние показатели физической подготовленности учащихся старших классов, занимающихся туризмом в контрольной и экспериментальной группах на начало исследования

Тесты	КГ	ЭГ
Бег на 100м (с)	14,6	14,6
Бег на 1000м (мин, с)	3,37	3,38
Прыжок в длину с места (см)	198,2	197,7

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7,2	7,5
--	-----	-----

Так исходя из данной таблицы, мы видим, что средние показатели на начало исследования в тесте «бег на 100м» в КГ и ЭГ составил 14,6 с. В тесте «бег на 1000м» средний показатель в КГ составил 3,37 мин, с, а в ЭГ – 3,38 мин, с. В тесте «прыжок в длину с места» средний показатель в КГ составил 198,2 см, а в ЭГ – 197,7 см. В тесте «подтягивание на перекладине» средний показатель в КГ составил 7,2 кол-во раз, а в ЭГ – 7,5 кол-во раз.

Фактический материал средних показателей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах на конец исследования представлен в табл. 2.

Таблица 2

Средние показатели физической подготовленности учащихся старших классов, занимающихся туризмом в контрольной и экспериментальной группах на конец исследования

Тесты	КГ	ЭГ
Бег на 100м (с)	14,0	13,5
Бег на 1000м (мин, с)	3,26	3,19
Прыжок в длину с места (см)	210,5	218,7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	13,5

Так, исходя из данной таблицы, мы видим, что средние показатели на конец исследования в тесте «бег на 100м» в КГ составил 14,0 с, а в ЭГ составил 13,5 с. В тесте «бег на 1000м» средний показатель в КГ составил 3,26 мин, с, а в ЭГ – 3,19 мин, с. В тесте «прыжок в длину с места» средний показатель в КГ составил 210,5 см, а в ЭГ – 218,7 см. В тесте «подтягивание на перекладине» средний показатель в КГ составил 11 кол-во раз, а в ЭГ – 13,5 кол-во раз.

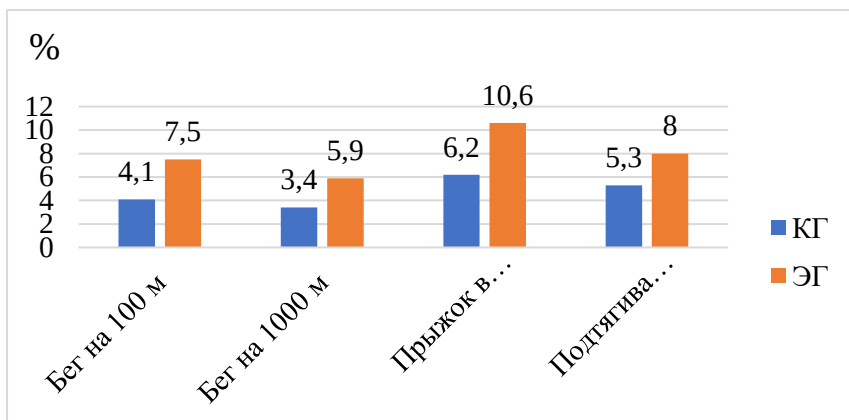


Рис. 1. Относительный прирост в контрольной и экспериментальной группах

Исходя из данного рисунка, мы видим, что относительный прирост за весь период исследования в тесте «бег на 100м» в КГ составил 4,1%, а в ЭГ – 7,5%. В тесте «бег на 1000м» прирост в КГ составил 3,4%, а в ЭГ – 5,9%. В тесте «прыжок в длину с места» относительный прирост в КГ составил – 6,2%, а в ЭГ – 10,6%. В тесте «подтягивание на перекладине» относительный прирост в КГ составил 5,3%, а в ЭГ – 8%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Периодический контроль и оценка показателей физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста, занимающихся туризмом в МБОУ СОШ №40 г. Брянска позволили определить основные направления подбора средств и методов подготовки. Анализ проведенного эксперимента доказывает эффективность применённого нами комплекса.

Список литературы

1. Анохин, А.Ю. Рекреационный эффект спортивного туризма / А.Ю. Анохин // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Краеведение и туризм в XXI веке». – Пушкино, 2020. С. 239-242.
2. Баль, Л.В. Детский потенциал образовательных программ в области здоровья / Л.В. Баль // Материалы Всероссийского форума по политике в области общественного здоровья. – М.: Просвещение.– 2021. – С. 56-57.

3. Бойнович, Н.Н. Влияние индивидуальных особенностей детей на характер адаптации в различных типах образовательных учреждений / Н.Н. Бойнович, Т.С. Грядкина, Л.И. Кузьмина и др. // Здоровье и образование. Педагогические проблемы валеологии: материалы Второй Всероссийской научно- практической конференции. – СПб., 2019. – С. 24-27.
4. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебн. пособие / Н.Д. Васильев; ВГИФК. Волгоград, 2020. – 108с.
5. Верба, И.А. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И.А. Верба, С.М. Голицын, В.М. Куликов – М.: Физкультура и спорт, 2022 –160с.
6. Волков, Н.Н. Спортивные походы в горах / Н.Н. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 159с.
7. Воронов, Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие / Ю.С. Воронов. – М.: ФСО РФ. – 2021. – 70с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВЕЛОСИПЕДИСТОВ 14-16 ЛЕТ

*Солонкин К.А., студент 4 курса
ФГБУ ПОО «БГУОР» г. Брянск,
Научный руководитель: Федоров В.А.,
начальник спортивного отдела
ФГБУ ПОО «БГУОР» г. Брянск
Зобкова Е.А. преподаватель
ФГБУ ПОО «БГУОР» г. Брянск*

Аннотация. В нашей статье рассматриваются актуальные вопросы, связанные с развитием скоростно-силовых способностей у велосипедистов 14-16 лет в процессе многолетней подготовки.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, велоспорт ВМХ, планирование многолетней тренировки, динамика спортивных результатов, комплексы упражнений для формирования скоростно-силовых способностей велосипедистов, учебно-тренировочный процесс.

Поддержание отличной физической формы, оттачивание филигранной техники езды на велосипеде, совершенствование

высокого уровня тактической подготовки достигается путем не одного года усиленных тренировок велосипедистов и увеличения опыта участия в соревнованиях различного уровня.

В силу этого все значительную важность обретают вопросы, касающиеся поиска усовершенствованных средств и эффективных методов тренировок по формированию скоростно-силовых возможностей, особенно в стадиях первоначальной подготовки в велосипедном спорте, когда подставляется основа с целью будущих спортивных достижений.

Вопрос о развитии скоростно-силовых способностей у спортсменов велосипедистов стоит остро в рамках общетеоретического и методологического плана, так как различные формы скоростных способностей у человека не являются связными между собой, а напрямую зависят от функциональных возможностей моторной зоны центральной нервной системы человека.

Таким образом, чтобы совершенствовать развитие скоростно-силовых способностей необходимо при определенных методов и методических приемов. Следует отметить тот факт, что при совершенствовании методик развития необходимо учитывать возрастную категорию спортсменов. Было выявлено, что возрастной период спортсменов 14-16 лет, является оптимальным для того, чтобы испытать разработанные эксперименты с целью заметного прироста показателей в системе развития скоростно-силовых характеристик. Данный факт подкрепляет актуальность выбранной темы [1].

Такая физическая активность как непредельное напряжение мышц, проявляемое с определенной, чаще всего максимальной мощностью в процессе упражнений, которые выполняются спортсменами с высокой скоростью, но не достигающей предельной величины, является одной их характеристик, отражающих скоростно-силовые способности велосипедистов. Проявление вышеуказанной функции в двигательных действиях включает в себя значительную силу мышц, при этом требуя быстроту движений [3, 6].

Цель исследования: изучить развитие скоростно-силовых способностей велосипедистов 14-16 лет.

Объект исследования: тренировочный процесс велосипедистов 14-16 лет.

Предмет исследования: скоростно-силовые способности велосипедистов 14-16 лет.

Гипотеза: предполагается, что предложенный комплекс упражнений позволит осуществить развитие скоростно-силовых способностей велосипедистов 14-16 лет.

Для проведения нашего исследования нами были определены следующие задачи:

1. Изучить показатели скоростно-силовых способностей велосипедистов 14-16 лет в начале исследуемого периода.

2. Проанализировать показатели скоростно-силовых способностей велосипедистов 14-16 лет в конце исследуемого периода.

3. Сравнить полученные данные за весь период исследования.

Нами были использованы упражнения: количество оборотов за 10 секунд на тяжёлой передаче; вращение педалей за 30 секунд на количество оборотов; вращение педалей на велостанке до потери скорости; ускорение 50 метров на велосипеде BMX.

Исследование проводилось с сентября 2024 года по май 2025 года на базе ГБУ БО ДО СШОР «Русь». В исследовании приняли участие юноши 14-16 лет. Испытуемые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 5 человек в каждой.

По результатам первичного тестирования, нами было установлено, что в начале исследования контрольная и экспериментальная группа имели примерно одинаковые средние показатели по всем контрольным нормативам (табл. 1).

Таблица 1

Средние результаты тестирования скоростно-силовых способностей велосипедистов 14-16 лет в начале исследования

Тесты	КГ	ЭГ
Количество оборотов за 10 секунд на тяжёлой передаче, об	9±1	9±1
Вращение педалей за 30 секунд на количество оборотов, об	47±1	47±1

Вращение педалей на велостанке до потери скорости, с	18,30±1,10	17,93±0,75
Ускорение 50 метров на велосипеде BMX, с	7,03±0,17	7,11±0,17

В ходе педагогического эксперимента, испытуемые экспериментальной использовали в тренировочном процессе комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.

В конце исследования, нами было проведено повторное тестирование испытуемых контрольной и экспериментальной группы 9 табл. 2).

Средние результаты тестирования скоростно-силовых способностей велосипедистов 14-16 лет в конце исследуемого периода представлены в табл. 2.

Таблица 2

Средние результаты тестирования скоростно-силовых способностей велосипедистов 14-16 лет в конце исследуемого периода

Тесты	КГ	ЭГ
Количество оборотов за 10 секунд на тяжёлой передаче, об	10±1	11±1
Вращение педалей за 30 секунд на количество оборотов, об	48±1	51±1
Вращение педалей на велостанке до потери скорости, с	19,82±0,96	20,75±0,86
Ускорение 50 метров на велосипеде BMX, с	6,82±0,17	6,70±0,16

Проанализировав результаты, полученные после повторного тестирования, мы видим, что испытуемые обеих групп улучшили свои показатели. Однако результаты испытуемых экспериментальной группы повысились более значительно.

На рис. 1 представлен относительный прирост показателей скоростно-силовых способностей велосипедистов 14-16 лет контрольной и экспериментальной группы в конце исследования.

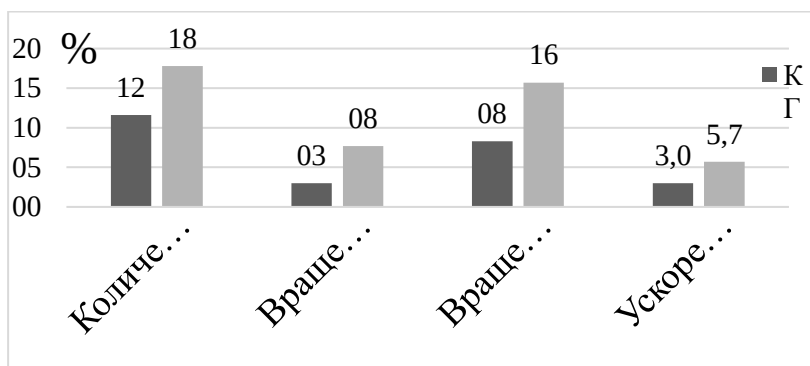


Рис.3. Относительный прирост показателей скоростно-силовых способностей велосипедистов 14-16 лет контрольной и экспериментальной групп в конце исследования

Относительный прирост показателей скоростно-силовых способностей велосипедистов 14-16 лет в тесте «Количество оборотов за 10 секунд на тяжёлой передаче» у контрольной группы равен 11,6 %, у экспериментальной группы – 17,8 %.

В тесте «Вращение педалей за 30 секунд на количество оборотов» относительный прирост показателей у контрольной группы составил 3,0 %, у экспериментальной – 7,7 %.

В тесте «Вращение педалей на велостанке до потери скорости» прирост значений контрольной группы – 8,3 %, у экспериментальной группы – 15,7 %. Относительный прирост показателей в четвёртом тесте «Ускорение 50 метров на велосипеде BMX» у велосипедистов контрольной группы – 3,0 %, у велосипедистов экспериментальной группы – 5,7 %.

В ходе веденного нами исследования установлено, что показатели скоростно-силовых способностей велосипедистов 14-16 лет, экспериментальной группы значительно выросли по сравнению с показателями испытуемых контрольной группы.

Из этого следует, что применение дополнительного комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей велосипедистов 14-16 лет, способствует более быстрому его развитию. Таким образом, гипотеза нашего исследования полностью подтвердилась.

Список литературы

1. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт / Е. М. Архипов. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 27 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Методика оценки скоростно-силовых способностей спортсменов / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. 2019. – №2. – С. 25-32
3. Гаагу Е. Д. Тренировка спринтера – / Е.Д. Гагуа. - М.: Олимпия Пресс: Терра-Спорт, 2020. - 72 с.
4. Губа В. П. Морфобиомеханический подход как основа возрастного физического воспитания и спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. / В.П. Губа. - М.: Физкультура и спорт, 2018. 3- 4с.
5. Губа, В. П. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - /В.П. Губа. - М.: ТО информационно-коммерческое агентство, 2020. - 72с.
6. Захаров А. А. Велосипедный спорт: анализ прошлого и прицелы на будущее // Теория и практика физ. культуры: Тренер: Журнал в журнале. - 2018. - N 1. - С. 28-31.
7. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 200 с.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

*Сторожук Н. И. 4/9 курс
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы», г. Бронницы
Научный руководитель Исаева У.Ю.
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы», г. Бронницы*

Аннотация: в статье рассмотрены методы и средства развития силы. Был сравнен круговой и повторный метод тренировочного процесса на развитие силу среди юношей 18-20 лет, выявлен наиболее эффективный метод развития силовых показателей и даны рекомендации по применению различных методов подготовки.

Ключевые слова: сила, физические качества, круговой метод, повторный метод.

С появлением в мире нового направления - фитнеса, в области оздоровительных технологий начали происходить значительные преобразования. С каждым годом растет количество

спортивных, лечебных, оздоровительных фитнес-программ. Фитнес — это развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной жизни. Фитнес настолько многогранен, что любой человек, независимо от возраста, пола, образа жизни и стартового состояния здоровья, может приспособить систему к своим нуждам,

Актуальность исследования заключается в том, что в современных условиях, занимающихся в фитнес залах становится все больше, а понимания в тренировочном процессе требуют дополнительного вмешательства, из-за обширного информационного поля в данном вопросе. В связи с этим нужны более эффективные методы развития физических качеств, в том числе, силовых способностей.

Цель исследования: выявить эффективный метод развития силовых способностей у юношей средствами силовых упражнений.

Объект исследования: тренировочный мезоцикл силовой подготовки.

Предмет исследования: методы развития силовых способностей юношей 18-20 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что выбранный метод тренировки, будет способствовать более эффективному развитию силовых качеств у занимающихся.

Эксперимент проводился в течение 3 месяцев. В начале эксперимента испытуемых разделили на две экспериментальные группы по 2 человека: экспериментальная группа №1, экспериментальная группа №2. Сравниваемые группы имели одинаковый состав и количество испытуемых, сходный уровень по подготовке, полу и возрасту. Экспериментальная группа №1 использовала круговой метод, который предполагает выполнение упражнений по кругу с минимальным отдыхом между ними, а повторный метод - выполнение одного упражнения несколько раз с полным восстановлением между подходами. Упражнения у обеих групп были идентичными.

Но в ходе эксперимента были применены другие интервалы отдыха, в обеих группах отдых был равным. Так же в начале и конце исследования у юношей проводились тестирования для определения силовых способностей (максимальной и скоростной силы), помимо этого, были собраны

антропометрические измерения, где измерялись основные параметры тела человека (рост, вес, процентное содержание жира).

После полученные результаты были проанализированы, и на основе этого анализа было сделано заключение о эффективности кругового и повторного метода тренировки.

Для выявления показателей максимальной силы юношей 18-20 лет были выбраны следующие контрольные испытания:

- подтягивания;
- жим лежа
- присед

После получения результатов тестирования, было проведено сравнение данных обеих групп, отдельно по каждому тесту, для того чтобы выявить уровень физической подготовленности каждой группы. Для этого сначала рассчитаем средние арифметические величины для каждого теста в каждой группе, и сведем полученные данные в одну таблицу.

Таблица 1

Результаты тестирования экспериментальных групп №1 и №2 в начале и в конце эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа №1 (круговой метод)		Экспериментальная группа №2 (повторный метод)	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Подтягивание на перекладине	13,5	17	12,5	18**
Жим лежа	70	87,5	75	97,5**
Приседания со штангой	70	110	65	125**

Звездочкой * отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно констатирующего этапа исследования. * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$.

При проведении контрольных тестов в начале исследования, обе группы по показателям были практически равны. После проведения исследования, результаты, показанные

экспериментальной группой №2, значительно превосходят экспериментальную группу №1.

Таким образом, сравнивая результаты, можно увидеть, что лучшие результаты показали юноши экспериментальной группы №2 (прирост варьируется от 30% до 92%), в которой был использован повторный метод. В то время как у экспериментальной группы №1, показатели выросли всего на 25-57%. Исходя из всех полученных данных, можно сделать вывод, что и в №1 и №2 в экспериментальной группах существует тенденция к увеличению силовой подготовки. Но так как экспериментальная группа №2 занимающиеся повторным методом показала наибольший прирост результатах в данных тестах, то это говорит о том, что повторный метод является более эффективным.

Для выявления показателей скоростной силы юношей 18-20 лет были выбраны следующие контрольные испытания:

- подтягивания
- жим лежа
- пресс

Таблица 2

Результаты тестирования экспериментальных групп
№1 и №2 в начале и в конце эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа №1 (круговой метод)		Экспериментальная группа №2 (повторный метод)	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Подтягивания	23,5	28,5	21,5	26**
Жим лежа	53	72	55,5	79**
Скручива ния	30	39,5	29	35**

Звездочкой *– отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно констатирующего этапа исследования. * – $p < 0,05$, ** –

Таким образом, сравнивая результаты, можно увидеть, что лучшие результаты показали юноши экспериментальной группы №1 (прирост варьируется от 18% до 43%), в которой был

использован круговой метод. В то время как у экспериментальной группы №2, показатели выросли всего на 14-40%. Исходя из всех полученных данных, можно сделать вывод, что круговой метод тренировок больше подходит для поднятия скоростной силы, чем повторный.

В начале и в конце эксперимента у испытуемых измеряли основные параметры тела чела.

После получения результатов тестирования, было проведено сравнение данных обеих групп, для того чтобы выявить улучшение антропометрических показателей каждой группы и сделан вывод, что повторный метод больше подходит для наращивания мышечной массы, чем круговой. Однако следует отметить, что у участников экспериментальной группы №1 наблюдалось снижение содержания жира в организме, в отличие от экспериментальной группы №2.

В ходе изучения силы, как физического качества, были рассмотрены его основные характеристики и методы развития. Сила является одним из важнейших физических качеств, необходимых для выполнения различных видов физической активности. Она определяется как способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать внешним силам. Были рассмотрены различные методы развития силы, такие как упражнения с собственным весом, работа с отягощениями, изометрические упражнения и другие. Важно отметить, что развитие силы требует комплексного подхода, учитывающего индивидуальные особенности каждого человека, его возраст, пол и физическую подготовку. При этом необходимо соблюдать правильную технику выполнения упражнений и учитывать возможные противопоказания.

Проведенное исследование показало, что повторный метод тренировки оказывает более эффективное воздействие на развитие силовых показателей по сравнению с круговым методом тренировки. Это подтверждается результатами анализа данных, полученных во время эксперимента.

Можно сделать вывод о том, что использование повторного метода является наиболее эффективным способом развития силовых показателей.

Список литературы

1. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Минск: Вида-Н, 2003. – 351 с.
2. Воробьев, А.Н. Анатомия силы [Текст] / А.Н.Воробьев, Ю.К. Сорокин. М.: ФиС, 1987. – 143 с.

ДИНАМИКА ПОКАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

*Филатов К.В., преподаватель
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Ключевые слова: техническая подготовленность, показатели, тренировочный процесс, баскетбол.

Актуальность. Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

Подготовка баскетболиста к высоким техническим показателям — это сложный многофакторный процесс, который включает в себя психологическую, соревновательную и интегральную подготовку. Эффективность в тренировочной процессе различных приёмов баскетболистов важным является техническая подготовка поскольку результат любого технического приёма зависит прежде всего от технических двигательных действий спортсмена.

Совершенное овладение техникой игры - одна из центральных задач подготовки баскетболиста. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированные занятия баскетболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всём протяжении многолетней подготовки занимает большое место.

Современные тенденции развития игры обуславливают направленность технической подготовки.

Техническая подготовка баскетболистов представляет высокие требования к уровню подготовленности спортсмена. Одной из основных задач технической подготовки является совершенствование технического мастерства спортсменов исходя из требований спортивной практики и достижений технического процесса [4].

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки зависит от знания путей развития игры и продуманного, планомерного построения всего многолетнего тренировочного процесса. На разных этапах спортивной деятельности перед спортсменом выдвигаются главные, первоочередные задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и упражнения.

Данная тема является актуальной, так как техника широко применяется в тренировке спортсменов практически всех видов спорта. Применяются как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта юных спортсменов [1].

Цель работы - изучить динамику показателей технической подготовленности баскетболистов училища олимпийского резерва.

Объект исследования - тренировочный процесс баскетболистов училища олимпийского резерва.

Предмет исследования – показатели технической подготовленности баскетболистов училища олимпийского резерва.

Гипотеза исследования – предполагается, что показатели технической подготовленности баскетболистов училища олимпийского резерва за период исследования повысятся.

Для оценки технической подготовленности баскетболистов, нами были выбраны нормативы наиболее информативные для данной специализации и предусмотренные программой БГУОР по дисциплине «Избранный вид спорта (баскетбол)»: «Штрафные броски», «Средние броски» и «Скоростное ведение».

Анализ результатов тестирования показал, что среднее значение в нормативах: «Штрафной бросок» составило $56,4 \pm 15\%$, «Скоростное ведение» - $13,8 \pm 1,2$ с, «Средний бросок» - $42,7 \pm 11\%$.

Таблица 1

Результаты тестирования баскетболистов БГУОР

	Штрафной бросок, %	Скоростное ведение, с	Средний бросок, %
Первое тестирование	56,4±15	13,8±1,2	42,7±11
Второе тестирование	67,5±14,3	12,9±0,8	55,5±13,7

Проанализировав результат повторного тестирования в марте, мы получили, что среднее значение в нормативе «Штрафной бросок» составило 67,5±14,3 %, в нормативе «Скоростное ведение» среднее значение составило 12,9±0,8 с., в нормативе «Средний бросок» - 55,5±13,7 % (табл. 2).

Таблица 2

Абсолютный прирост технической подготовленности баскетболистов.

«Штрафные броски»	«Скоростное ведение»	«Средний бросок»
11,1 %	0,9 с	12,8%

Для решения второй задачи, мы сравнили результаты тестирования в октябре и марте по трем нормативам. Изучив табл. 2, мы видим, что в нормативе «Штрафные броски» показатели после окончания эксперимента улучшились с 56,4 % по 67, 5%, что составило 11,1%.

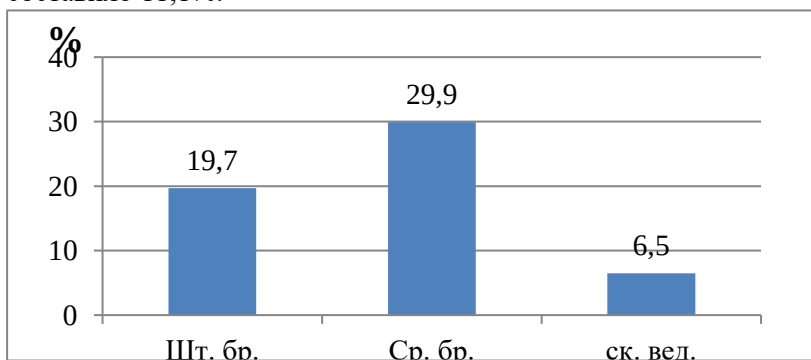


Рис. 1. Относительный прирост показателей технической подготовленности баскетболистов БГУО

Для получения более точной информации, мы высчитали относительный прирост показателей во всех нормативах. В нормативе «Штрафной бросок» прирост составил 19,7%, в нормативе «Средние броски» прирост составил 29,9%, а в нормативе «Скоростное ведение» прирост составил 6,5% (рис. 1).

Сравнивая динамику показателей, полученных в ходе исследования, можно сказать, что во всех трех нормативах результаты повысились. Повышение результатов всех нормативов на данные величины является адекватной и наблюдается явная тенденция к дальнейшему повышению. Возможно, увеличение количества испытуемых и сроков исследования дадут более точную оценку динамики показателей технической подготовленности баскетболистов БГУОР.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Выявлено, что в результате исследования показатели силы баскетболистов училища повысились. Предложенные в рабочей программе училища олимпийского резерва средства и методы повышения силы рекомендуем использовать на учебных и занятиях в системе подготовки учеников.

Список литературы

1. Гомельский, А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд ФАИР-пресс, 2020. - 338 с.
2. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов В. П. Савин. - М.: Академия, 2020. - 400 с.
3. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения / Д. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер.- М.: АСТ Астрель, 2020. - 216 с.
4. Ляликова, Н. Н. Баскетбол: игра и обучение: учеб. пособие / Н.Н. Ляликова. - Омск: Изд-во ОмГТУ, 2021. - 107 с.
5. Немцева, Н. А. Особенности прыжковой деятельности в баскетболе / Н. А. Немцева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2019. - № 2. - С. 86-94.
6. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. -2-е изд. - М.: Академия, 2021. - 336 с.
7. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие / Е.Р. Яхонтов, - СПб.: Аврора. - 2020. - 58 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Холин Д.С., студент 4 курса,
научный руководитель: Никитина В. С.
Преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. В нашей статье рассмотрены актуальные вопросы развития скоростно-силовых способностей самбистов этапа спортивного совершенствования.

Ключевые слова: самбисты, скоростно-силовые способности, этап спортивного совершенствования, комплекс специализированных упражнений.

Введение. В спортивных видах единоборств, в том числе и в самбо, основным техническим элементом, приносящим победу в напряженном соревновательном поединке, является эффективно выполненный, прежде всего, быстро и точно, с использованием взрывных усилий, бросок. Поэтому важное значение имеет повышение уровня специальной физической подготовленности, поиск средств и методов улучшения скоростно-силовых показателей, оказывающих влияние на механизмы броскового действия, способствующих становлению и в дальнейшем эффективному росту технического мастерства самбистов на этапе спортивного совершенствования.

Скоростно-силовая подготовка является одной из наиболее существенных сторон многолетней тренировки самбистов, обуславливает способности спортсмена развивать максимальные мышечные усилия в кратчайшее время при высокой эффективности выполнения технических действий. На основании изложенного можно отметить, что важную роль приобретает поиск наиболее эффективных систем спортивной подготовки для улучшения показателей скоростно-силовых способностей самбистов этапа спортивного совершенствования с учетом нарастающих требований соревновательной деятельности.

Цель исследования – изучить развитие скоростно-силовых способностей самбистов этапа спортивного совершенствования.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс самбистов этапа спортивного совершенствования.

Предмет исследования – показатели развития скоростно-силовых способностей самбистов на этапе спортивного совершенствования.

Гипотеза – предполагалось, что использование специализированных комплексов физических упражнений целевой направленности будет способствовать повышению показателей скоростно-силовых способностей самбистов на этапе спортивного совершенствования спортивной подготовки.

Задачи исследования:

1. Выявить показатели скоростно-силовых способностей самбистов на этапе спортивного совершенствования.
2. Выявить эффективность применения комплекса специализированных упражнений для развития скоростно-силовых способностей самбистов на этапе спортивного совершенствования.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической обработки данных.

Организация исследования. Исследование проводилось базе СШОР по борьбе г. Брянска с сентября 2024г по февраль 2025г, в котором приняли участие 16 самбистов 17-18 лет по 8 юношей в контрольной (далее КГ) и в экспериментальной группе (далее ЭГ) этапа спортивного совершенствования. Участники КГ занимались по стандартной программе ДЮСШ, самбисты ЭГ с применением комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Данные упражнения выполнялись по 10-15 повторений в количестве трёх подходов в основной части тренировки:

1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди
2. Силовые прыжки – данное упражнение выполняется из исходного положения в полуприседе с махом рук и возвращением в исходное положение.

3. Бёрпи. – исходным положением является присед, после которого спортсмен прыжком выпрямляет ноги, принимая положение планка, затем принимает исходное положение, далее выполняет прыжок вверх с последующим возвращением в исходное положение.
4. Спринты на 15м из разных исходных положений.
5. Тяга штанги в наклоне – для использования этого упражнения подбирается штанга в 70% от веса спортсмена, необходимо делать в наклоне.
6. Плиометрические отжимания – при выполнении данных отжиманий необходимо совершать толчок в верхней точке.
7. Силовые выходы на турнике. Скользящие шаги (боковые выпады) – данные шаги выполняются поочерёдно правой/левой ногой в сторону, при которых делаются глубокие выпады.
8. Махи гирей – махи гирей выполняются с помощью захватов двумя руками, при движении руками вверх подбиваем тазом вперед.
9. Прыжки через скакалку.

Результаты исследования. В нашем исследовании для определения показателей развития скоростно-силовых способностей использовались следующие тесты: бросок через бедро; задняя подножка; подтягивание на перекладине; выпрыгивание вверх с места. В результате проведения тестирования в октябре 2024 года установлены следующие показатели у юношей 17 – 18 лет из КГ и ЭГ, что представлено в таблице 1.

Таблица 1

Показатели скоростно-силовых способностей
(КГ и ЭГ) октябрь 2024г

Контрольно-педагогические испытания	КГ, (М±δ)	ЭГ, (М±δ)
Броски через бедро за 30 с, (кол-во раз)	9,62±1,62	9,75±1,75
Задняя подножка за 30 с, (кол-во раз)	10,5±1,5	10,13±2,13
Подтягивание на перекладине за 20 с, (кол-во раз)	8,25±1,75	8,63±1,63
Выпрыгивание вверх с места за 30 с, (кол-во раз)	18,75±2,25	18,63±2,37

При исследовании скоростно-силовых способностей с применением теста «Броски через бедро» установлено, что у юношей КГ данный показатель равняется $9,62 \pm 1,62$ раз, у юношей ЭГ $9,75 \pm 1,75$ раза. Тест «Задняя подножка» юноши 17 - 18 лет из КГ выполнили в среднем $10,5 \pm 1,5$ раз, что не существенно больше по сравнению с борцами ЭГ ($10,13 \pm 2,13$ раза). «Подтягивание на перекладине» борцы из КГ выполнили в среднем $8,25 \pm 1,75$ раз, борцы ЭГ $8,63 \pm 1,63$ раза. При тестировании «выпрыгивания вверх с места» за 30 с, испытуемые из КГ выполнили $18,75 \pm 2,25$, что на 0,13 раза больше по сравнению с испытуемыми из ЭГ ($18,63 \pm 2,37$).

В феврале 2025 года было проведено повторное тестирование испытуемых ЭГ и КГ, с целью определения показателей развития скоростно-силовых способностей у юношей, занимающихся самбо с применением комплекса специализированных упражнений и без применения. Тестирование проводилось по одним и тем же тестам по общепринятой методике. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели скоростно-силовых способностей
(КГ и ЭГ) февраль 2025г

Контрольно-педагогические испытания	КГ, ($M \pm \delta$)	ЭГ, ($M \pm \delta$)
Броски через бедро за 30 с, (кол-во раз)	$11,6 \pm 0,78$	$12,86 \pm 0,64$
Задняя подножка за 30 с, (кол-во раз)	$11,8 \pm 1,64$	$12,71 \pm 2,38$
Подтягивание на перекладине за 20 с, (кол-во раз)	$9,87 \pm 1,35$	$11,21 \pm 1,06$
Выпрыгивание вверх с места за 30 с, (кол-во раз)	$21,8 \pm 1,35$	$24,12 \pm 1,24$

Из представленных данных видно, что ЭГ показывает улучшение во всех показателях скоростно-силовых способностей по сравнению с КГ. У юношей КГ прирост по показателю

тестирования в бросках через бедро составил 14,46%. Количество выполненных бросков за 30 с в ЭГ увеличилось с $9,75 \pm 1,75$ раз до $12,86 \pm 0,64$ раз, что на 25,17% больше по сравнению результатом в этой же группе на начало эксперимента (рис. 1).

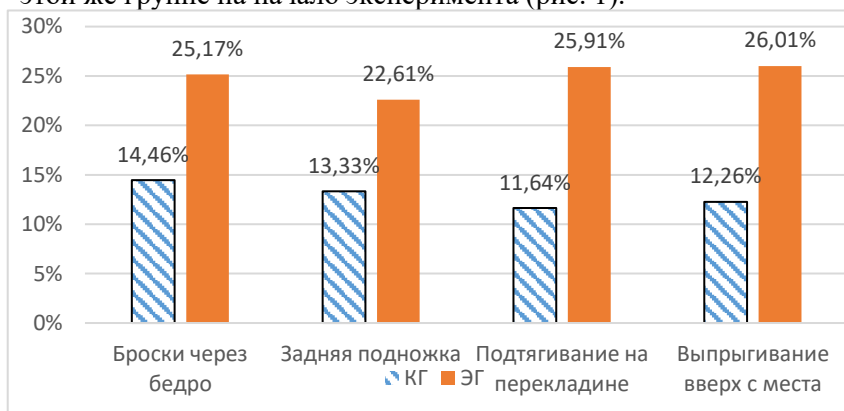


Рисунок 1. Относительный прирост показателей скоростно-силовых способностей юношей 17-18 лет КГ и ЭГ

Результаты повторного тестирования в тесте «Задняя подножка», показали, что юноши ЭГ улучшили показатели на 22,61 %, юноши КГ на 13,33%. При повторном тестировании подтягиваний на перекладине количество выполненных самбистами подтягиваний в ЭГ увеличилось на 25,91%, при этом у юношей из КГ на 11,64%. Результаты повторного тестирования выпрыгивания вверх с места ЭГ показали, что средняя величина увеличилась на 26,01%, у юношей из КГ за это время данный показатель улучшился на 12,26%. $26,87 \pm 1,35$.

Таким образом, подтвердилась выдвинутая гипотеза о положительном влиянии комплекса специализированных упражнений для развития скоростно-силовых способностей самбистов этапа спортивного совершенствования.

Список литературы

1. Дубинецкий, В.В. Специфика скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных борцов в пляжном самбо / В.В. Дубинецкий, В.А. Крестьянинов, В.Б. Шилакин // Известия

- Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. –2021. Вып. 7. – С. 75-79.
2. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации : [монография] / В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков; Д.В. Максимов . – Москва : ТВТ Дивизион, 2019 . – 160 с
 3. Правила вида спорта «самбо» / Всероссийская федерация самбо. – 4-е изд., испр. – М.: Спорт, 2021. – 164с.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 12 – 14 ЛЕТ

*Шауло П.С., студентка 4 курса
ФГБУ ПОО «БГУОР» г. Брянск,
Научный руководитель Зобкова Е.А.
преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР» г. Брянск,
Федоров В.А., начальник спортивного отдела
ФГБУ ПОО «БГУОР» г. Брянск*

Аннотация. В нашей статье рассматриваются актуальные вопросы по методике развития быстроты у юных легкоатлетов 12-14 лет.

Ключевые слова: скоростные способности, быстрота, модельные характеристики, достижение высоких спортивных результатов, динамика показателей быстроты, специальные комплексы упражнений для развития быстроты и скоростных способностей.

Проблема подготовки высококвалифицированного бегуна на короткие дистанции сводится в основном к решению двух равнозначных задач: во-первых, найти, одаренного ребенка и, во-вторых, на основе возрастных особенностей специализации в легкоатлетическом спорте, и творческого использования средств и методов современной системы спортивной тренировки подготовить его к достижению высоких спортивных результатов.

Одним из наиболее существенных компонентов модельных характеристик являются показатели быстроты. Поэтому при отборе юных спринтеров необходимо определить показатели развития скоростных качеств спортсмена.

По мере роста спортивного мастерства юных спортсменов, тренировочный процесс приобретает все более выраженный специализированный характер. Возрастает удельный вес специальной подготовки: физической, технической, психологической, повышается объем и интенсивность тренировочной работы.

В связи с этим встает вопрос о расширении применения разнообразных средств тренировки, применяемых методик.

Отмечается, что в зависимости от возраста, в котором, спринтеры начинают специализированные тренировки, изменяется и уровень исходных результатов, и возраст достижений высших результатов.

Таким образом, в настоящее время актуальной является разработка эффективных методов развития быстроты у юных легкоатлетов.

Цель работы - изучить развитие быстроты у юных легкоатлетов 12–14 лет.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс юных легкоатлетов 12-14 лет.

Предмет исследования - показатели быстроты юных легкоатлетов 12–14 лет.

Гипотеза исследования - предполагалось, что развитие быстроты у юных легкоатлетов 12-14 лет будет происходить быстрее в результате применения специальных упражнений.

В ходе нашего исследования нами были определены следующие задачи:

1. Изучить показатели быстроты юных легкоатлетов 12–14 лет контрольной и экспериментальной групп в начале исследования.

2. Проанализировать показатели быстроты юных легкоатлетов 12–14 лет в конце исследования.

Для изучения показателей быстроты юных легкоатлетов 12-14 лет нами были использованы соответствующие тесты, включенные в программы спортивной подготовки легкоатлетов: бег на 30 метров с высокого старта с ходу; бег на 60 метров с низкого старта; прыжок в длину с места толчком двумя ногами в яму для прыжков; челночный бег 3х10 метров.

Нами было сформировано две группы – контрольная и экспериментальная по 8 спортсменов в каждой.

В контрольную группу входили юные легкоатлеты, занимающиеся по программе для СШОР по легкой атлетике, соответствующей этапу начальной подготовки, а в тренировочный процесс экспериментальной группы были дополнительно включены упражнения для развития быстроты, которые проводились два раза в неделю.

Нами было проведено тестирование в начале исследования таблица 1.

Таблица 1

Результаты тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной группы в начале исследования

Показатели	Испытуемые	
	КГ	ЭГ
Прыжок в длину с места, см	192,5	192,0
Бег 30м с ходу, с	5,0	5,1
Бег 60м с н/с, с	9,0	9,1
Челночный бег 3x10м, с	7,5	7,6

По результатам первичного тестирования можно сделать следующее заключение, что в начале исследования показатели быстроты юных легкоатлетов 12 - 14 лет контрольной и экспериментальной группы были примерно одинаковыми.

В конце исследования нами было проведено повторное тестирование, полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной группы в конце исследования

Показатели	Испытуемые	
	КГ	ЭГ
Прыжок в длину с места, см	194,4	200,3
Бег 30м с ходу, с	4,9	4,9

Бег 60м с н/с, с	8,9	8,7
Челночный бег 3х10м, с	7,4	7,3

Проанализировав полученные показатели быстроты юных легкоатлетов 12 - 14 лет, полученные в конце исследования мы видим, что испытуемые контрольной и экспериментальной группы улучшили свои показатели.

Однако результаты испытуемых экспериментальной группы оказались значительно выше, чем контрольной (рис 1).

Прирост результата в контрольном упражнении прыжок в длину с места у испытуемых контрольной группы составил 0,98%, а экспериментальной – 4,3%.

Прирост результата в упражнении беге на 30 метров с ходу в контрольной группе был равен – 1,4%, а в экспериментальной группе 3,92%.

В контрольном упражнении беге на 60 метров с низкого старта у испытуемых контрольной группы прирост результатов составил – 0,67%, а у испытуемых экспериментальной группы – 5,49%.

В упражнении челночный бег 3х10м в конце исследования прирост результатов составил - 0,8% в контрольной группе и 5,26% в экспериментальной группе.

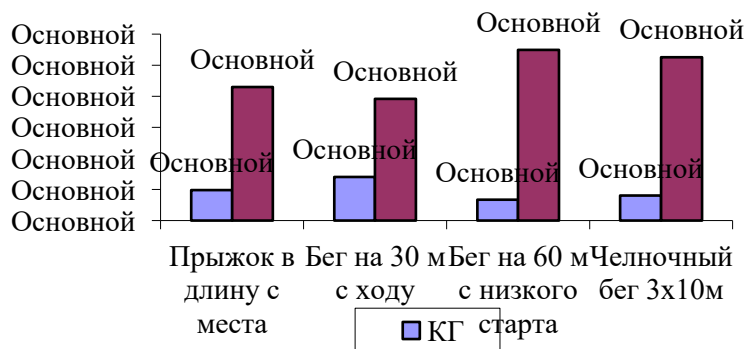


Рис. 1. Относительный прирост результатов испытуемых контрольной и экспериментальной группы в конце исследования

Таким образом, можно сделать следующее заключение, что применение в тренировочном процессе юных легкоатлетов 12 – 14 лет дополнительных комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, носило положительный характер.

Гипотеза нашего исследования, о том, что развитие быстроты у юных легкоатлетов 12–14 лет будет происходить быстрее в результате применения специальных упражнений, подтвердилась.

Список литературы

1. Болдырев, А.Г. Комплексы специальных упражнений для обучения и совершенствования видов легкой атлетики / А.Г. Болдырев, И.Ф. Черкасов. – Челябинск: Факел, 2022, 200 С.
2. Войцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Войцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 2024 - с. 52-56.
3. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике / Л.С. Хоменков. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 399 с.
4. Полунин, А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А.И. Полунин – М.: Копицентр, 2021. – 135 с.
5. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М.: Терра - Спорт, 2021. – 108 с.

**ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

ДИСТАНЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

*Борисенкова Л.И., Борисенков М.П.
ФГБУ ПОО «СГУОР», г. Смоленск*

Аннотация: образование с использованием дистанционных технологий обучения (ДТО) это систематический целенаправленный процесс усвоения знаний, умений, навыков, который осуществляется на некотором расстоянии от места расположения преподавателя.

Ключевые слова: психологический аспект образования, дистанционные образовательные технологии

В современном образовательном пространстве все большее признание находит модель обучения, в которой центральной фигурой является обучаемый, а преподаватель является наставником, посредником между организационно-технологической образовательной средой и обучаемым. В значительной степени смена модели обучения связана с внедрением в образовательный процесс новых информационных технологий (НИТ), что в наибольшей степени характерно для педагогического процесса по телекоммуникационной технологии обучения, в которой осуществляется обучение в виртуальной среде. Студент становится активным участником образовательного процесса, выбирая собственную, индивидуальную траекторию обучения.

Развитие искусственных средств коммуникации на базе современных информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) открывает большие возможности для развития взаимодействия между участниками учебного процесса. Однако для того, чтобы эти возможности были наиболее эффективно использованы, требуется распространение инноваций во всех элементах образовательной системы. Новые задачи встают перед разработчиками учебных курсов; преподавателями, консультирующими студентов, обучающихся дистанционно; администраторами, управляющими ходом учебного процесса; организаторами образования на различных уровнях и так далее. Для решения этих задач необходимо освоение образовательных инноваций.

Технологические инновации приводят к изменению характера преподавательской деятельности, тем самым, оказывая воздействие в целом на развитие педагогической подсистемы. Использование НИТ в учебном процессе приводит к тому, что развиваются: новые педагогические методы и приемы, новая образовательная среда, новый стиль работы преподавателей, происходят структурные изменения в педагогической системе.

Образование с использованием дистанционных технологий обучения (ДТО) это систематический целенаправленный процесс усвоения знаний, умений, навыков, который осуществляется на некотором расстоянии от места расположения преподавателя.

В случае образования с использованием ДТО контакт между педагогом и студентом осуществляется с помощью искусственных средств коммуникации, которые служат для передачи информации и взаимодействия в ходе учебного процесса. Использование искусственных средств как основы коммуникации между преподавателем и студентом является первой и наиболее очевидной характеристикой, которая отличает образование с использованием ДТО от других типов образования.

В ходе развития инновационного образовательного процесса формируются различные модели образования с использованием ДТО. На базе этих моделей возникают и развиваются современные институциональные формы дистанционных учебных заведений. При этом происходит не просто смена технологической базы функционирования образовательных заведений, а в корне меняется их сущность. Как результат, сегодня во всем мире появляются инновационные организационные формы учебных заведений, которые используют все расширяющийся спектр новых педагогических методов, новых экономических и организационно-административных механизмов их функционирования, образовательный процесс в которых осуществляется через разнообразные современные средства коммуникаций.

Психологический аспект образования с использованием ДТО связан с изучением процессов и закономерностей обучающей деятельности педагогов и учебной работы обучающихся, построенной с учетом потребностей, интересов, направленности, мотивов, уровней обученности и так далее [3, 7]. Как и любая

новая форма обучения, использование ДТО, тоже требует создания психологической базы, без которой нельзя говорить о качестве учебного процесса. Прежде всего, нас интересуют особенности волевой регуляции как активности студентов при выполнении учебной деятельности и процессы коммуникации.

Наиболее ответственный момент при развитии инновационной образовательной среды – правильное распределение познавательной активности между студентом и обучающей программой (системой). Очевидно, что программа, поскольку она является обучающей, а не просто информирующей, должна проявлять определенную активность в отношении содержания информации представленной обучаемому в данный момент, на определенном этапе обучения. Свое решение система должна выносить на основе анализа процесса обучения, индивидуальных особенностей обучаемого, то есть быть адаптивной. Но даже очень развитая с позиций принципа адаптивности программа, которая эффективно приспосабливается к особенностям обучаемого, будет вызывать нарекания с педагогической точки зрения, если она оставляет слишком мало простора для активных самостоятельных действий студента по организации личного процесса учения. Так происходит, например, в случае традиционных компьютерных обучающих систем.

Организация адаптивного, гибкого учебного процесса предполагает реализацию принципа гибкости на всех этапах разработки учебного материала на базе НИТ: при разработке архитектуры компьютерных обучающих систем, при построении прикладных обучающих программ, при формировании конкретного учебного процесса путем сочетания различных способов и средств обучения.

Познавательные процессы студентов непосредственно влияют на усвоение учебного материала. Отсюда следует, что при разработке учебно-методических материалов для системы образования с использованием ДТО должны быть востребованы знания психологических закономерностей восприятия, памяти, мышления, внимания, а также волевых особенностей студентов.

В системе образования с использованием ДТО в процессе обучения с помощью обратной связи между студентом и преподавателем достигается ощущение психологического комфорта. Суть обратной связи заключается в том, что в

межличностном общении процесс обмена информацией как будто удваивается. И теперь, появляется новое психологическое препятствие на пути адекватной передачи информации между партнерами этого общения коммуникативный барьер. Если такой барьер возникает, то информация искажается или изменяется ее содержание и тогда, коммуникативный барьер может перерасти и в барьер отношений. А это уже феномен сугубо психологический, когда чувство недоверия и враждебности распространяется и на предлагаемую информацию. Таким образом, личностные характеристики преподавателей (тьюторов) в системе образования с использованием ДТО также имеют важное значение для обеспечения соответствующего психологического комфорта тем, кто обучается.

В отдельных случаях коммуникативный барьер, возникающий в процессе обмена информацией между участниками общения, становится психологической защитой от психологического влияния другого человека. Следовательно, необходимо учитывать то, что информация, которая поступает к реципиенту, оказывает определенное влияние на его поведение, мышление, установку. Особое значение приобретает стимулирование активности обучаемого в дистанционном образовании. В этом случае обучаемый основную часть времени находится на большом расстоянии от преподавателя, и коммуникация происходит посредством учебных материалов в печатном и электронном видах. То, что преподаватель непосредственно не контактирует с обучаемым в ходе почти всего учебного процесса, часто приводит к тому, что в качестве одной из центральных проблем образования с использованием ДТО рассматривается проблема организации надлежащего контроля за ходом освоения студентом учебного материала. Для решения этой проблемы разрабатывается сложная система методов обучения и контроля, в которой детально регламентируется режим занятий, упражнений, тестирований. С этой точки зрения удаленность обучаемого от преподавателя и, соответственно, его значительная независимость рассматриваются как основные неудобства образования с использованием ДТО, которые должны быть преодолены путем детальной специальной разработки обучающей среды.

Электронное обучение позволяет проходить весь курс в индивидуальном темпе. Это позволяет избегать пропусков в процессе изучения, в случаях, если студент должен оторваться от курса из-за внешних проблем или темп изложения материала не соответствует возможностям студента. Психологически элемент «своего темпа» одна из тех особенностей, что делает образование с использованием ДТО эффективным.

Таким образом, успешность образования с использованием дистанционных технологий обучения для субъекта обучения зависит не только от когнитивных способностей, но и от свойств и качеств личности и только при сочетании достаточно развитой интеллектуальной сферы и личностных качеств преподавателей, направленных на передачу знаний, возможно получение высоких результатов в обучении. Учебный процесс, построенный на основе инновационных технологий, способен обеспечить готовность выпускника к усвоению новых знаний, профессиональной мобильности и конкурентоспособности на рынке труда.

Список литературы

1. Андреев А.А. Дистанционное обучение: сущность, технология, организация. М., 1999.
2. Дудченко В.С. Инновационные технологии: Учебно-методическое пособие. М., 2000.
3. Ильичев И.Е. Десять лет дистанционного образования в России // Право и образование. 2003. №4. С. 109–117.
4. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования/ Е.С. Полат и др. М., 2008.
5. Скибицкий Э.Г., Холина Л.И. Психолого-педагогические аспекты дистанционного обучения. Новосибирск, 1999.

ВОЕННЫЕ ПОДВИГИ КАК ПРИМЕРЫ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ПАТРИОТИЗМА И ПРЕПОДАВАНИЯ ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Васильева Н.А.Шуйский Д.В.
ГБПОУ МО «УОР №2»*

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы патриотического воспитания студентов, использование примеров спортсменов участников Великой Отечественной войны в целях патриотической и образовательной работы, применение прикладной подготовки в современном мире.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, моральные качества, героизм, физическая культура, спорт, спортсмены, прикладная физическая культура.

Патриотизм - одна из базовых составляющих личности гражданина, выражающаяся в чувстве любви, признания и преданности своему Отечеству, его истории, культуре, традициям, в осознании гражданского долга перед ним, в готовности к защите интересов. Патриотизм формируется в процессе социализации, воспитания в семье, при занятиях физкультурой и спортом в клубах и секциях по интересам, при участии в социально - воспитательных мероприятиях.

Воспитание патриотизма, как сложного личностного качества, является одним из направлений в работе с учащейся молодежью. С завершением формирования в старшем школьном возрасте таких личностных образований, как самосознание и мировоззрение, должно завершиться и воспитание у личности качества патриотизма.[2].

Зачастую патриотическое воспитание включают в содержание военной и физической подготовки школьников, определяя его как «военно-патриотическое воспитание». В воспитании патриотизма весьма существенная роль принадлежит формированию у человека ответственности, являющейся одной из составляющих основ воспитания патриотизма. Воспитание патриотизма неразрывно связано с формированием у человека самосознания, ориентированного на саму личность. Самосознание отражает динамические аспекты личности: ее развитие, опыт, текущие психические явления, возможности, будущее. Это

отражение основано на многочисленных отношениях, возникающих в процессе жизнедеятельности человека. Применительно к спорту — это отношение к тренировке, к соревнованиям, к коллективу, к тренеру, к знаниям, к тому краю и Родине, где вырос человек. А это уже элементы патриотизма человека.[3]

Указывая на высокую значимость воспитательной работы со спортсменами, исследователи отмечают необходимость разработки содержания воспитательной работы, начиная с детского спорта — с занятий в ДЮСШ. От того, какую нравственную закалку получит юный спортсмен в спортивной школе, насколько он будет готов к выполнению высокого спортивного и гражданского долга перед коллективом, во многом будет зависеть и рост его спортивного мастерства. [1]

Цель спортивно-патриотического воспитания - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма, как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, развитие высокой работоспособности, формирование у нее профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества.

Важнейшими задачами патриотического воспитания молодежи являются:

- формирование моральных и нравственных качеств патриотизма в сознании молодежи;
- воспитание преданности Родине и готовности к ее защите;
- обеспечение преемственности поколений;
- подготовка молодых людей к службе в Вооруженных силах РФ;
- привлечение молодежи к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях и военно-прикладных видах спорта;
- пропаганда исторического прошлого Отечества, героического наследия и боевых традиций Вооруженных сил, трудового и ратного подвига народа по укреплению обороноспособности государства и его защите.[4]

Патриотизм — это черта, обретение которой никак невозможно само по себе. В подавляющем большинстве случаев развитие патриотических чувств в человеке происходит под влиянием воспитания в семье, коллектива и системы образования,

государственной политики. Одной из важных задач в работе со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, в том числе и патриотизма. Указывая на высокую значимость воспитательной работы со спортсменами, исследователи отмечают необходимость разработки содержания воспитательной работы, начиная с детского спорта — с занятий в ДЮСШ. От того, какую нравственную закалку получит юный спортсмен в спортивной школе, насколько он будет готов к выполнению высокого спортивного и гражданского долга перед коллективом, во многом будет зависеть и рост его спортивного мастерства. Многие тренеры не воспитывают у своих воспитанников общественного долга — долга перед обществом, которое создало все условия для занятий любимым видом спорта и проявления своих способностей. Именно в высоком сознании общественного долга проявляется патриотизм спортсмена.[1]

Патриотическое воспитание в спортивном училище— это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию у студентов высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Ключевое место в формировании социальной памяти у студентов институтов и училищ физической культуры и спорта принадлежит дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта». Изучение истории физической культуры и спорта позволяет использовать прошлое как сокровищницу моральных примеров, событий и фактов деятельности коллективов физической культуры, добровольных спортивных обществ, физкультурных учебных заведений, комитетов по делам физической культуры и спорта. Студентам ГБПОУ МО «УОР №2» был задан вопрос на тему ценностных ориентаций и представлений о патриотизме. Результаты в табл. 1

Таблица 1

«Что значит быть патриотом?»

Быть патриотом значит любить свою страну	55,4%
Быть патриотом значит пытаться сделать жизнь в стране лучше	41,3%
Быть готовым защищать свою страну	38,2%

Уважать своих сограждан	13,1%
Ставить интересы своей страны превыше своих	10%

В этом году наша страна отмечает 80-ю годовщину Великой Победы советского народа над фашистской Германией. Об участии спортсменов-лыжников в войне и об их патриотическом подвиге можно узнать из источников в интернете и данный материал использовать для воспитания патриотизма наших студентов.

В начале Великой Отечественной войны Сталин отдал распоряжение о формировании лыжных подразделений. В контрнаступлении под Москвой участвовали более 30 специальных лыжных батальонов, сформированных из лучших спортсменов страны. Немцы называли их «белыми дьяволами», «снежными призраками» и «уральскими демонами». Когда зимой 1941 года советский самолет-разведчик доложил о немецких колоннах на подступах к Москве, командование приняло решение отправить на передовую лыжный десант. Люди подбирались соответствующие, основная масса бойцов-лыжников состояла из молодых, физически крепких и морально устойчивых бойцов.

Использование лыжной подготовки в современной армии.

На международной арене имеется такой орган как Арктический совет, куда входят Россия, США, Канада и другие страны, которые имеют выход к арктической зоне. Коммуникации нефтегазодобывающего комплекса и коммуникации, обеспечивающие Северный морской путь, должны охраняться, так как существует угроза террористических акций против данных объектов. Для противодействия таким угрозам и нужны вооруженные силы. Перемещение в таких сложных районах возможно в том числе на лыжах. [5]

Взаимосвязь физической подготовки и патриотического воспитания представляет собой важный аспект формирования патриотических чувств и ценностей у студентов. Эффективность воспитания патриотизма у студентов профессиональной образовательной организации обеспечивается единством учебной и воспитательной работы.

Список литературы

1. Патриотическое воспитание спортсменов учеб. пособие / С.В. Новаковский, В.А. Бобровский, А.В. Бобровский, С.В. Кондратович; [науч. ред. С.В. Степанов]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. унт.— Екатеринбург: Издво Урал. унта, 2019.— 124 с. стр. 11, 49.
2. «Актуальные исследования» журнал, Бычкова М.А., рубрика «Физическая культура и спорт».
3. Снопко Н.М. Психологические механизмы и педагогические основы патриотического воспитания в системе профессионального образования: автореферат. 2017, стр. 47.
4. Мусина В.Е. патриотическое воспитание школьников: учебно-методическое пособие/В.Е. Мусина – Белгород. Изд-во: НИУ БелГУ, 2013. стр.156.

СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СТУДЕНТОВ СМОЛЕНСКОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПСИХОЛОГИИ ОБЩЕНИЯ

Вицен А.М.

ФГБУ ПОО «СГУОР», г. Смоленск

Аннотация: личностные результаты имеет смысл оценивать только в контексте пути формирования мировоззрения человека. Эти же закономерности можно экстраполировать на формирование личностных образовательных результатов. На занятиях дисциплины “Психология общения” студенты получают не только теоретический пласт знаний, но и развивают собственную направленность личности, воспитывают достойный уровень коммуникативной культуры студента, актуализируют личностный потенциал.

Ключевые слова: студент, личностный результат, психология общения, гуманизация образования.

Целью современного образования является не только получение знаний, но и когнитивное, эмоционально-волевое и личностное развитие обучающихся.

Современная парадигма среднего профессионального образования основывается на гуманистических ценностях, в

соответствии с которыми преподаватели с учетом их социальной субъектности в системе отношений “преподаватель - студент” должны принимать во внимание психологические, личностные, физиологические особенности обучающихся при организации учебного процесса.

Концепт “личностный рост”, подразумевая требования именно к личностным образовательным результатам, которые должны быть сформированы в процессе обучения, впервые был введен в оборот во Федеральном государственном образовательном стандарте.

Социально-психологическая категория “личность” стала центром научно-исследовательского внимания персонологии. Согласно базовым положениям персонологии, личностные результаты имеет смысл оценивать только в контексте пути формирования мировоззрения человека. Эти же закономерности можно экстраполировать на формирование личностных образовательных результатов.

Однако возникает логичный вопрос: по каким критериям можно идентифицировать личностно сформированное мировоззрение? Исследователи в разных областях (философы А. Швейцер, Э.Фромм, В.Франкл, И.Ялом, психологи З.Фрейд, Э.Эриксон, А.Адлер, А.Маслоу, А.Эллис, Э.Берн, Л.С. Выготский, Л.И. Божович, И.А. Зимняя, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, педагоги В.А. Сластенин, В.Г. Бочарова, И.Н. Андреева, М.П. Гурьянова, В.И. Спирина, социологи Н.С. Данакин, Л.Г. Гуслякова, С.И. Григорьев) в качестве критерия рассматривали формирование эго-идентичности, интериоризации внешнего социального контроля во внутренний, готовности к самостоятельному и автономному профессиональному самоопределению, выбору генеральной жизненной стратегии.

Не следует также забывать, что личностные, предметные и метапредметные образовательные результаты не могут быть отделены друг от друга и представляют собой единую конструкцию.

ФГОС определяет личностные результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего образования. Среди них:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, постановке цели

и выстраиванию жизненных планов, осознанию идентичности в поликультурном социуме;

- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Современное обучение психологии общения основывается на культурно-исторической теории Л.С. Выготского, который включает содержательную часть учебной дисциплины «Психология общения», то есть показываются основное содержание материала, примерный перечень «трудных вопросов современной психологии». Создана концепция нового учебно-методического комплекса по психологии, который своей главной задачей трактует повышение качества гуманитарного образования современного студента.

При изучении структуры и функций общения, обучающиеся знакомятся с стратегиями, тактиками общения, моделями поведения в конфликте, приемами управления гневом.

Было проведено практическое занятие по дисциплине «Психология общения» по теме: тренинг «Ваш стиль делового общения».

Среди задач, которые решались на этом занятии, были следующие:

- дать представление об отличиях делового общения от личного;
- обучить техникам и приемам эффективного общения в профессиональной деятельности;
- обучить навыкам рефлексивного слушания;
- развивать способность идентифицировать причины, виды, субъекты, объекты, конфликтогены, мотивы и образ конфликтной ситуации;
- обучить приемам диагностики таких индивидуально-типологических характеристик, как темперамент, характер, способности.
- обучить методам совладания со стрессом и фрустрацией.

В ходе тренинга студентам была предоставлена возможность продиагностировать собственный стиль общения, обменяться с одногруппниками результатами, обсудить в дискуссии характеристики того или иного стиля общения.

Следующим этапом тренинга было решение ситуационных задач. Студентам были предложены ситуационные кейс-задачи, в которых была кратко описана конфликтная ситуация, задачей было эффективное разрешение кейса. При выполнении данного задания студенты столкнулись с рядом трудностей: полимодальность при выборе оптимальной стратегии, необходимость учитывать интересы всех оппонентов при достижении компромисса, сложность избежания морального релятивизма и т.д.

Заключительным этапом тренинга было моделирование конфликтных ситуаций в производственном и трудовом процессе. Перед студентами была поставлена задача разделить на несколько групп, смоделировать конфликт и найти наиболее конструктивный путь разрешения противоречия. Необходимо отметить, что студентами были приняты во внимание ошибки, допущенные при решении ситуационных задач, поэтому на данном этапе затруднения отсутствовали.

Таким образом, на занятиях дисциплины “Психология общения” студенты получают не только теоретический пласт знаний, но и развивают собственную направленность личности, воспитывают достойный уровень коммуникативной культуры

студента, актуализируют личностный потенциал.

Список литературы

1. Попланова Т. А. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся / Т. А. Попланова // Профессиональное образование. - 2006. - № 5. - С. 20.
2. Янко Е. В. Психологическое сопровождение образовательного процесса в УНПО / Е. В. Янко, Н. В. Костюк // Профессиональное образование. - 2004. - № 1. - С. 20-21.

ГЕЙМИФИКАЦИЯ КАК МЕТОД ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИН В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Егорова М.А.
ГБПОУ «БППК», г. Брянск*

Аннотация: статья посвящена исследованию возможностей и перспектив использования геймификации как метода обучения в образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности. Рассматриваются теоретические основы геймификации, её роль в повышении мотивации обучающихся, а также конкретные примеры применения игровых элементов в учебных программах по физической культуре и спорту. Особое внимание уделено вопросам разработки и внедрения игровых механик, способствующих активизации познавательной деятельности и улучшению результатов обучения.

Ключевые слова: геймификация, игровые элементы, мотивация, физическая культура, спорт, образование, инновационные методы, обучающие технологии.

Актуальность. Современные тенденции развития образования требуют поиска новых подходов к обучению, направленных на повышение интереса и вовлеченности учащихся. В условиях высокой конкуренции за внимание молодежи традиционные методы преподавания часто оказываются недостаточно эффективными. Одним из инновационных методов, который приобретает все большую популярность в

образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности, является геймификация.

Геймификация представляет собой внедрение игровых элементов и механизмов в неигровой контекст, такой как учебный процесс. Этот подход позволяет сделать обучение более увлекательным и мотивирующим, что способствует лучшему усвоению материала и развитию физических навыков у учащихся. Применение геймификации в образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности открывает новые возможности для улучшения качества подготовки специалистов в этой области [2].

Кроме того, использование игровых технологий помогает преодолеть такие проблемы, как низкая мотивация учащихся, недостаточная физическая активность и отсутствие интереса к занятиям спортом. Геймификация стимулирует творческое мышление, развивает навыки командной работы и повышает уровень ответственности за свои успехи и неудачи.

Применение геймификации в процессе обучения показывает следующие положительные эффекты:

- *Повышенная мотивация и вовлеченность студентов.* Игровые элементы сделали процесс обучения более привлекательным и захватывающим, что увеличило мотивацию студентов к изучению предмета.

- *Улучшенное усвоение материала.* Благодаря игровому формату студенты легче усваивали сложный материал, связанный с анатомией и физиологией.

- *Разнообразие методов обучения.* Геймификация позволила использовать разнообразные подходы к обучению, делая процесс менее монотонным и однообразным.

Однако были выявлены и некоторые ограничения:

- *Необходимость дополнительных ресурсов.* Внедрение геймификации требует разработки специальных приложений и платформ, что увеличивает затраты на реализацию проекта.

- *Риск отвлеченности.* Некоторые студенты могут увлечься игровыми элементами и потерять фокус на содержании курса.

- *Трудности в оценке результатов.* Измерение успехов студентов в игровой среде может быть сложным, так как

традиционные методы оценки не всегда подходят для геймифицированного формата [1].

Примером успешного внедрения геймификации может быть введен проект, в котором студенты играют в ролевую игру, в которой они становятся спортсменами или тренерами. Им нужно будет принимать решения, основываясь на знаниях по анатомии и физиологии, спортивной медицине, теории и методике ФК и С, базовым видам спорта. Игра помогла студентам не только запомнить материал, но и научиться применять его в реальной жизни.

Цели игры:

- Освоение знаний по дисциплинам базового уровня образовательного учреждения в контексте физической активности.
- Развитие навыков диагностики, выбора правильных стратегий и решений для оптимизации физического состояния.
- Получение опыта в принятии решений, основанных на понимании работы организма.

Игра строится на концепции ролевого моделирования, где студенты выступают в ролях врачей, тренеров или спортсменов. Они сталкиваются с различными задачами, требующими применения знаний, начиная с диагностики симптомов и заканчивая разработкой стратегий реабилитации. Каждый этап игры отражает реальный процесс подготовки к соревнованиям, участия в них и последующего восстановления.

Игра состоит из нескольких уровней, каждый из которых представляет собой отдельное испытание. На каждом этапе игроки решают задачи, связанные с проблемами, возникающими в процессе физической активности.

Они должны:

1. Диагностировать состояние пациента/спортсмена.
2. Предсказать последствия выбранной стратегии лечения.
3. Вносить коррективы в стратегию в зависимости от получаемого результата.

Основные персонажи:

Игрок: Спортсмен, который проходит через различные этапы, связанные с тренировками, соревнованиями и реабилитацией.

Тренер: Консультирует игрока, помогает ему принимать решения и следить за его физическим состоянием.

Врач: Оказывает медицинскую помощь, диагностирует проблемы.

Этапы игры:

Этап 1: Подготовка к соревнованию

Задача: Подготовиться к важному спортивному соревнованию. Проверить физическое состояние игрока, определить слабые места и назначить соответствующие тренировки.

Решение: Определить слабые места (например, слабость в спине). Назначить специальные упражнения для укрепления этих зон.

Этап 2: Тренировка

Задача: Провести тренировку без травм. Решить проблему с недостатком энергии и выносливости.

Решение: Использовать энергетические напитки и витамины для восстановления энергии. Выбрать щадящие упражнения для укрепления выносливости.

Этап 3: Соревнования

Задача: Проявить максимальную производительность в соревнованиях, избегая перегрузок и травм.

Решение: Контролировать нагрузку на организм, управлять дыханием и пульсом, избегать резких движений.

Этап 4: После соревнований

Задача: Восстановиться после соревнований, справиться с усталостью и болями в мышцах.

Решение: Провести массаж и отдохнуть.

Этап 5: Реабилитация

Задача: Полностью восстановиться после травмы, вернуться к тренировкам и соревнованиям.

Решение: Следовать реабилитационной программе, посещать врача и тренера, соблюдать режим питания и отдыха.

Советы по разработке

1. Баланс сложности и доступности: Важно поддерживать баланс между сложностью и доступностью игры, чтобы она была интересной для широкого круга студентов, но при этом позволяла углублённым игрокам проявлять свои знания.

2. Модульность: Игра должна быть модульной, чтобы студенты могли проходить её частями, возвращаясь к началу в случае неудачи или пропуска какого-то этапа.

3. Обратная связь: Игровая среда должна предоставлять обратную связь, показывающую прогресс игроков, их успехи и ошибки, чтобы они могли корректировать свои действия.

Такой игровой сценарий помогает студентам лучше понимать полученный учебный материал, учиться правильно оценивать состояние организма, принимать верные решения и справляться с возникающими проблемами. Игра учит не только теории, но и практике, что делает её полезной для повседневного использования знаний.

Геймификация обладает большим потенциалом для улучшения образовательного процесса в образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности. Несмотря на определенные трудности, связанные с внедрением и оценкой результатов, геймификация способна увеличить мотивацию и улучшить усвоение материала.

Список литературы

1. Алтухов, С.В. Применение геймификации в образовательном процессе: учебное пособие / С.В. Алтухов. – Москва: ИНФРА-М, 2020.

2. Вершинин, С.И. Геймификация образовательного процесса: теория и практика / С.И. Вершинин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019.

4. Горелова, Г.С. Использование игровых технологий в обучении физической культуре и спорту / Г.С. Горелова // Физическая культура и спорт: наука и практика. – 2017. – № 2. – С. 23–28.

5. Марков, А.П. Игровая деятельность в физическом воспитании детей и подростков / А.П. Марков. – Санкт-Петербург: Питер, 2017.

6. Мирошниченко, А.А. Геймификация в спорте: опыт внедрения и результаты / А.А. Мирошниченко // Спортивные игры. – 2018. – № 4. – С. 31–36.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Мартемьянова А.А., студентка 2 курса
Кошелева Е.С., преподаватель
БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»*

Аннотация. В статье рассматриваются уникальные особенности преподавания теоретических дисциплин в учебных заведениях, специализирующихся в области физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется интеграции теоретических знаний с практическими навыками, что необходимо для подготовки будущих специалистов в области физического воспитания, спорта и рекреации.

Ключевые слова: спорт, подготовка, нагрузка, урок, специальность, тактика, учитель, обучения, воспитание.

Система образования становится все более важным показателем развития любой страны, ее экономического, научного, технического и культурного потенциала. Это предполагает поиск новых теоретико-методологических оснований построения образования и обоснования путей практического воплощения концептуальных положений. Преобразования, происходящие в России, повлияли также на поиск новых подходов к физкультурному образованию и воспитанию личности, выражающих интересы государства, общества и самого гражданина в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни. [1]

Образование в области физической культуры и спорта направлено не только на развитие физического мастерства, но и на получение глубокого понимания теоретических концепций, так как в учебных заведениях, занимающихся физической культурой и спортом, теоретические дисциплины играют немало важную роль в формировании всесторонне развитых специалистов, которые могут как выступать, так и преподавать в области физической подготовки и спорта. Преподавание теоретических дисциплин имеет свои уникальные особенности и трудности.

Теоретическое образование в области физической культуры и спорта охватывает широкий спектр дисциплин, таких как биология, психология, анатомия, физиология, педагогика, наука о спорте и многие другие. Это многогранное содержание требует от преподавателей умения связывать различные теоретические области, подчеркивая взаимосвязь между физической подготовленностью и её биологическими, психологическими и социологическими аспектами. [2] Важной задачей педагогов становится помощь студентам в усвоении сложных теорий, при этом необходимо показать, как эти знания применяются на практике в реальной спортивной деятельности.

Хотя теоретические дисциплины по физической культуре могут показаться в тягости, в сравнение с активными физическими дисциплинами, то преподаватели должны подчеркивать важность активного вовлечения студентов в изучение материала. Это достигается с помощью интерактивных методов обучения, которые побуждают студентов критически мыслить, решать проблемы и применять знания в реальных условиях.

Для иллюстрации теоретических принципов часто используются практические примеры из области спортивных тренировок, укрепления здоровья и профилактики травматизма. Например, на курсах анатомии и физиологии студенты могут изучать, как задействуются определенные группы мышц в различных видах спорта или как сердечно-сосудистая система реагирует на различные виды физической активности. [3] Так же на теоретических уроках БЖД можно не только активно заниматься (физически), но и получить много теоретического полезного опыта, который в сложной ситуации может даже спасти жизнь человеку, и не только себе. На курсах психологии такие темы, как мотивация и командная динамика, часто рассматриваются с помощью тематических исследований, что побуждает студентов соотносить теорию с реальными спортивными ситуациями.

Кроме того, преподаватели могут использовать различные формы оценки, такие как групповые обсуждения, проекты и презентации, чтобы учащиеся имели всестороннее представление о предмете и могли эффективно передавать свои знания.

Преподавание теоретических дисциплин в учебных заведениях, ориентированных на спорт, требует специальных

педагогических методов, учитывающих как содержание, так и стиль обучения учащихся. Поскольку многие студенты интересуются практическими аспектами физической активности и спорта, очень важно, чтобы методы преподавания, используемые на теоретических курсах, были направлены на поддержание их интереса и способствовали более глубокому погружению в предмет.

Кроме того, изучение таких дисциплин, как: история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры и спорта, психология физической культуры, физиология физического воспитания и спорта, социология физической культуры и спорта, менеджмент в физической культуре и спорте, биомеханика, спортивная метрология, спортивная медицина, гигиена физического воспитания и спорта, биохимия, основы научно-методической деятельности, физкультурно-спортивные сооружения; а также базовые физкультурно-спортивные виды: гимнастика, спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, подвижные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, единоборства, шейпинг, где преломляются общие закономерности теории и методики физического воспитания – является важным для управления физическим развитием. Эти дисциплины – основа формирования профессиональной компетентности специалиста в области физической культуры, а ТМФК, соответственно, является методологической базой д

Широко используются такие методы, как обучение на основе кейсов, при котором учащиеся анализируют сценарии из реальной жизни, или обучение на основе проектов, при котором учащиеся применяют теоретические концепции для разработки спортивных программ. Эти методы побуждают студентов активно работать с материалом, позволяя им увидеть непосредственное применение теоретических знаний на практике. Кроме того, некоторые курсы могут включать в себя физические упражнения, такие как фитнес-тестирование, чтобы напрямую связать теорию с практикой.

В рамках обучения физической культуре теоретические дисциплины не только знакомят студентов с фактами, но и учат их критически относиться к этим фактам. Понимание того, что в области спортивной науки существуют различные научные школы,

методы и подходы, важно для будущих практиков. Поэтому в этих курсах особое внимание уделяется критическому мышлению.

Например, студентов часто просят оценить эффективность различных методик тренировок, ознакомиться с последними исследованиями, связанными со спортом, и критически проанализировать стратегии повышения производительности и их этические последствия. Способность критически оценивать и применять теории на практике будет иметь решающее значение при переходе к профессиональной деятельности в области коучинга, физиотерапии, спортивного менеджмента и фитнеса. [4]

Теоретические курсы также играют ключевую роль в развитии профессиональной этики и стандартов в спорте. Студентов учат не только тому, как стать эффективными профессионалами в спорте, но и тому, как придерживаться этических принципов на практике. Это включает в себя такие темы, как этика применения препаратов, повышающих работоспособность, роль справедливости в соревнованиях и социальная ответственность спортивных профессионалов.

Преподаватели часто включают в свои учебные планы обсуждения вопросов принятия этических решений, юридических аспектов и профессионального поведения, чтобы учащиеся понимали более широкие социальные последствия своих действий в спорте и физической культуре. Знакомя студентов с этическими нормами, эти учебные заведения готовят будущих профессионалов, которые смогут принимать взвешенные решения в своей карьере.

В условиях стремительного развития технологий и спортивной науки учебные заведения физкультурно-спортивной направленности должны обеспечить соответствие своих теоретических дисциплин последним тенденциям и инновациям. От носимых фитнес-технологий до передовой спортивной аналитики - технологические инструменты меняют способы измерения и понимания физической активности и результатов.

Курсы по биомеханике, физиологии физических упражнений и спортивной психологии теперь часто включают технологические инструменты, которые позволяют студентам анализировать движения человека, отслеживать физический прогресс или изучать психологические факторы в режиме реального времени. Преподаватели должны быть в курсе этих

разработок, чтобы предоставить студентам актуальные и передовые теоретические знания.

Таким образом, в заключение нашего исследования, мы делаем выводы о том, что преподавание теоретических дисциплин в учреждениях физкультурно-спортивной направленности является динамичным и многогранным процессом. Оно требует интеграции различных академических областей, поощрения активного обучения, сосредоточения внимания на научно обоснованных практиках, а также развития критического мышления и этической осведомленности. Цель состоит не только в том, чтобы передать знания, но и в том, чтобы способствовать более глубокому пониманию взаимосвязи между теорией и практикой в контексте физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Куланин Б. Ф. Влияние специальных знаний, убеждений и потребностей на практику самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи (на примере вузов РСФСР): автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2022. 22 с.

2. Лукьяненко В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы образования в области физической культуры : моногр. М.: Советский спорт, 2015. 256 с.

3. Молонов Г. Ц. Фундаментализация общеобразовательной подготовки школьников. Улан-Удэ, 2022. 142 с.

4. Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост.: Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. 3-е изд., доп. М.: Дрофа, 2017. 103 с.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Наумова А. С.

МБДОУ Детский сад №110, г. Иркутск

Выносливость – это способность человека противостоять утомлению от выполняемой работы за счет волевых усилий. Выносливостью называют способность к длительному

выполнению какой – либо деятельности без снижения ее интенсивности. В физической культуре это обычно продолжительные упражнения, в которых чередуются моменты напряжения и расслабления мышц. Одним из показателей выносливости является время, в течение которого человек может выполнять работу заданной интенсивности.

Различаются следующие виды утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое. В любой деятельности может возникать разное утомление. В физическом воспитании наибольшее значение имеют два последних вида утомления. Выполняемые в течение значительного времени упражнения умеренной интенсивности, включающие большую часть мышечной системы человека, требуют проявления **общей выносливости**. Если двигательная деятельность ограничена каким – либо одним видом, то в этом случае говорят о **специальной выносливости**.

Общая выносливость проявляется в хорошо усвоенных движениях и связана по преимуществу с функциональными возможностями вегетативных систем организма, особенно сердечно – сосудистой и дыхательной, а также со свойствами центральной нервной системы. Специальная выносливость зависит от более высокой техники владения движениями, от уровня развития быстроты, силы, ловкости, координации. Уровень общей выносливости мало зависит от уровня специальной выносливости. Работа, направленная на повышение уровня общей выносливости, должна предварять развитие выносливости специальной.

Уже в детском возрасте нужно закладывать основы слаженной функциональной деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, постепенно совершенствуя их, приспособлявая к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности.

Наиболее целесообразно использовать движения, связанные с работой большого числа мышц ходьбу, бег, лазанье, катание на велосипеде, ходьбу на лыжах. Эти движения доступны и привычны детям, привлекают их своей динамичностью, возможностью применять в игровой деятельности. В них легко регулируется нагрузка путем изменения продолжительности или интенсивности их выполнения, введения усложнений. В

зависимости от возраста и подготовленности ребенка предлагается разная степень нагрузки.

Для развития выносливости большое значение уже в дошкольном возрасте имеют волевые качества, стремление проявить максимум способностей, быть настойчивым, пересилить ощущение усталости. Дошкольники, как правило, стремятся пройти или пробежать как можно быстрее. Перед ними ставится цель – дойти до какой-то цели. Это задание стимулирует ребенка на быстрое действие. Детей надо обучать упражнениям, направленными на развитие выносливости. Больше всего для осуществления этой задачи подходят циклические упражнения, удовлетворяющие следующим требованиям:

- участие большого числа мышечных групп;
- чередование моментов напряжения и расслабления мышц;
- использование знакомых, не трудных по технике движений;
- возможность регулировать темп и длительность выполнения.

Наиболее соответствуют этим требованиям ходьба, бег, подскоки, ряд спортивных упражнений и подвижных игр.

Основной метод развития выносливости – метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности или более активных упражнений с небольшими перерывами. От занятия к занятию следует увеличивать пробегаемое расстояние или продолжительность бега, внимательно наблюдая за реакцией детей на предложенную нагрузку.

С повышением выносливости организм адаптируется к предложенным нагрузкам. Их надо повышать для дальнейшего увеличения уровня выносливости. Постепенно увеличивая дистанцию в допустимых пределах, нельзя требовать, чтобы дети быстрее бежали. Скорость бега естественно возрастает у детей по мере роста выносливости.

Развитие выносливости происходит и в подвижных играх с многократными повторениями действий, выполняемых продолжительное время, а также в некоторых упражнениях. Особенностью их является непрерывно изменяющаяся как по интенсивности, так и по форме движений деятельность, включающая минимально необходимые перерывы для смены водящего, введения дополнительных препятствий и т. п.

Хорошо сочетаются продолжительный бег с ходьбой, общеразвивающимися упражнениями, лазаньем, метанием. Активные действия чередуются с интервалами отдыха. Эффективность такой деятельности зависит от экономичности движений, умения разумно расходовать силы, что способствует развитию хорошей координации движений и владения их техникой. Упражняясь, дети привыкают прикладывать минимальное усилие, целесообразное для данных условий.

Физические упражнения и игры, развивающие выносливость, должны находить место во многих формах физического воспитания. Бег в спокойном темпе используется на утренней гимнастике и во вводной части физкультурного занятия, в некоторых подвижных играх. В основной части занятия бег может быть более продолжительным, включается также длительное выполнение подскоков, организуются игры с непрерывной двигательной деятельностью. Во многих подвижных играх, не связанных с ловлей, следует увеличивать продолжительность бега, не требуя быстрого темпа, а наоборот, поощряя бег ритмичный, в ровном, спокойном темпе.

Определенная организация детей на физкультурных занятиях может также способствовать развитию выносливости. Так, поточный способ предполагает выполнение упражнений непрерывным потоком в зависимости от наличия пособий. При групповом способе организации каждая из 2 – 3 подгрупп одновременно выполняет определенное движение, переходя от одного вида к другому. Эти способы организации максимально используют отведенное для занятий время, сокращаются моменты отдыха и одновременно требуют большой выносливости, происходит её дальнейшее развитие. Подбор упражнений должен быть таким, чтобы обеспечивалась смена работающих мышечных групп: упражнения для мышц ног чередуются с упражнениями для мышц туловища или плечевого пояса. По сигналу группы меняются местами, выполнив движение определенное число раз. Не следует, однако, забывать, что движения, предлагаемые детям, должны быть ими хорошо освоены.

Список литературы

1. Бережнова О. В. Проектирование образовательной деятельности в дошкольной организации. Современный взгляд на проблему // Школа управления образовательным учреждением. – 2013.
2. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2 - 7 лет М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.
3. Полтавцева Н. В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4 – 5 лет – М.: Просвещение, 2005.
4. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.
5. Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М., Просвещение, 1979.
6. Деметер Роза. Бегай, ползай, прыгай. М. Физкультура и спорт, 1972.
7. Кистяковой М. Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (развитие основных движений и двигательных качеств). М., Педагогика, 1978.

ВЕСТИБУЛЯРНЫЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ В СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ВОЛЕЙБОЛ

*Ржанов А. А.
Старший преподаватель кафедры
Общеобразовательных дисциплин
ФГБОУ ВО АНГТУ, г.Ангарск*

Аннотация. Сложность и многообразие двигательных действий волейболистов: ускорения, падения, прыжки и быстрая смена направленных движений их замедление требуют развития вестибулярной устойчивости, которая обеспечивает рациональное распределение и перераспределение мышечных усилий, а точнее мышечную и другие виды координации. Цель исследования заключается в повышении вестибулярной устойчивости в сенситивный период развития юношей волейболистов для выполнения сложно-координационных технических игровых приемов и двигательных процедур. Предлагается использовать

доступные в работе тренера методы оценки и развития вестибулярных характеристик, способствующих адаптации статокINETической устойчивости. Для оценки вестибулярной устойчивости и равновесия использовать пробу Яроцкого, а для оценки точности выполнение игровых приемов специально разработанные игровые тесты. Исследованием установлено, что в контрольной группе значимых изменений в вестибулярной устойчивости не наблюдалось, а в экспериментальной были обнаружены значимые улучшения. Разработанные методы развития вестибулярной устойчивости волейболистов, состоящие из оценки и развития, обеспечивают доступность и информативность. В связи с этим можно сделать выводы, что рефлекторные механизмы координации двигательных амплитуд волейболистов и развитие вестибулосоматических реакций через разработанную методику позволяют гармонично повышать техническое исполнение игровых приемов.

Ключевые слова: волейбол, координация, вестибулярная устойчивость, равновесие, реакции, техника, точность.

Положение тела в пространстве относительно гравитации регулируется ЦНС и вестибулярным отделом головного мозга [2]. Овладение навыками равновесия регулируется чувствами баланса и управления телом в пространстве. Вестибулярная устойчивость в технических элементах волейбола связана с двигательными психомоторными характеристиками ритмичности, различием движений в пространственно-временных ориентирах [5]. Вестибулярный аппарат контролирует и оказывает влияние на функциональную достаточность многих систем организма [1]. Исследование механизмов вестибулярных сдвигов у юных волейболистов, может дополнить научную базу и открыть дополнительные возможности в спортивной тренировке.

Методика и организация исследования.

В процессе спортивной тренировки волейболистов предлагается использовать методы, направленные на развитие статокINETической устойчивости вестибулярного аппарата и учитывающие индивидуальные свойства игроков [3]. Для исследования вестибулярной устойчивости юных волейболистов в описанных условиях, была селективно подобрана проба, которая информативно может оценить данную координационную характеристику. Проба Яроцкого не требуют никакого

специального оборудования и может применяться для оценки вестибулярных характеристик в процессе тренировочной подготовки. Испытуемый выполняет вращательные движения головой в одну сторону, со скоростью два вращения в секунду. Замер времени осуществляется по секундомеру, до максимально возможного состояния без видимой потери равновесия спортсмена.

Для оценки выполнения игровых приемов на точность, были разработаны игровые упражнения: в выполнении подачи, в выполнении атаки, в выполнении передачи снизу и сверху двумя руками [4]. В каждом тесте предлагалось выполнить 6 попыток в определенном направлении. Точность попадания оценивалась в два очка, а техническое выполнение в одно. Нападающий удар и атака выполнялись на точность в размеченные зоны, а прием снизу и сверху в баскетбольную корзину. Результаты выполнения игровых приемов состояли из среднего арифметического значения всех попыток.

Эксперимент проводился в течении трех месяцев с командами волейболистов СШОР «Ангара» с сентября по декабрь 2024 года.

КГ составляли 12 юношей 11-13 лет, а ЭГ – 15 юношей того же возраста. Спортсмены участвовали в эксперименте по собственному желанию и по согласию их родителей. В начале эксперимента и по его завершению спортсмены групп КГ и ЭГ тестировались по разработанной методике на однородность в подготовке и развитию вестибулярной устойчивости. КГ тренировалась в обычном режиме, предусмотренном программой подготовки, а ЭГ – с применением разработанной методики, включающей набор специальных упражнений. Общее время методического воздействия составляло 30 минут в каждом занятии и общим временем подготовки 12 часов или 720 минут. Результаты тестирования в таблице 1.

Таблица 1

Результаты теста на вестибулярную устойчивость и равновесие.

Тест Яроцкого, с	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	P
05.09.2024	26,8±1,77	27,4±2,01	0,27	>0,05
27.12.2024	33,4±1,21	29,3±1,37	2,35	>0,05

Оценка выполнения игровых приемов на точность в эксперименте с применением разработанных тестовых упражнений в таблице 2.

Таблица 2

Оценка различий относительно медианы с использованием процентиля игровых приемов между выборками КГ и ЭГ в тестовых упражнениях.

	Результаты измерения		
	КГ; Me (25; 75)	ЭГ; Me (25; 75)	P
05.09.2024	4 (2; 5)	4 (2; 4)	(P>0,05)
27.12.2024	5 (3; 4)	8 (3; 6)	(P<0,05)
P	(P>0,05)	(P<0,05)	

В ходе эксперимента было установлено, что на его начальном этапе статистически значимых различий в значениях параметров, характеризующих вестибулярную устойчивость и равновесие ЭГ и КГ не было. В завершении эксперимента наблюдались статистически значимые различия между значениями данных параметров у волейболистов ЭГ и КГ, а также у спортсменов КГ по сравнению с исходными данными (P<0,05), в тестовых упражнениях.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ вестибулярной устойчивости 11-13 лет, юношей, занимающихся волейболом, показывает статистическую достоверность. Превосходство по показателям группы ЭГ над КГ в тесте Яроцкого, имеют изменения t-критерия равны 2,35 секунды, что отражается в изменении >0,05 и подтверждает прирост в двигательной характеристике «вестибулярная устойчивость и равновесие» у волейболистов группы ЭГ.

Выводы.

Вестибулярная устойчивость волейболистов, представляют формируемые в сенситивные периоды психомоторные врожденные задатки, которые в совокупности с другими обеспечивают игрокам высокий уровень мастерства.

Полученные в результате проведенного исследования данные позволяют рекомендовать развитие функций равновесия и вестибулярной устойчивости занимающимся волейболом.

Список литературы

1. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник / Ржанов А.А. — Москва: Русайнс, 2022. — 135 с. — ISBN 978-5-4365-8831-5.
2. Ржанов А. А., Матросова Е.Н., Тигунцев С.А. Вестибулярная устойчивость и равновесие как обязательный атрибут координационной подготовленности волейболистов / Подготовка спортивного резерва //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. № 3- 2020.-№3.-С.6-8.
3. Ржанов, А.А. Методика селективного отбора спортсменов для специализации «волейбол» по психомоторным задаткам / А.А.Ржанов, О.А.Шишлянникова, Э.Б. Бальжинимаев. // Научный журнал: Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева- 2020. № 2 (52) с. 127-135.
4. Ржанов А.А. Координационная характеристика различения усилий в волейболе / А. А. Ржанов, О. И. Кузьмина, О. А. Швачун, А. А. Ахматгатин // Проектирование. Опыт. Результат. – 2024. – № 6. – С. 138-141.
5. Ржанов, А.А. Пространственно-временные психомоторные ориентиры двигательных характеристик в волейболе / А.А. Ржанов, В.Ю Лебединский, А.А. Ахматгатин, А.Г. Харьковская // Теория и практика физической культуры. Теория и методика спорта. - 2022. № 9 (112) с 29-32

МЕТОДЫ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ИНФОРМАЦИИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СИСТЕМЕ СПО (НА ПРИМЕРЕ «УУ(Т)ОР»)

*Чечевицына Л.В., Алази И.Ю.
ОГБПОУ «УУ(т)ОР», г. Ульяновск*

Аннотация: в статье анализируется эффективность применения методов визуализации информации на учебных занятиях общеобразовательного цикла на примере УУ(т)ОР. Методы визуализации способствуют развитию аналитического, логического, креативного мышления. Помогают сложный учебный материал структурировать для более легкого восприятия.

Ключевые слова: методы визуализации, инфографика, интеллект – карты, СПО, общеобразовательный цикл, логическое мышление, аналитическое мышление, креативное мышление.

В современном обществе на первый план выходят методы обучения, связанные с Интернетом и информационных технологий. Внимание студентов направлено на социальные сети, у подростков часто лидирует визуальная память, поэтому использование метод визуализации информации становится особенно актуальным. Одним из таких методов является использование интеллект – карт и инфографика.

Интеллект-карта – это метод структурирования большого и сложного учебного материала на более мелкие пункты и подпункты, то есть схематическое изображение информации, которая впоследствии более легче воспринимается и запоминается. Интеллект-карта выстроена таким образом, что в центре пишется основная идея (в основном – эта тема занятия), из которого выходят ветви [1, с 19]. Создаются карты только с помощью цветных карандашей, маркеров, чтобы визуально лучше воспринималась информация. Например, тема «Избирательная кампания», из которой выходят ветви: избирательное право, избирательный процесс, избирательные системы. Благодаря такому систематизированному наглядному построению информация очень легко воспринимается мозгом. Тем более по статистике более 60% людей считаются визуалами, то есть те, которые более легче воспринимают информацию зрительно.

В интеллект – карты можно добавить изображения, которые еще больше помогают упростить восприятие информации.

Создание интеллект – карт предполагает развитие не только ассоциативного, но и пространственно-образного мышления, а также логику и воображение [2, с 138].

Метод инфографики – это метод визуализации информации с помощью изображений, таблиц, схем, карт, диаграмм и текста.

Инфографику можно использовать на учебных занятиях уже готовую, либо материалы инфографики предоставить студентам на самостоятельный поиск. Но для студентов используется второй метод.

Создавая инфографику, студенты должны следовать такому алгоритму: поставить цель, выявить проблему, систематизировать учебный материал [3, с 91]. Например, изучая тему «Формы государства», группа делится на микро-группы для создания визуальной информации определенной формы государства: форма правления, государственное устройство, политический режим. Метод инфографики позволяет более успешному усвоению учебного материала, также формированию исследовательской компетенции.

В Ульяновском училище (техникуме) Олимпийского резерва на учебных занятиях обществознания, географии, истории активно применяются методы визуализации информации при изучении тем по экономической, политической сфер общества, при изучении стран по географии, при изучении основных исторических событий.

Среди студентов 1 курса в 2023 – 2024 учебном году на протяжении года каждый большой раздел учебного материала завершался написанием либо интеллект – карты, либо учебным занятием, на котором был применен метод инфографики. В начале года был определен уровень развития аналитической компетенции, творчества, умения мыслить логично. По итогам анализ среди студентов только 19% владели этими навыками. В середине учебного года снова был проведен подобный анализ с помощью внедрения методов визуализации информации, данные навыки были выявлены уже у 41% обучающихся. После итоговой аттестации исследовательскими навыками, креативным мышлением обладали уже 69% обучающихся студентов. Что свидетельствует об эффективности применения данных методов в процессе обучения.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что процесс обучения с помощью визуализации информации становится более осмысленным, сложный материал легче усваивается, информация запоминается легко, студенты учатся структурировать свои мысли, развивается креативное мышление.

Список литературы

1. Аранова С. В. К методологии визуализации учебной информации. Интеграция художественного и логического // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2011. № 2. С.18–24.

2. Бьюзен Т. Интеллект карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления / Т. Бьюзен. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 208 с.

3. Лаптев, В.В. Изобразительная статистика. Введение в инфографику / Владимир Лаптев. СПб, 2012. – 180с

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТОЧНОСТИ УДАРОВ ПО ВОРОТАМ У ФУТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*Брызгалов С. В. Магистрант 3 курс 4 группа
Скопинцев Д. В., студент 1 курса, 2 группа
Минакова Е. С. студентка 4 курс 6 группа
Лермонтова Л.Ю., преподаватель научный руководитель
ФГБОУ ВО «ВГАС», г. Воронеж*

Аннотация: в статье рассматривается вопрос поиска новых путей повышения эффективности тренировочного процесса, связанных с совершенствованием точности ударов по воротам в футболе. Представлена методика совершенствования точности ударов у футболистов, которая состояла из двух взаимосвязанных и взаимодополняющих этапов. На первом использовался способ с уменьшением цели, а на втором - контрастный метод для совершенствования ударов по воротам. Разработанная методика тренировки показала свою эффективность. Выявлена и обоснована целесообразность применения направленного педагогического воздействия.

Ключевые слова: совершенствования технической подготовленности, комплекса специальных упражнений, физическая подготовленность, контрастный метод, подготовительном периоде, результативность штрафных ударов по воротам.

Современный футбол ориентирован на высокую точность ударов и предъявляет высокие требования к их реализации. Для этого необходимо совершенствование тренировочного процесса футболистов, которое направлено на повышение точности и силы ударов по воротам, что приобретает в настоящее время особую актуальность. Это свойственно для высококвалифицированных футболистов и их ближайшего резерва [1].

Анализ специальной литературы и обобщение практического опыта показали, что тренеры по футболу не располагают научно обоснованными методами повышения точности ударов путем совершенствования технической и физической подготовленности у футболистов. При этом

фактически отсутствуют данные исследований, изучающих совершенствование точности ударов у футболистов различной квалификации.

Цель работы: повышение точности ударов у квалифицированных футболистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент представлял собой организацию параллельного исследования, в котором в тренировочный процесс экспериментальной группы включалась разработанная нами методика совершенствования точности ударов по воротам, а занятия с экспериментальной группой проходили по общепринятой методике.

Занятия с контрольной группой проводились по общепринятой методике совершенствования выполнения ударов футболистами. Занятия с экспериментальной группой проводились по разработанной методике с применением специальных упражнений, направленных на совершенствование точности выполнения ударов по воротам. Внимание экспериментатора направлялось на целенаправленное повышение результативности штрафных ударов по воротам из-за пределов штрафной площади.

По окончании педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование футболистов экспериментальной и контрольной группы.

Методика совершенствования точности в экспериментальной группе.

Общеподготовительный этап. 1-й день. Упражнение 1 (5 мин). Удары на точность. Упражнение выполняется в парах с использованием малых переносных ворот. Партнеры располагаются в 20-30 м друг от друга, а переносные ворота устанавливаются между ними. Удар наносится так, чтобы мяч катился по полю, попал в ворота и к партнеру.

Дополнительное усложнение: изменять положение ворот: по солнцу, против солнца, по ветру, против ветра.

Упражнение 2 (5 мин). Удар на точность и силу. Каждый футболист с мячом удар наносится удар с максимальной силой в стену по указанным ориентирам (футбольные ворота с «квадратами»).

4-й день. Упражнение 1 (5 мин). Удары на точность. Упражнение выполняется в парах с использованием малых переносных ворот. Партнеры располагаются в 20-30 м друг от друга, а переносные ворота устанавливаются между ними. Удар наносится так, чтобы мяч летел над воротами и попал к партнеру.

Дополнительное усложнение: изменять положение ворот: по солнцу, против солнца, по ветру, против ветра.

Упражнение 2 (5 мин). Удар на точность и силу. Каждый футболист с мячом удар наносится удар с максимальной силой в стену по указанным ориентирам (футбольные ворота с «квадратами»).

5-й день. Упражнение 1 (5 мин). Удары на точность. Упражнение выполняется в парах с использованием малых переносных ворот. Партнеры располагаются в 20-30 м друг от друга, а переносные ворота устанавливаются между ними. Удар наносится так, чтобы один раз мяч летел над воротами, а второй попадал в ворота и к партнеру.

Дополнительное усложнение: изменять положение ворот: по солнцу, против солнца, по ветру, против ветра.

Упражнение 2 (5 мин). Удар на точность и силу. Футболист с мячом, партнер на другой половине поля. Удар наносится удар с максимальной силой на дальность к партнеру.

Упражнение 3 (5 мин). Удары по воротам с 30 метров на точность и силу.

Специально-подготовительный этап. 1-й день.

Упражнение 1 (10 мин). Метод: контрастный.

На поле отмеряются расстояние от ворот 14, 18, 22, 26 м. Удары наносятся последовательно с 14, 26, 18, 22 м. Удары наносятся с максимальной силой по неподвижному мячу. Мяч устанавливается по центру ворот (1 серия), под углом (2-3 серия).

Упражнение 2 (5 мин). Удар на силу и точность. Удар выполняется по неподвижному мячу с расстояния 20 м на силу и точность по воротам, которые защищает вратарь. Удар выполняется по прямой и под углом к воротам.

3-й день. Упражнение 1 (10 мин). Метод: контрастный.

На поле отмеряются расстояние от ворот 14, 18, 22, 26 м. Удары наносятся последовательно с 14, 26, 18, 22 м. Удары наносятся с максимальной силой по движущемуся мячу. Для

выполнения игрок отходит на 5-7 метров от точки удара, выполняет ведение мяча и удар с определенной точки. Мяч устанавливается по центру ворот (1 серия), под углом (2-3 серия).

Дополнительное усложнение: удар после ведения мяча.

Упражнение 2 (5 мин). Удар на силу и точность. Удар выполняется по неподвижному мячу с расстояния 30 м на силу и точность по воротам, которые защищает вратарь. Удар выполняется по прямой и под углом к воротам.

4-й день. Упражнение 1 (15 мин). Метод: контрастный.

На поле отмеряются расстояние от ворот 14, 18, 22, 26 м. Удары наносятся последовательно с 14, 26, 18, 22 м. Удары наносятся с максимальной силой по отскакивающему от поля мячу. Для выполнения игрок отходит на 1-2 метра от точки удара, подбрасывает мяч вверх, после отскока в полете наносит удар по воротам. Мяч устанавливается по центру ворот (1 серия), под углом (2-3 серия).

Дополнительное усложнение: удар по отскакивающему мячу.

Упражнение 2 (5 мин). Удар на силу и точность. Удар выполняется по движущемуся мячу с расстояния 30 м на силу и точность по воротам, которые защищает вратарь. Удар выполняется по прямой и под углом к воротам.

В результате проведения педагогического эксперимента нами получено изменение средних показателей у футболистов экспериментальной и контрольной групп по различным тестам.

Динамика средних показателей по тесту «удар на дальность» показывает, что в процессе исследования у футболистов экспериментальной группы выявлено улучшение в тесте «удар на дальность» с 76,5 до 78,7 м. В контрольной группе по этому тестированию результат увеличился с 75,3 до 76,5 м. Следует отметить, что только в экспериментальной группе нами выявлены статистически достоверные изменения ($P < 0,05$).

Результаты, полученные в процессе эксперимента, которые представлены свидетельствуют, что в процессе исследования у футболистов экспериментальной группы улучшилась точность средних показателей в тесте «удар по воротам с 17 м» с 5,25 до 6,12 попаданий. В контрольной группе по этому тестированию результат увеличился с 5,12 до 5,5 попаданий. Обработка полученных результатов с помощью

методов математической статистически достоверные изменения нами выявлены в экспериментальной группе ($P < 0,05$).

В процессе исследования у футболистов экспериментальной группы улучшилась точность средних показателей в тесте «удар по воротам с 25 м» с 4,62 до 5,25 попаданий. В контрольной группе по этому тестированию результат увеличился с 4,50 до 5,50 попаданий. Обработка полученных результатов с помощью методов математической статистически достоверные изменения нами выявлены в экспериментальной группе ($P < 0,05$).

В процессе исследования у футболистов экспериментальной группы улучшилась точность средних показателей в тесте «удар по воротам под углом» с 4,25 до 4,87 попаданий. В контрольной группе по этому тестированию результат увеличился с 4,00 до 4,37 попаданий. Обработка полученных результатов с помощью методов математической статистически достоверные изменения нами выявлены в экспериментальной группе ($P < 0,05$).

Заключение. Полученные результаты позволяют утверждать, что разработанная нами методика совершенствования точности ударов по воротам является более эффективной, чем общепринятые, и она может использоваться в тренировочном процессе для повышения его эффективности.

Список литературы

1. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учеб.-методическое пособие / Голомазов С. В., Чирва Б. Г. - 2-е изд. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - 111 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ СМОЛЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

*Вицен А.М.
ФГБУ ПОО «СГУОР», г. Смоленск*

Аннотация: исходным моментом разработки здоровьесберегающих образовательных технологий должно быть изучение стрессоустойчивости студентов к учебно-

профессиональной деятельности как комплексного свойства личности, включающего в себя такие личностные компоненты, как личностная и ситуативная тревожность, уровень нервно-психического напряжения, самооценка, работоспособность, эмоциональная устойчивость.

Ключевые слова: здоровьесберегающие образовательные технологии, студент, психологическое здоровье

Обучение в училище требует от студенческой молодежи достаточно высокого уровня физической и умственной работоспособности, дисциплинированности, способности к запоминанию большого количества информации в короткие сроки, соблюдения режима дня, умения общаться с большим количеством людей, принимать верные решения в самых различных ситуациях и т. д. Учебно-профессиональная деятельность студентов составляет в среднем более двенадцати часов в день. Они спят не более семи часов в сутки, а учебные задания обычно выполняют по вечерам и воскресным дням, к экзаменам готовятся в ситуации острого дефицита времени.

Высокие физические и умственные нагрузки студентов сопряжены с требованием самостоятельности и способностью принимать решения в новых сложных условиях деятельности, авторитарным стилем и высокой требовательностью преподавателей, недостаточным вниманием молодых людей к своему здоровью.

На этом фоне отсутствие положительного подкрепления учебной деятельности студентов со стороны преподавателей формирует у них высокие ожидания наказания, неверие в свои возможности, в результате чего молодой человек «теряет» связь между затрачиваемыми усилиями и результатами своей учебно-профессиональной деятельности, у него снижается мотивация к ней. Это вызывает чувство страха и неопределенности, развитие симптомов эмоционального выгорания.

Положение осложняется тем, что студенческий возраст характеризуется многообразием эмоциональных переживаний, связанных с социальной и профессиональной неопределенностью будущего специалиста, недостаточной идентификацией с учебной группой, некомпетентностью молодежи в вопросах здоровьесбережения.

Поэтому есть все основания рассматривать образовательный процесс в училище как достаточно сильный стресс. Он может мобилизовать внутренние резервы организма и психики, позволяющие человеку адаптироваться к внешним воздействиям, или при определенных условиях может перейти в дистресс. В случае дистресса наблюдается резкое снижение резистентности организма к неблагоприятным воздействиям. На психологическом уровне это может проявиться в ухудшении настроения, самочувствия, снижении стрессоустойчивости и адаптации к постоянно меняющимся средовым условиям, повышении уровня нервно-психического напряжения, появлении признаков эмоционального выгорания.

С целью изучения кумулятивного воздействия средовых факторов на состояние психологического здоровья студенческой молодежи было обследовано 30 студентов первого и второго курсов ФГБУ ПОО «СГУОР».

Состояние психологического здоровья студентов изучалось с использованием следующих диагностических методик: «Опросник САН», «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации», «Оценка нервно-психического напряжения», «Диагностика эмоционального выгорания личности».

Применяемые методики позволили определить уровень социальной адаптации и адекватность реакций студентов на внешние воздействия, на восприятия социальной действительности, способность противостоять эмоциональному выгоранию. Диагностика осуществлялась групповым методом. Студенты ответственно отвечали на вопросы анкет, были внимательны.

Полученные данные о состоянии психологического здоровья студентов младших курсов ФГБУ ПОО «СГУОР» свидетельствуют о преобладании у 80% студентов благоприятного и среднего уровня активности, самочувствия, настроения, у 55% - высокого уровня стрессоустойчивости, у 90% - слабого и умеренного уровня нервнопсихического напряжения. С другой стороны, выявлено наличие у 60% опрошенных признаков эмоционального выгорания на стадии напряжения.

Анализ результатов анкетирования выявил также, что большая часть студентов воспринимает трудности учебно-

профессиональной деятельности как стимул для поиска активных стратегий их преодоления. Для них учеба имеет большое значение. Однако стремление студентов к совершенству, наличие у них высокого уровня профессиональных притязаний и связанных с ними высоких энергетических затрат на фоне нарастающей учебной нагрузки и неудовлетворенности своей деятельностью позволяют предположить высокую вероятность развития у них синдрома профессионального выгорания.

Проведенное обследование психологического здоровья студентов младших курсов СГУОР позволило сформулировать ряд выводов.

Студенты младших курсов, с одной стороны, проявляют высокую активность в учебно-профессиональной деятельности. Они склонны к энергетическим затратам, проявляют высокие профессиональные притязания. С другой стороны, их образовательная деятельность сопровождается снижением чувства успешности, социальной поддержки со стороны ближайшего окружения, общей неудовлетворенностью своей жизнедеятельностью, недостаточно сформированными способностями к решению возникающих проблем.

Резервы организма и психики студентов не безграничны. Достаточно длительное и сильное воздействие факторов в сочетании с низким социальным статусом и пренебрежением студентов к своему здоровью приводит к стрессовой ситуации. Состояние психологического здоровья студентов находится в состоянии неопределенности, при котором даже незначительные факторы в любой момент могут склонить чашу весов либо в сторону адаптации, либо в сторону дезадаптации.

Требуется переосмысление общего подхода к осуществлению учебной деятельности в училище. Ведь здоровьесберегающая функция образования совпадает с педагогической сверхзадачей, заключающейся в создании условий для становления человека личностью.

Исходным моментом разработки здоровьесберегающих образовательных технологий должно быть изучение стрессоустойчивости студентов к учебно-профессиональной деятельности как комплексного свойства личности, включающего в себя такие личностные компоненты, как личностная и ситуативная тревожность, уровень нервно-психического

напряжения, самооценка, работоспособность, эмоциональная устойчивость. Этот процесс должен сопровождаться созданием здоровьесберегающей образовательной среды, пронизанной нравственной, эмоционально благополучной обстановкой с господством в ней культурой человеческих отношений, основанных на взаимоуважении преподавателей и студентов, разработкой благоприятного для здоровья режима проведения организованных занятий, отдыха, а также формированием у всех субъектов образовательной деятельности умений активного преодоления негативных последствий стресса и повышением культуры здоровья.

Список литературы

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2012. 384 с.
2. Карелин А.А. (сост.) Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2006. 416 с.
3. Карпович Т.Н. Психологическая диагностика социального интеллекта личности. Мозырь: Содействие, 2007.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
5. Сыркин Л.Д. Медико-психологическое обоснование методов оценки и восстановления личностного адаптационного потенциала в системе охраны психического здоровья студентов: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2012. 48 с.
6. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Диагностика эмоционального выгорания личности (В.В. Бойко) // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Издательство Института психотерапии, 2002.

ПРОБЛЕМА ПОДДЕРЖАНИЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ПРОДОЛЖЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ У СТУДЕНТОВ ОЧНОГО ОБУЧЕНИЯ УОР И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*Радченко О.К. студентка 4-го курса
Научный руководитель
старший преподаватель Зрыбнев Н.А.
ФГБОУ ВО СГУС, Смоленск*

Аннотация: В статье рассматривается проблема поддержания высокого уровня мотивации к продолжению профессиональной спортивной карьеры среди студентов очного обучения училищ олимпийского резерва (УОР) и высших учебных заведений. Анализируются ключевые факторы, влияющие на снижение мотивации. Особое внимание уделяется конфликту между академической нагрузкой и спортивной подготовкой. На основе проведённого исследования предлагаются практические рекомендации для сохранения их долгосрочной мотивации.

Ключевые слова: мотивация, профессиональный спорт, студенты-спортсмены, УОР, высшее образование, психологическое сопровождение, учебно-тренировочный процесс.

Введение. Совмещение профессиональной спортивной карьеры с получением высшего образования представляет собой сложную задачу, требующую от студентов-спортсменов высокой самоорганизации, дисциплины и психологической устойчивости. Учащиеся училищ олимпийского резерва (УОР) и высших учебных заведений (ВУЗов) сталкиваются с двойной огромной нагрузкой, что нередко приводит к эмоциональному выгоранию и преждевременному завершению спортивной карьеры.

Актуальность данной проблемы обусловлена необходимостью сохранения профессионального спортивного потенциала среди молодежи, а также обеспечения гармоничного развития личности спортсмена не только в спортивной, но и в образовательной сфере. Современные исследования указывают на ряд факторов, негативно влияющих на мотивацию студентов-спортсменов: конфликт интересов между учебой и тренировками, отсутствие гибких образовательных программ, недостаточная

психологическая поддержка и давление со стороны тренеров, преподавателей и родителей.

Целью данной статьи является анализ ключевых проблем, снижающих мотивацию к продолжению профессиональной спортивной карьеры у студентов УОР и ВУЗов, а также выявление возможных путей их решения.

Психологический аспект. Совмещение профессионального спорта с обучением в училищах олимпийского резерва (УОР) и высших учебных заведениях (вузах) создает значительную психологическую нагрузку на студентов-спортсменов. Это приводит к ряду проблем, снижающих их мотивацию к продолжению спортивной карьеры. Среди ключевых психологических факторов можно выделить следующие:

1. Эмоциональное выгорание и хроническая усталость. Интенсивные тренировки, соревнования и академическая нагрузка приводят к физическому и психическому истощению. Постоянный стресс, отсутствие полноценного отдыха и восстановления снижают интерес к спорту, вызывают апатию и потерю мотивации.

2. Конфликт идентичности и ролевая перегрузка. Студенты-спортсмены вынуждены балансировать между двумя социальными ролями: спортсмена-профессионала и учащегося. Неспособность успевать в обеих сферах вызывает внутренний конфликт, что негативно сказывается на мотивации.

3. Страх неудачи и снижение самооценки. Высокие требования в спорте и учебе формируют перфекционизм и страх несоответствия ожиданиям. Неудачи на соревнованиях или в учебе могут привести к разочарованию, потере веры в себя и желанию отказаться от спортивной карьеры.

4. Давление со стороны тренеров, команды, преподавателей и родителей. Чрезмерные требования, критика и отсутствие поддержки со стороны значимых взрослых и сверстников усиливают стресс и снижают внутреннюю мотивацию.

5. Отсутствие долгосрочных целей и профессиональных перспектив.

Неопределенность будущего (например, отсутствие гарантий успешной карьеры после окончания учебы) снижает целеустремленность. Студенты могут терять интерес к спорту, если не видят четких перспектив его продолжения.

Социальный аспект. Современные студенты-спортсмены сталкиваются с комплексом социальных проблем, существенно влияющих на их мотивацию. Ключевой проблемой выступает ролевой конфликт, перекликающийся с психологическими аспектами. Он обусловлен необходимостью одновременного выполнения учеником предъявляемых к нему требований (как к профессиональному спортсмену, так и как к студенту очного обучения). Это усугубляется давлением со стороны различных социальных групп (команды, тренеров, преподавателей и семьи) и существованием устойчивых общественных стереотипов о "спортсменах-недоучках".

Существенным барьером также является ограниченная социализация, проявляющаяся в дефиците времени для построения личных отношений, трудностях интеграции в студенческий коллектив и вынужденной изоляции от традиционных форм студенческой жизни.

Кроме того, значимым демотивирующим фактором выступают финансовые трудности, включающие недостаточное финансирование спортивной подготовки, необходимость совмещения учебы с подработкой и отсутствие четких профессиональных перспектив после завершения спортивной карьеры.

Организационный аспект. Организационные проблемы, с которыми сталкиваются студенты-спортсмены, носят системный характер и затрагивают различные аспекты их профессиональной и учебной деятельности. В сфере образовательного процесса отмечается несовершенство организационных механизмов, выражающееся в жестких академических требованиях, не учитывающих специфику спортивной нагрузки, отсутствии гибких образовательных траекторий и регулярных проблемах с академическими задолженностями, обусловленными участием в соревнованиях.

Также значительные сложности создают административные барьеры, проявляющиеся в бюрократических препонах при оформлении академических отпусков, отсутствии четких регламентов совмещения спортивной и учебной деятельности.

Материально-технический аспект. Кроме того, существенным ограничивающим фактором остается

неудовлетворительное материально-техническое обеспечение, включающее недостаточную оснащенность тренировочной базы, использование морально устаревшего оборудования и инвентаря. В совокупности, это негативно отражается на эффективности учебно-тренировочного процесса.

Предложения по решению проблем поддержания мотивации.

Оптимизация учебного и административного процессов. Предполагает внедрение гибких образовательных моделей, включающих индивидуальные траектории обучения, дистанционные форматы и тьюторское сопровождение, что должно сопровождаться созданием четких нормативов совмещения спортивной и учебной деятельности, формированием координационных советов для межведомственного взаимодействия, а также упрощением процедур оформления академических отпусков для обеспечения беспрепятственного сочетания образовательного и спортивного процессов.

Психологическая поддержка и мотивационные меры. должны включать работу специализированных психологов, внедрение программ профилактики выгорания и тренингов по стрессоустойчивости. А также, создание дополненных мотивационными инициативами - организацией встреч с успешными выпускниками, проведением внутренних соревнований и разработкой эффективной системы поощрений для поддержания устойчивой мотивации студентов-спортсменов.

Для создания оптимальных условий подготовки студентов-спортсменов необходимо комплексное материально-техническое и финансовое обеспечение, включающее модернизацию спортивной инфраструктуры вузов, обустройство комфортных общежитий и создание реабилитационных центров. Параллельно следует развивать систему социальной поддержки через увеличение стипендий, предоставление целевых грантов перспективным атлетам и организацию программ профессиональной адаптации для завершивших карьеру спортсменов.

Вывод. Поддержание мотивации студентов-спортсменов требует комплексного решения организационных, социальных и психологических проблем через гибкое обучение, модернизацию тренировочного процесса, усиленную поддержку и создание перспектив после спортивной карьеры. Реализация предложенных

мер позволит сохранить профессиональный потенциал спортсменов без ущерба для их образования.

Используемая литература

1. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. — 2015 — №11. — С. 572-575.
2. Бакшаева, Н.А. Психология мотивации студентов: учебное пособие [Текст]/ Н.А. Бакшаева, А.А. Вербицкий. – М.: Логос, 2006 – 184 с
3. Беляничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов [Текст]/ В.В. Беляничева // Физическая культура спорт: интеграция науки и практики. - Саратов: ООО Издательский центр «Наука», – 2009 – № 2 – С. 6
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007, - 205 с.
5. Попов, А.Л. Психология. Учебное пособие для физкультурных ВУЗов и факультетов физического воспитания [Текст]/ А.Л. Попов. - М.: Флинта, 2001 – 207 с.

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

*Рубцова М. Г., Быков Е. В., Тимошенко Е. Г.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», г. Челябинск*

Аннотация. В статье рассмотрены наиболее часто используемые методики оценки качества жизни (КЧ) лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью. Обучающиеся вузов представляют собой важнейшую социальную страту для экономического, политического, научного потенциала любой страны. Максимально высокий уровень качества жизни лиц с ОВЗ и инвалидностью является основной задачей процесса социальной адаптации. Таким образом, изучения методов оценки и способов повышения качества жизни молодых лиц с ОВЗ и

инвалидностью в образовательной среде является важнейшей стратегической задачей развития государства.

Ключевые слова. Качество жизни, методы оценки качества жизни, обучающиеся с ОВЗ и инвалидностью.

Актуальность исследования. На сегодняшний день обучающиеся вузов рассматриваются как наиболее важный социальный слой, поскольку молодые люди являются основой для экономического, политического, демографического и научного потенциала любой страны. Однако многочисленные исследования [5, с. 94; 6, с. 75; 3, с. 248] свидетельствуют о неуклонном снижении уровня здоровья обучающихся вузов. При этом отмечен рост случаев ОВЗ и инвалидности среди студентов. По данным Министерства просвещения РФ, количество лиц, получающих образование с ОВЗ в России более 1,15 млн человек [7, с. 44], из них численность обучающихся вузов с ОВЗ составляла 22, 9 тыс. человек [8].

В ФГБОУ ВО «УралГУФК» (г. Челябинск) по состоянию на 2024-2025 учебный год 41 обучающийся имеет статус ОВЗ или инвалидность, это 2,3 % от общего числа обучающихся самого крупного вуза физической культуры в федеральном округе.

Васильев В. П. (2007) определяет качество жизни как, системное понятие, определяемое единством его компонентов: самого человека как биологического и духовного существа, его жизнедеятельности и условий, в которых она протекает [4, с. 6].

Максимально высокий уровень качества жизни является основной задачей реабилитации и социальной адаптации лиц с ОВЗ и инвалидностью. Для молодых людей, в том числе, имеющих статус ОВЗ, наиболее высокий уровень качества жизни (с важнейшей его составляющей здоровьем) является доминантой жизнедеятельности. Для государства изучения методов изучения и повышения способов качества жизни молодежи также важны, поскольку по этой наиболее многочисленной страте можно судить о физическом и социальном благополучии нации.

Таким образом, является обоснованным изучение качества жизни молодых лиц в том числе с ОВЗ и инвалидностью в образовательной среде. Выбор методов изучения КЧ предполагает вариативность. Для лиц с ОВЗ существуют специальные шкалы с акцентом на состояние здоровья.

Цель исследования. Рассмотреть наиболее часто используемые методики оценки качества жизни обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки качества жизни (КЖ) больных и инвалидов существует множество инструментов, наиболее популярными и удобными из них являются шкалы и опросники:

1 EgoL-5D-3L. Анкета включает в себя несколько вопросов, позволяющих отразить субъективное ощущение пациента о своем физическом и психическом состоянии. Данный опросник позволяет быстро и наглядно собрать информацию, дающую представление о самочувствии пациента, поскольку проводится наглядно и в балльной системе. Опросник оценивает показатели по пяти показателям: депрессия, подвижность, боль, самообслуживание, активность. Каждая часть разделена в зависимости от выраженности того или иного показателя.

Полученные данные можно использовать в качестве мониторинга динамики лечения, самомониторинга, оценки эффективности проводимых реабилитационных мероприятий. Также он является простым и доступным для любой категории граждан, что увеличивает спектр его действия.

Оценка результатов проходит в балльной системе, максимально высокое качество жизни выражается в 0 баллах, а максимально низкое в 15 баллах. Также, поскольку тест разделен на категории, такая структура позволяет выявить потребности пациента и принять меры по улучшению состояния в данной сфере.

Каждый раздел оценивался в зависимости от степени выраженности проблемы: 1 – нет нарушений, 2 – есть умеренные нарушения, 3 – есть выраженные нарушения. Выраженность нарушений оценивалась по 5 шкалам.

0 – 5 «норма»;

6 – 10 «умеренно выраженное снижение качества жизни» [1, с. 204].

2 Изменение качества жизни в связи с заболеванием (А. Н. Белова, В. Н. Григорьева, 2018). Опросник состоит из 11 пунктов, каждый из которых имеет четыре варианта ответов: первый из них оценивается в 0 баллов, второй – в один балл, третий в два балла и

четвертый в 3 балла. 1-4 пункты отражают оценку больным имеющихся у него субъективных проявлений, отрицательно влияющих на качество жизни, в то время как пункты 5-11 характеризуют связанные с заболеванием ограничения жизнедеятельности в социальной, производственной, бытовой сферах. Максимально возможной является оценка нарушения качества жизни, равная 33 балла и минимальная – равная 0 баллов [2].

3 Удовлетворенность жизнью по Динеру. Шкала удовлетворенности по Диннеру выявляет насколько условия жизни, работы и организации своего личного времени отвечают ожиданиям и стремлениям. Методика разработана в 1985 году группой учёных под предводительством профессора Э. Динера. На русский язык тест был переведён и адаптирован Леонтьевым и Осиным в 2003 году. Шкала состоит из пяти вопросов, с семью вариантами ответов, где 7 – максимальный балл из предложенных. В сумме максимально может быть 35 баллов, чем выше балл, тем выше удовлетворенность качеством жизни [9, с. 164].

4 Качество жизни по ВОЗ-26. Опросник является сокращенной версией анкеты ВОЗКЖ-100 (WHO Quality of Life, WHOQOL). Методика позволяет оценить физическое, психологическое и социальное функционирование, качество социальной поддержки, особенности самовосприятия, а также восприятие респондентом своего качества жизни и здоровья. Максимальный балл по исследуемому показателю – 130. Чем выше балл, тем выше качество жизни. Таким образом, существует обширный инструментарий для изучения.

Таким образом, рассмотрены наиболее популярные опросники качества жизни обучающихся вуза с ОВЗ и инвалидность. Данные методики применяются в работе по исследованию социальной адаптации обучающихся Уральского государственного университета физической культуры.

Список литературы

1. Александрова, Е. А. Методология оценки качества жизни, связанного со здоровьем с использованием опросника EQ-5D-3L /

Е. А. Александрова, А. Р. Хабибуллина // Российский медицинский журнал. – 2019. – Т. 25, № 4. – С. 9–20.

2. Белова, А. Н. Шкалы, тесты и опросники в неврологии и нейрохирургии / А. Н. Белова. – Москва : Практическая медицина, 2018. – 696 с.

3. Борисова, Н. Ю. Особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы / Н. Ю. Борисова, Т. Н. Галкина, Я. Е. Якимова // Актуальные вопросы современной педагогики : материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Самара, март 2016 г.). – Самара : ООО «Издательство АСГАРД», 2016. – С. 248–251.

4. Васильев, В. П. Качество и уровень жизни населения Российской Федерации / В. П. Васильев. – Москва : ЭКОС, 2007. – 117 с.

5. Мониторинг здоровья студентов вуза физической культуры за период 2016-2021 годы. (Аспирантура, Бакалавриат, Магистратура). Монография / Е. В. Быков, О. А. Макунина, И. Ф. Харина [и др.]. – Москва : Кнорус, 2023. – 148 с.

6. Макунина, О. А. Психофизиологические критерии социальной адаптации студентов-спортсменов / О. А. Макунина, Е. В. Быков, И. Ф. Харина, М. В. Светлакова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 11. – С. 75–76.

7. Оценка инклюзивного процесса как инструмент проектирования инклюзии в образовательной организации / С. В. Алехина, Ю. В. Мельник, Е. В. Самсонова [и др.] // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – № 5. – С. 116–126.

8. Федеральная служба государственной статистики РФ. Положение инвалидов [Электронный ФИО автора (соавторов), должность ресурс]. – Режим доступа : http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/# (дата обращения 10.04.2025)

9. Pavot, W. G. Review of the Satisfaction with Life Scale | W. G. Patov, E. Diener // Psychological Assessment. – 1993. № 5. – 164–172.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК МЕТОД ВОСПИТАНИЯ ПАТРИОТИЗМА, УВАЖЕНИЯ К ТРАДИЦИЯМ И КУЛЬТУРЕ В КОНТЕКСТЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Федотова О.В.

МБУДО "СШОР «Ангара», г. Ангарск

Аннотация. В статье рассматривается соревновательная деятельность в спортивном плавании как важный инструмент воспитания патриотизма, уважения к традициям и культуре у молодежи. Особое внимание уделяется различным типам соревнований, таким как выездные мероприятия и турниры, посвященные выдающимся спортсменам и историческим событиям. Автор подчеркивает значимость таких состязаний для формирования культурных и гражданских ценностей среди юных пловцов.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, спортивное плавание, патриотизм, культурно-патриотическое воспитание, многонациональность, региональная принадлежность, выдающиеся пловцы.

Введение: Соревновательная деятельность в спортивном плавании — это не только способ проверки физической подготовки и спортивных достижений спортсменов. Важнейшей стороной этих мероприятий является их роль в воспитании личностных качеств, таких как дисциплина, упорство, командный дух, а также патриотизм и уважение к культуре. Особенно в молодом возрасте соревнования могут стать важной вехой в процессе формирования культурных и гражданских ценностей. В этом контексте особую роль играют турниры, отражающие региональные особенности, посвященные выдающимся спортсменам или важным историческим датам.

Соревнования как способ знакомства с другими культурами. Россия, являясь многонациональной страной, обогатилась множеством культурных традиций и обычаев, которые активно взаимодействуют друг с другом. Знакомство с этими культурами особенно важно для молодежи, так как оно способствует формированию уважения к многообразию народов и традиций. Одним из эффективных способов такого взаимодействия являются выездные соревнования. Пловцы,

выезжая на соревнования в другие регионы, имеют возможность познакомиться с традициями, обычаями и даже особенностями языка различных народов России.

Каждый регион страны имеет свои уникальные культурные и природные особенности, что делает выездные соревнования уникальной платформой для формирования уважения к родным землям. Например, спортсмены из разных уголков страны, приезжая в Сибирь или на Байкал, могут не только соревноваться, но и узнать об экологии этих регионов, природных памятниках и историческом наследии. Таким образом, спортивные мероприятия становятся не только местом проявления спортивных достижений, но и культурным обменом, что способствует гармоничному воспитанию молодежи.

Соревнования, отражающие региональную принадлежность

Множество российских регионов гордится своей уникальной культурой, природными достопримечательностями и историей. Для того чтобы передать эти ценности подрастающему поколению, организуются специализированные соревнования, отражающие региональные особенности.

Например, Межрегиональные соревнования по плаванию «Кубок Сибири» привлекают внимание к Сибири как значимому федеральному округу, богатому природными и историческими памятниками. Такие мероприятия позволяют спортсменам не только проявить свои спортивные способности, но и глубже понять значимость родного края, его культурное и природное наследие.

Подобные соревнования помогают формировать у молодежи любовь и уважение к родному региону, что, в свою очередь, укрепляет патриотизм на локальном уровне. Кроме того, эти мероприятия являются отличной возможностью для знакомства с людьми из других регионов, что способствует укреплению связей между различными частями страны.

Соревнования, посвященные выдающимся спортсменам

Отдельно стоит выделить турниры, посвященные выдающимся личностям спортивного мира. Такого рода соревнования служат не только для увековечения памяти о великих спортсменах, но и для передачи их идеалов и жизненных принципов новым поколениям.

Примером таких соревнований являются «Кубок Владимира Сальникова» и «Кубок Александра Попова на Байкале». Эти турниры посвящены двум великим российским пловцам, чьи достижения не только внесли вклад в историю спорта, но и служат ярким примером для подражания для всех молодых спортсменов. Например, Владимир Сальников, 4-кратный олимпийский чемпион, чьи мировые рекорды долгое время оставались непревзойденными, стал образцом упорства и стремления к совершенству. Александр Попов, многократный чемпион мира и Европы, также является вдохновением для миллионов молодых людей, стремящихся достичь успеха в плавании.

Проведение таких турниров способствует развитию спортивных навыков, а также формирует уважение к достижениям отечественного спорта, укрепляя чувство гордости за страну и ее спортивные традиции.

Соревнования, посвященные важным историческим событиям

Понимание важности исторических событий и уважение к историческому наследию также являются важными аспектами воспитания патриотизма среди молодежи. Спортивные соревнования, посвященные значимым датам, помогают углубить знания о ключевых моментах в истории России и укрепляют патриотические чувства у участников.

Примером таких мероприятий являются соревнования, приуроченные к Дню Космонавтики, Дню Победы и Дню Защитника Отечества. Например, Открытое Первенство Иркутской области по плаванию, посвященное Дню Космонавтики, помогает молодежи вспомнить достижения советской космонавтики, включая первый полет Юрия Гагарина в космос. Соревнования, связанные с Днем Победы и другими важными датами, играют ключевую роль в формировании уважения к прошлому и патриотизма.

Соревнования, посвященные памяти военнослужащих

Важной частью культурно-патриотического воспитания молодежи является сохранение памяти о героях, защищавших Родину. Соревнования, посвященные памяти выдающихся военнослужащих, помогают молодым спортсменам осознавать значимость подвигов и жертв, принесенных ради защиты страны.

Межрегиональные соревнования, посвященные памяти Героя Советского Союза Марии Цукановой, — яркий пример того, как через спортивные события передается важная историческая память. Мария Цуканова, санитарка Тихоокеанского флота, спасала жизни солдат, проявив невероятное мужество в условиях войны, а её подвиг стал символом героизма. Такие турниры, посвященные памяти воинов, также служат напоминанием о важности служения своей Родине и уважении к подвигам героев.

Заключение

Соревновательная деятельность в спортивном плавании является важным инструментом не только для физического развития молодежи, но и для воспитания гражданских и культурных ценностей. Через участие в соревнованиях, посвященных важным историческим событиям или выдающимся спортсменам, юные пловцы могут узнать о культуре, традициях и достижениях своей страны. Это способствует формированию гордости за свою Родину, уважению к ее истории и укреплению патриотического сознания. Соревнования, отражающие региональную принадлежность и связанные с культурным наследием, помогают юным спортсменам не только развивать спортивные навыки, но и глубже понимать ценность своей родной земли, способствуя тем самым воспитанию настоящих патриотов.

Список литературы

1. Иванов С. В. Патриотизм и спортивное воспитание молодежи в России. — СПб., 2022.
2. Лазарев М. А. Влияние соревновательной деятельности на развитие личностных качеств спортсменов. // Физическая культура и спорт. — 2020.
3. Минаев И. В. Региональные спортивные соревнования как фактор воспитания патриотизма у молодежи. // Педагогика и спорт. — 2023.
4. Сальников В. В. От спортсмена до наставника: 50 лет в плавании. — М., 2023.
5. Тарасова Н. П. Культурное разнообразие и спортивное взаимодействие: через спорт к взаимопониманию. — М., 2021.

СПОРТИВНЫЕ ДИНАСТИИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ: НАСЛЕДИЕ ПОБЕД И СИЛА ТРАДИЦИЙ

Ходотова М.И.

ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Аннотация: Спортивные династии – это уникальное явление, которое объединяет поколения в стремлении к совершенству и успеху. Они не только передают традиции и опыт, но и создают особую атмосферу, в которой воспитываются будущие чемпионы. В работе рассматриваются знаменитые спортивные династии Брянской области, внесшие значительный вклад в развитие региона.

Ключевые слова: спортивные династии, Брянская область.

Спорт является важной составляющей социальной жизни любого общества. Он не только способствует физическому развитию человека, но также формирует характер, дисциплину и волевые качества. Однако особую значимость приобретают те случаи, когда спорт становится не просто увлечением, а семейной традицией.

Еще в древние времена, когда искусство и навыки в различных видах спорта передавались из поколения в поколение, и начали формироваться спортивные династии. Они часто воспринимались как символ статуса и престижа, прежде всего в аристократических семьях. В таких семьях дети с раннего возраста приучались к определенным видам спорта.

С развитием профессионального спорта в XIX и XX веках спортивные династии стали возникать и среди обычных людей. Родители, сами являющиеся успешными спортсменами, часто вдохновляли своих детей на занятия спортом и предоставляли им все необходимые ресурсы для достижения высоких результатов. Таким образом, создавались целые спортивные семьи [1].

Что же касается Брянского края, то его спортивные традиции уходят корнями в дореволюционные времена, когда физическая культура и спорт начали активно развиваться среди населения. После революции 1917 года и установления советской власти физическое воспитание стало важной частью государственной политики. Именно тогда начали появляться

первые спортивные школы и секции, где будущие поколения спортсменов могли получать качественное образование и подготовку. Развитие спортивной инфраструктуры и способствовало появлению спортивных династий в Брянской области. Рассмотрим некоторые из них. Данные были собраны в ходе интервью с представителями семей [2].

Одной из самых знаменитых спортивных династий на Брянщине является род Самотесовых.

Вячеслав Дмитриевич Самотесов по праву занимает почётное место среди выдающихся деятелей отечественного спорта. МС по легкой атлетике, заслуженный тренер СССР и России, заслуженный работник культуры РФ. Участвовал в организации многих соревнованиях самого высокого ранга, был главным судьёй Московской Олимпиады по легкой атлетике. Являясь членом Международной, Всесоюзной и Всероссийской федераций лёгкой атлетики, он внес большой вклад в развитие физкультуры и спорта в Брянске, области и всей России. Его именем названа одна из лучших легкоатлетических школ Брянска.

Жена Вячеслава, Людмила Ивановна Игнатьева, с 16 лет занималась легкой атлетикой, была универсальным спринтером. Муж был тренером Людмилы Ивановны. В течение почти 12 лет она участвовала в трех Олимпиадах – в Риме, Токио и Мехико. На Олимпийских играх в Мехико в 1968 году завоевала бронзовую медаль в эстафетном беге 4x100 метров. Ей присвоили почетное звание «Заслуженный мастер спорта СССР».

Перейдя на тренерскую работу в спортклуб «Десна», Людмила Ивановна все свои знания и опыт стремилась передать молодежи. Она воспитала троих МС, более пятидесяти разрядников, троих чемпионов России, бронзового призера юношеского первенства Советского Союза. Является кавалером ордена «Знак Почета». Имеет звание почетного гражданина Брянской области.

Дочь Вячеслава Дмитриевича и Людмилы Ивановны, Людмила, выполнила КМС по легкой атлетики (в беге на короткие дистанции).

Брат Вячеслава Дмитриевича, Александр – МС в прыжках в высоту, сестра – Ирина (Ольховская) – МС в толкании ядра и метании диска.

Дочь Ольховской Ирины Дмитриевны, Ольга Михайловна, также в качестве своего увлечения выбрала метание диска. Является МСМК.

Легкоатлетическая династия Самотесовых внесла огромный вклад в укрепление позиции региона на спортивной арене.

Другим примером успешной спортивной династии Брянской области является семья Беловых.

Светлана Ивановна – ЗМС, заслуженный тренер России. В свое время она защищала честь страны на международных спартакиадах. Перечень ее титулов впечатляет: чемпионка спартакиады народов РСФСР в беге на 100 метров, серебряный призер спартакиады народов СССР, победитель Кубка Европы, рекордсменка Союза в эстафетном беге 4х100 метров, участница легендарных матчей легкоатлетических сборных США и СССР. На ее счету несколько поколений воспитанных звезд российской легкой атлетики: Валентина Головки, ЗМС Екатерина Шармина и многие другие. Светлана Ивановна награждена Почетным Знаком за заслуги в развитии спорта.

Александр Николаевич в 60-е года играл за футбольную брянскую команду «Десна», в 70-72-е года – за «Динамо». Почти два десятка лет руководил ДЮСШ «Партизан», а позднее – центром «Динамо-Брянск».

Их дочь, Белова Екатерина Александровна, выполнила КМС по легкой атлетике в беге на короткие дистанции и, в настоящее время, является тренером ГБУ БО СШОР по легкой атлетике имени В.Д. Самотесова.

Муж Екатерины Александровны – Дмитрий Дмитриевич Козадоу также является КМС по легкой атлетике (спринт). Их сын Белов Игорь Александрович – КМС, призер СССР в эстафете 4х400 метров.

Семья Сулимовых известна своим вкладом в развитие спорта в Брянском крае.

Филипп Ерофеевич работал председателем районного спорткомитета в г. Трубчевск (Брянская область) с 1951 года. Он собрал в футбольную команду «Спартак» опытных игроков и молодых способных ребят со всей округи.

Но не одним футболом жил Трубчевский район в 50-60-е годы под руководством Филиппа Ерофеевича. Хоккей с мячом,

конькобежные состязания, лыжные соревнования, легкоатлетические состязания, шахматы, баскетбол, волейбол, также, были популярны в городе в то время.

Филипп Ерофеевич воспитал многих спортсменов и, в том числе, МС по велоспорту Анну Артюхову, обучил спортивной науке Василия Толчина.

Старший сын основателя династии, Алексей, обучал футболу молодое поколение. Его воспитанники принимали активное участие в областных детских и юношеских футбольных соревнованиях. Да и сам Алексей играл в составе трубчевских футбольных команд больше двадцати лет с небольшими перерывами. В 90-е годы под его руководством взрослая команда «Искра» стала крепким «середняком» сильнейшего областного дивизиона. Алексей был руководителем районного спорта в течение 11 лет, под его руководством район дважды входил в тройку лучших спортивных районов области.

Младший сын Филиппа Ерофеевича, Владимир, после окончания института играл за Трубчевск в футбол, а затем был призван в ряды брянского «Динамо». Он стал чемпионом области в составе «Партизан», параллельно работал тренером в ДЮСШ-3 на базе спорткомбината «Десна». Многие его воспитанники защищали честь брянского «Динамо». Владимира Филипповича Российский футбольный Союз в 2006 году признал одним из лучших детских тренеров России, а в 2017 году он был награжден почетным знаком РФС.

Спортивную традицию продолжил Алексей – сын Алексея Филипповича. Под его руководством сборная команда Смоленской Академии физической культуры становилась победителем первенства России по футболу среди вузов России и призером чемпионата Европы среди вузов Европы. Все члены династии, начиная с Филиппа Ерофеевича, были и футбольными арбитрами. Алексей Алексеевич несколько раз становился лучшим арбитром Смоленской области. Правнук Никита учился футболу в Смоленской футбольной школе СКА. Он также окончил московскую школу молодых футбольных арбитров. Два года обслуживал матчи московских футбольных лиг, привлекался для обслуживания матчей КФК России. Другой правнук – Михаил тоже учится в смоленской футбольной школе СКА. Но не только футболом славится династия Сулимовых. Двоюродный брат

Филиппа Ерофеевича, Яков Афанасьевич Сулимов, долгое время был ведущим тренером по боксу в брянском «Локомотиве». Дочь Владимира Филипповича, Алина Андрианова, стала третьим призером Кубка мира по спортивным танцам и сейчас работает тренером. А его правнучка Анастасия активно занималась волейболом и спортивным ориентированием. Так что спортивная династия, начатая Филиппом Ерофеевичем, продолжилась не только в детях, но и во внуках и правнуках.

В спортивной истории Брянского края значимое место занимает также и род Федоровых-Цыкуновых.

Глава семьи – Александр Иванович Федоров на протяжении многих лет занимался лыжными гонками. Становился неоднократным победителем и призером соревнований различного масштаба. Мастер спорта СССР по лыжным гонкам. По итогам выступления на соревнованиях вошел в состав сборной команды ВФСО профсоюзов СССР по лыжным гонкам. После окончания спортивной карьеры долгие годы проработал тренером в ДЮСШ ДСО «Спартак» по лыжным гонкам, ДЮСШ «Снежинка», ДЮСШ «Рекорд» и «Олимп». За годы работы подготовил более 20 мастеров спорта СССР и России.

Его жена Галина Петровна Савченко занималась лыжными гонками в ДЮСШ «Сокол» г. Сельцо. Становилась победителем и призером соревнований. Выступала за ДСО «Зенит».

Дети Александра Ивановича и Галины Петровны – Ольга, Наталья и Владимир продолжили спортивную династию своих родителей.

Федоров Владимир Александрович с детства занимался плаванием и лыжными гонками, МС. На протяжении многих лет входил в состав сборной команды Брянской области по лыжным гонкам. Представлял нашу область на соревнованиях различного масштаба. Имеет звание Золотого мастера марафонов «Russialoppet». Тренирует молодое поколение лыжников.

Гущина Ольга Александровна выполнила норматив КМС по лыжным гонкам. Работала тренером по лыжным гонкам в школе-интернате.

Цыкунова Наталья Александровна – КМС, принимает участие в Фестивалях ГТО среди трудовых коллективов и семейных команд. Награждена почетной грамотой главы города Брянска за большой вклад в развитие ФКиС в городе Брянске.

Замужем за Цыкуновым Павлом Геннадьевичем.

Цыкунов Павел Геннадьевич с детства занимался хоккеем в с/к «Десна», потом попробовал себя в лыжных гонках и полиатлоне. Принимает активное участие в соревнованиях. Неоднократно становился победителем и призером соревнований. МС России по полиатлону.

Дочь Натальи и Павла, Татьяна, имеет 1 спортивный разряд по танцевальному спорту в дисциплине Брейкинг. Их сын Александр занимается лыжным спортом, легкой атлетикой, плаванием. Имеет 2 юношеский разряд.

Необходимо также отметить, что семья Федоровых-Цыкуновых принимала участие в полуфинале соревнований Центрального федерального округа конкурса «Это у нас семейное», в финале передачи на СТС «Битва за олимп».

Брянская область богата спортивными династиями, которые внесли значительный вклад в развитие спорта региона, передавая традиции, опыт и высокие достижения из поколения в поколение. Они являются важным элементом социальной жизни и способствуют развитию здорового образа жизни, вовлеченности населения в спортивные мероприятия, формированию устойчивой спортивной культуры. Такие брянские семьи, как Самоотесовы, Беловы, Сулимовы, Федоровы-Цыкуновы продолжают оставаться на вершине благодаря своему таланту, упорству, семейным ценностям. Их биография – это история побед поколений, которые навсегда останутся в памяти как величайшие спортивные династии всех времен.

Список литературы

1. История спортивных династий – <https://maktabmvd.uz/ru/sport/istorija-sportivnyh-dinastij-semejnye-tradicii-i-ih-vlijanie-na-bolshoj-sport>.

2. Петров, Е.А. Спортивная жизнь Брянского края / Е.А. Петров. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 243 с.

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ ИНВАЛИДОВ**

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Аплошкина А.Е.

4 курс, СибГУ им. М.Ф.Решетнева

Лозовая М.А.

Научный руководитель

СибГУ им. М.Ф.Решетнева, г.Красноярск

Аннотация: Особое место в комплексной терапии при сахарном диабете занимает адаптивная физическая культура. Физическая нагрузка стимулирует утилизацию сахара в организме и отложение его в мышцах, улучшает тканевый обмен.

Ключевые слова: сахарный диабет, спорт, физическая нагрузка, комплекс упражнений

Сахарный диабет — эндокринное заболевание, характеризующееся поражением крупных кровеносных сосудов, а также нарушением обмена веществ. Проявляется гипергликемией. Бывает нескольких видов: первого типа, второго типа, гестационный и симптоматический.

Рассмотрим основные задачи адаптивной физической культуры и спорта при сахарном диабете.

1. Адаптация организма к физическим нагрузкам
2. Улучшение функций органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем
3. Снижение избыточной массы и профилактика ожирения
4. Улучшение и стимуляция обмена веществ
5. Укрепление различных групп мышц

В зависимости от степени тяжести заболевания длительность тренировки варьируется от 10 минут до 45 минут. Основным элементом адаптивной физической культуры является пеший туризм (ходьба). Начинать следует с дистанции от двух до пяти километров. По мере укрепления мышц дистанцию следует постепенно увеличивать до одиннадцати километров. Трасса должна быть максимально ровной, без перепадов высот. Рекомендуются ходить по пешеходным дорожкам в парках, лесных массивах. Прогулки на свежем воздухе положительно влияют на работу сердца и кровеносных сосудов, ускоряют обмен веществ и улучшают качество сна.

Также, помимо ходьбы, отмечено положительное влияние на организм больного сахарным диабетом таких видов спорта как плавание, катание на лыжах.

Систематические занятия плаванием активизируют и ускоряют обменные процессы в организме, ускоряют деятельность кровеносной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, положительно влияют на терморегуляцию организма и нервную систему.

Тренировки по лыжной ходьбе позволяют укрепить мышечный корсет, повышают выносливость, положительно влияют на работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Также врачи рекомендуют делать зарядку. Далее будет описан комплекс упражнений, которые можно выполнять в домашних условиях.

1. Стоя на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. В среднем темпе поочередно в течение двух минут выполняется ходьба на носках, затем на пятках.
2. Стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки на поясе. В медленном темпе выполняются повороты туловища вправо и влево по 5-10 повторений в каждую сторону.
3. Стоя на полу, ноги на ширине плеч, или сидя на устойчивом стуле, положить кисти на плечи, прижать локти к туловищу, выполнять круговые вращения плечевыми суставами по часовой стрелке и против часовой по 5-10 повторений в каждую сторону в произвольном темпе.
4. Сидя на удобном устойчивом стуле, согнуть руки в локтях, ладони положить на затылок. В медленном темпе выполнять разведение локтей в стороны, одновременно делая глубокий вдох, на выдохе возвращаться в исходное положение. Рекомендуется выполнять не более десяти повторений.
5. Стоя на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. Делая вдох, отводить ногу назад на максимально возможное расстояние, а руки поднимать вверх. На выдохе возвращаться в исходное положение. Следует выполнять по пять повторений на каждую ногу.

Список литературы

1. Физические упражнения при сахарном диабете. Электронный ресурс. Режим доступа: [<https://gu126.site.gov.spb.ru/stati/fizicheskie-uprazhnenija-pri-saharnom-diabete/>]
2. И.И. Дедов, Г.А. Мельниченко, В.Ф. Фадеев. Эндокринология. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007 — 432 с. Режим доступа: [https://aspirantura1.ucoz.ru/_ld/1/107_BNI.pdf]

ВЛИЯНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗРЕНИЕМ

*Веисова Э. М.
Студентка 46 группы АФК
Научный руководитель
старший педагог Колесникова И.В.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы работы, теоретических аспектов особенностей организации и проведения дополнительных занятий настольным теннисом учащихся среднего школьного возраста с ослабленным зрением. Был проведен анализ полученных данных по подбору комплекса специальных физических упражнений игровой направленности для развития функциональных возможностей и физических качеств учащихся среднего школьного возраста с ослабленным зрением и проведения занятий. Верно подобранные методики, позволили определить показатели развития функциональных возможностей и физических качеств учащихся в процессе занятий. Полученные результаты позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

Настольный теннис – один из самых популярных и доступных видов спорта. Он оказывает влияние не только на физическое развитие, но и оказывает большую помощь в социализации подростков, в духовно-нравственном развитии и воспитании.

Состояние здоровья современных школьников вызывает серьезные опасения. Одной из актуальных проблем является высокая распространенность зрительных нарушений, что требует особого внимания к физическому развитию этой категории учащихся. Важно создавать условия для их физической активности, улучшения общей физической подготовки и функциональных возможностей за счет адаптивных видов спорта. Настольный теннис, как доступный и малотравматичный вид спорта, представляет собой эффективное средство реабилитации и физического развития учащихся с ослабленным зрением.

Согласно современным медицинским исследованиям, занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению общефизического состояния, укреплению иммунной системы и профилактике различных заболеваний. Особо важно, что для учащихся с ослабленным зрением занятия спортом помогают не только в физическом, но и в психозмоциональном аспектах, что способствует более полной интеграции в общество и повышению самооценки.

Настольный теннис требует высокой концентрации, координации движений и быстроты реакции, что положительно сказывается на улучшении функциональных возможностей. Для школьников с ослабленным зрением такие занятия могут служить определённой формой коррекции и адаптации – тренируя не только физические, но и ментальные навыки, такие как внимание и пространственное восприятие.

Использование настольного тенниса как спортивного инструмента для учащихся с ослабленным зрением сочетает в себе элементы физической нагрузки, социальной реабилитации и психо-педагогической поддержки. Это делает данное направление актуальным и крайне необходимым в условиях современной образовательной среды.

Таким образом, влияние дополнительных занятий настольным теннисом на развитие функциональных возможностей и физических качеств учащихся с ослабленным зрением является актуальной темой для исследования. Занятия этим видом спорта помогут не только улучшить физическое здоровье детей, но и способствовать их социальной интеграции, психологическому благополучию и развитию личностных качеств. Все это подчеркивает необходимость дальнейшей разработки и

внедрения программ физической активности, ориентированных на особые потребности учащихся с ослабленным зрением.

Цель исследования – проанализировать влияние дополнительных занятий настольным теннисом на развитие функциональных возможностей и физических качеств учащихся среднего школьного возраста с ослабленным зрением.

Объект исследования – дополнительные занятия учащихся по настольному теннису.

Предмет исследования – показатели функциональных возможностей и физических качеств учащихся среднего школьного возраста с ослабленным зрением.

Гипотеза - предполагается, что за счет дополнительных занятий по настольному теннису, функциональные возможности и физические качества у учащихся детей среднего школьного возраста с ослабленным зрением улучшатся.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить показатели функциональных возможностей, физических качеств и способностей учащихся среднего школьного возраста с ослабленным зрением в начале исследования.

2. Выявить эффективность комплекса специальных упражнений для развития функциональных возможностей и физических качеств, учащихся среднего школьного возраста с ослабленным зрением.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
 2. Тестирование.
 3. Педагогический эксперимент.
 4. Методы математической обработки данных.
- Практическая значимость.

Для качественного улучшения учебно - воспитательного процесса дополнительных занятий средствами игры в настольный теннис для учащихся среднего школьного возраста с ослабленным зрением необходимо проводить анализ применяемых средств и методов в подготовке занимающихся и придерживаться следующих рекомендаций:

Рекомендуем применение средств игровых упражнений в настольный теннис для развития функциональных

возможностей и физических качеств учащихся среднего школьного возраста с ослабленным зрением:

Комплекс специальных упражнений по настольному теннису:

1. И.П. - стоя, набивание мяча на ракетке правой рукой. 20 раз.
2. То же, левой рукой. 20 раз.
3. И.П. - сидя, набивание мяча на ракетке правой рукой. 20 раз.
4. То же, левой рукой. 20 раз.
5. И.П. - стоя, набивание мяча с чередованием сторон ракетки. 15 раз.
6. И.П. - сидя, то же упражнение. 15 раз.
7. Подача мяча по диагонали. 10 раз.
8. Подача мяча по прямой. 10 раз.
9. Удар по мячу над собой, затем подача в диагональ. 10 раз.
10. То же, но подача по прямой.

Выводы:

1. Показатели функциональных возможностей, физических качеств и способностей учащихся среднего школьного возраста с ослабленным зрением в начале исследования составили по тесту «Степ -тест» - в среднем КГ -76 ед, ЭГ- 74,6 ед, по тесту «Челночный бег 3х10м» - в КГ – 8,4 с, в ЭГ-8,6 с, по тесту «Прыжки на скакалке» – КГ – 57,8 раз, ЭГ – 47,5 раз, по тесту «Наклон из положения стоя» - КГ – 10,8 см., ЭГ- 7,5 см.

2. Комплекс упражнений эффективен, прирост показателей в экспериментальной группе составил:

- по тесту 1 – 2,2%;
- по тесту 2 – 2,3%;
- по тесту 3 – 3,6%;
- по тесту 4 – 6,6%.

Список литературы

1. Васильева Т.Д. Лечебная физическая культура при нарушении зрения: Метод. разработ. для студентов ин-тов физ. культуры и методистов / Васильева Т.Д.; ГЦОЛИФК. - М., 2021. - 21 с.

2. Выготский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития // Вопр. психол. 2020. № 2. с. 114 - 123.

3. Использование технических средств в учебно-тренировочном процессе по настольному теннису: методические рекомендации - Минск, 2022. - 196 с.

4. Пешкова А.П. Лечебная физическая культура при начальных степенях нарушения зрения / Пешкова А.П. - Омск: б. и., 2022. - 74 с.

5. Лисицын, А. Г. Особенности методики обучения слабовидящих подростков технике игры в настольный теннис в условиях внеурочных занятий / А. Г. Лисицын. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2020. - № 50 (340). - С. 533-536

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Евсюточкина А.В., студент

Дорохина А.И., научный руководитель

Преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Ключевые слова: ловкость, показатели, учебно-воспитательный процесс, влияние занятий АФК на развитие показателей ловкости.

Актуальность. Подготовка учащихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) – многолетний, круглогодичный процесс, он предусматривает не только занятия физическими упражнениями, но и воспитание таких необходимых спортсмену качеств, как воля, характер, трудолюбие, приобретение знаний в области тренировки, техники, тактики, а также знаний и навыков по гигиене и самоконтролю. Описание технической подготовки, подробный разбор этапов обучения достаточно подробно отражены в литературе, однако недостаточное внимание уделяется практическим рекомендациям по обучению и устранению недостатков в технике лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА).

Зачастую тренеры вынуждены подбирать упражнения самостоятельно, опираясь на собственный опыт. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом. При организации работы по адаптивному спорту и адаптивной физической культуре необходимо учитывать, что все объекты спорта должны отвечать установленным требованиям по обеспечению беспрепятственного доступа инвалидов. Люди с ограниченными возможностями имеют такие же потребности, испытывают такие же эмоции, надежды, энтузиазм и соучастие, как любой другой человек. Необходимо понять и узнать его как личность. Многие из них обладают скрытыми или нераскрытыми талантами, и они сами хотят быть активными и равноправными членами общества.

Ловкость – это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Мерой ловкости могут служить координационная сложность, высокая точность и строго определенное время выполнения двигательной задачи. Чем лучше пространственные, временные и силовые характеристики, тем экономичнее действия, и чем меньше времени занимающийся затрачивает на их усвоение, тем, следовательно, выше уровень его ловкости.

Ловкость хорошо развивать в подростковом возрасте, так как это период двигательного совершенствования моторных способностей и больших возможностей в развитии двигательных качеств. При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся.

Цель работы – исследовать развитие ловкости у детей среднего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата на занятиях адаптивной физической культурой.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования – показатели развития ловкости детей среднего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Рабочая гипотеза - предполагается, что в процессе занятий адаптивной физической культурой будет прослеживаться положительная динамика в развитии ловкости у детей среднего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Для определения показателей развития ловкости учащихся среднего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата на начало исследования, мы взяли соответствующие тесты (прил. 2).

Таблица 1

Средние показатели развития ловкости учащихся среднего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата на начало исследования

Тесты	НИ
Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 3 метров (кол-во попаданий)	1,3 (плохо)
Выполнение передачи мяча двумя руками в стену (кол-во попаданий)	4,7 (удовлетворительно)
Набивание теннисного мяча высотой 20 сантиметров за 30 секунд (кол-во раз)	4,9 (плохо)

Исходя из данной таблицы, мы видим, что средний показатель в тесте «метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 3 метров» составил 1,3 кол-во попаданий, что при оценивании является плохим результатом.

Так 20% испытуемых в данном тесте показали удовлетворительный результат выполнения, а 80% из испытуемых показали плохой результат выполнения.

В тесте «передача мяча двумя руками в стену» средний показатель составил 4,7 кол-во попаданий, что при оценивании является удовлетворительным результатом.

Так 50% испытуемых в данном тесте показали удовлетворительный результат выполнения и 50% показали плохой результат выполнения.

В тесте «набивание теннисного мяча высотой 20 сантиметров за 30 секунд» средний показатель на начало исследования составил 4,9 кол-во раз, что при оценивании является плохим результатом.

Так в данном тесте 100% испытуемых показали плохой результат выполнения.

Для проведения педагогического эксперимента в учебно-воспитательный процесс учащихся среднего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата был внедрён комплекс специальных упражнений и игровых заданий на развитие ловкости с теннисным мячом.

За время проведения педагогического эксперимента в исследуемой группе произошли сдвиги по показателям развития ловкости (прил. 3).

Рассматривая результаты средних показателей в конце эксперимента, мы видим, что в показателях развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата во время учебно-воспитательного процесса произошли изменения.

Фактический материал показателей на конец исследования представлен в табл. 2.

Исходя из данной таблицы, мы видим, что средний показатель в тесте «метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 3 метров» составил 3,5 кол-во попаданий, что при оценивании является хорошим результатом.

Так 50% испытуемых в данном тесте показали хороший результат выполнения, а 50% из испытуемых показали отличный результат выполнения.

В тесте «передача мяча двумя руками в стену» средний показатель составил 10,8 кол-во попаданий, что при оценивании является хорошим результатом.

Так 100% испытуемых в данном тесте показали хороший результат выполнения.

В тесте «набивание теннисного мяча высотой 20 сантиметров за 30 секунд» средний показатель на начало исследования составил 17,7 кол-во раз, что при оценивании является хорошим результатом.

Так в данном тесте 100% испытуемых показали хороший результат выполнения.

Таблица 2

Средние показатели развития ловкости учащихся среднего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата на конец исследования

Тесты	КИ
Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 3 метров (кол-во попаданий)	3,5 (хорошо)
Выполнение передачи мяча двумя руками в стену (кол-во попаданий)	10,8 (хорошо)
Набивание теннисного мяча высотой 20 сантиметров за 30 секунд (кол-во раз)	17,7 (хорошо)

Относительный прирост показателей за весь период исследования представлен на рис. 1.



Рис 1. Относительный прирост в исследуемой группе за весь период исследования

Исходя из данного рисунка, мы видим, что относительный прирост в тесте «метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 3 метров» составил 16,9%.

В тесте «передача мяча двумя руками в стену» прирост составил 12,9%.

В тесте «набивание теннисного мяча высотой 20 сантиметров за 30 секунд» относительный прирост составил 26,1%.

Таким образом, проанализировав полученные результаты на разных этапах исследования, видим положительную динамику. В ходе наблюдения за учащимися среднего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата в период учебно-воспитательного процесса выявлен прирост по всем показателям.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При проведении оценки показателей развития ловкости у детей с нарушением слуха, необходимо придерживаться следующих практических рекомендаций.

Лучше всего осуществлять контрольные процедуры исследовательской бригадой, где у каждого ребёнка будет иметься волонтер. Такое педагогическое сопровождение позволит избежать нарушения процедур тестирования.

Важным является и заблаговременная подготовка необходимой документации – протоколов, бланков и пр.

А вот инвентарь контрольно-оценочных процедур необходимо убрать с глаз ребёнка. Его свободная доступность может испортить весь ход исследования – дети будут брать их руками, отвлекаться, не выполнять задания.

Также проводимый нами комплекс на занятиях адаптивной физической культуры показал свою эффективность и помог улучшить показатели развития ловкости у учащихся среднего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата

Список литературы

1. Бегидова, Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2022. – 191 с.
2. Канунников, С.Н. Особенности реализации образовательного процесса для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата / С.Н. Канунников, Г.Е. Воскресенская. – Омск: БПОУ ОКПТ, 2019. – 37 с.
3. Левченко, И.Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебн. пособие

- для студ. сред. пед. учеб. Заведений / И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько. – М.: Академия, 2016. – 192 с.
4. Приходько, О.Г. Особенности обучения ребенка с нарушением опорно-двигательного аппарата в общеобразовательном учреждении: методические рекомендации / О.Г. Приходько, А.А. Гусейнова, Сатар В.В. – М.: Нестор-История, 2012. – 216 с.
 5. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебн. пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2016. – 254 с.
 6. Чекулаева, Л.В. Профилактика и реабилитация заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры: учебн. пособие / Л.В. Чекулаева, И.В. Переверзева, Л.А. Кирьянова, Е.Н. Кодрашкин. – Ульяновск: УлГТУ, 2020. – 218 с.

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ГЛУХИХ И СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Крашенинникова А.А.
выпускница ФГБУ ПОО «БГУОР»- 2024г.
Научный руководитель
старший педагог Колесникова И.В
преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР»*

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы работы, теоретических аспектов особенностей организации и проведения учебно-воспитательных занятий глухих и слабослышающих учащихся среднего школьного возраста. Был проведен анализ полученных данных по подбору комплекса физических упражнений силовой направленности для укрепления здоровья глухих и слабослышающих учащихся среднего школьного возраста и проведения занятий. Верно подобранные методики, позволили определить показатели развития силовых способностей учащихся в процессе занятий. Полученные

результаты позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

Здоровье — это состояние полного социального биологического и психологического благополучия, когда функции всех органов и систем органов уравновешены с природой и окружающей средой, отсутствуют какие-либо болезненные состояния и физические дефекты.

Различают здоровье индивидуальное и общественное. Общественное здоровье включает: заболеваемость, инвалидность, физическое развитие, средняя продолжительность жизни. Здоровье населения зависит от факторов: здоровый образ жизни 50%, влияние окружающей среды 18%, работа 14-18%.

Физическое воспитание ребенка с недостатками слуха, так же как и слышащих, является составной частью воспитания. Физическое воспитание служит задачей всестороннего развития детей. Человек должен быть развит не только в умственном, но и в физическом отношении. Чем более гармонично будет развиваться человек, тем с большим успехом он будет решать стоящие перед ним задачи. Огромную роль в укреплении здоровья детей играет физическое воспитание.

Под физическим воспитанием подразумевается система мероприятий, направленных на укрепление и развитие детского организма. Сюда относятся создания необходимых санитарно-гигиенических условий, занятия физической культурой и спортом, и ряд других мероприятий, способствующих охране и укреплению здоровья детей. Физическое воспитание связано с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и политехническим обучением. При проведении мероприятий по физическому воспитанию глухих детей необходимо иметь в виду, что почти все они перенесли те или иные заболевания и, в частности, мозговые, в результате чего имеют глухоту.

Очень важно знать, когда ребенок оглох: до появления у него речи или после того, как овладел ею. Надо учитывать и степень глухоты, то есть абсолютно ли глухой ребенок или имеет те или иные остатки слуха, которые могут быть использованы в процессе обучения и воспитания.

Выявлено, что для развития силы у глухих детей среднего школьного возраста наиболее эффективным является применение упражнений силовой направленности с отягощениями (гантели,

легкая штанга) и упражнений с отягощением собственного веса, упражнений строго дозированных нагрузок, упражнений для коррекции и развития гибкости (в седле, упражнений с предметами, у опоры, в парах), а также метод круговой тренировки и специальные приемы и методы обучения глухих.

Преимущественное внимание при коррекции силовых способностей должно уделяться основным наиболее важным мышечным группам плечевого пояса, груди и нижних конечностей, при коррекции гибкости - подвижности в плечевых и тазобедренных суставах, а также подвижности позвоночного столба.

Цель исследования - изучить влияние комплекса физических упражнений силовой направленности на укрепление здоровья глухих и слабослышащих учащихся среднего школьного возраста.

Объект исследования - учебно-воспитательный процесс, глухих и слабослышащих детей в школе.

Предмет исследования - показатели развития силы и силовых способностей глухих и слабослышащих детей.

Гипотеза исследования - предполагается что, комплекс физических упражнений силовой направленности окажет положительное влияние на укрепление здоровья глухих и слабослышащих учащихся среднего школьного возраста.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить показатели силы и силовых способностей глухих и слабослышащих детей в начале исследования.
2. Определить эффективность комплекса упражнений и его влияние на показатели силовых способностей, способствующих укреплению здоровья глухих и слабослышащих детей.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
 2. Тестирование.
 3. Педагогический эксперимент.
 4. Методы математической обработки данных.
- Практическая значимость.

Для качественного улучшения учебно - воспитательного процесса и воспитания глухих и слабослышащих учащихся

необходимо проводить анализ применяемых средств и методов в подготовке занимающихся и придерживаться следующих рекомендаций:

Необходимо с раннего возраста использовать комплекс специальных упражнений для развития силы и силовых способностей:

1. Прыжки через предметы, расположенные на одинаковом расстоянии

2. Метание мешочка (500 г) на дальность (правой и левой рукой)

3. Метание мешочка (500 г) в горизонтальную и вертикальную цель

4. Метание различных по весу (от 500 до 700 г) и диаметру снарядов на дальность и цель

5. Бросок набивного мяча 1 кг. от груди

6. Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы

7. Бросок набивного мяча 1 кг. снизу

8. Бросок мяча из-за головы назад, стоя спиной к месту метания

9. Бросок мяча от груди в И.П. сидя (от 500г до 1 кг)

10. Бросок мяча из-за головы в И.П. сидя (от 500г до 1 кг)

Выводы:

1. Установлено, что средние показатели силовых способностей у глухих и слабослышащих учащихся в КГ и ЭГ не имеют существенных различий. Это указывает на относительную однородность групп на начало педагогического эксперимента.

2. Комплекс упражнений эффективен прирост показателей развития силы в экспериментальной группе составил:

по тесту «Поднимание туловища» - 29,8 %

по тесту «Прыжок в длину» - 5,3%

по тесту «Вис»- 23.1 %

Список литературы

1. Бажуков, С.М. Здоровье детей - общая забота. / С.М. Бажуков - М.: Физкультура и спорт, 2022. - 254 с.

2. Выготский, Л.С. Вопросы воспитания слепых, глухонемых и умственно отсталых детей. / Л.С. Выготский - М., 2017. - 156 с.

3. Сергеев, Г.Б. Программы школы для слабослышащих и позднооглохших детей / Г.Б. Сергеев Физическая культура (1-12 классы). 2022. - 128 с.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мирходжаева А.М.

Научный руководитель: Ходотова М.И.

ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

На сегодняшний день прослеживается рост числа детей с расстройством аутистического спектра (РАС), посещающих занятия адаптивной физической культуры. Коррекционно-развивающая работа в специализированных учреждениях, группах компенсирующей направленности, коррекционных классах нацеливает педагогов на оптимальное использование методов, форм, средств, способствующих развитию крупной моторики и моторной имитации. Все больше внимания у ученых вызывает исследование взаимосвязи физического развития детей с аутизмом с их успешностью в обучении, формировании коммуникативных, социально-бытовых навыков. У большинства детей с РАС наблюдается нарушение моторных компонентов речи, трудности в осмыслении инструкции при выполнении самостоятельных действий, в задержке психического и личностного развития.

Теоретическую основу исследования составили: исследования по проблеме нарушений у детей с РАС, различные подходы к изучению моторики, исследования по организации занятий адаптивной физической культуры для детей с расстройством аутистического спектра.

Цель исследования: изучение развития крупной моторики у детей 7-10 лет с РАС средствами адаптивной физической культуры.

Гипотеза исследования: предполагается, что дополнительные специальные упражнения на занятиях адаптивной физической культуры будут способствовать развитию крупной моторики у детей 7-10 лет с РАС.

Исследование проводилось с сентября 2024 года по апрель 2025 года. На базе специализированного центра АНО «Краски». В исследовании приняли участие контрольная и экспериментальная группы по пять человек. Возраст испытуемых 7-10 лет. Контрольная группа занималась без специальных упражнений на развитие крупной моторики. Экспериментальной группе давались дополнительные специальные упражнения для развития крупной моторики 3 раза в неделю по 1 часу на протяжении всего исследования.

Для определения показателей развития крупной моторики у детей 7-10 лет с РАС мы руководствовались и опирались на ABLIS-R, который включает в себя ряд тестов, охватывающих 544 навыка. Для проведения практического исследования нами были отобраны следующие контрольные испытания: ловля и бросание мяча двумя руками от груди; моторная имитация с использованием предметов; приседания; имитация движений рук и кистей; прыжок на двух ногах.

В табл. 1 представлены средние показатели тестирования крупной моторики у детей 7-10 лет с РАС в начале исследуемого периода.

Таблица 1

Средние показатели тестирования крупной моторики у детей 7-10 лет с РАС в начале исследуемого периода

Тесты	КГ	ЭГ
Ловля и бросание мяча двумя руками от груди, кол-во раз	9±0,43	9±0,65
Моторная имитация с использованием предметов, кол-во раз	7±0,86	8±0,43
Приседания, кол-во раз	8±1,29	9±0,65
Имитация движения рук и кистей, кол-во раз	7±0,86	7±0,86
Прыжок на двух ногах, кол-во раз	6±0,65	6±0,43

Обе группы в начале исследуемого периода являлись однородными по своим данным, что позволило нам в ходе испытания получить объективные результаты.

В табл. 2 отражены средние показатели тестирования крупной моторики у детей 7-10 лет с РАС в конце эксперимента.

Таблица 2

Средние показатели тестирования крупной моторики у детей 7-10 лет с РАС в конце исследуемого периода

Тесты	КГ	ЭГ
Ловля и бросание мяча двумя руками от груди, кол-во раз	10±0,65	12±0,86
Моторная имитация с использованием предметов, кол-во раз	9±0,86	11±0,65
Приседания, кол-во раз	10±1,29	13±0,86
Имитация движения рук и кистей, кол-во раз	9±0,65	10±0,65
Прыжок на двух ногах, кол-во раз	8±0,65	9±0,43

Отметим, что результаты экспериментальной группы на заключительном этапе исследования оказались несколько выше, чем в контрольной, а именно, разница значений в тестах «Ловля и бросание мяча двумя руками от груди» и «Моторная имитация с использованием предметов» составила 2 раза; в тесте «Приседания» – 3 раза; в тестах «Имитация движений рук и кистей» и «Прыжок на двух ногах» – 1 раз.

Абсолютный прирост показателей развития крупной моторики у детей 7-10 лет с РАС показан на рис. 1.

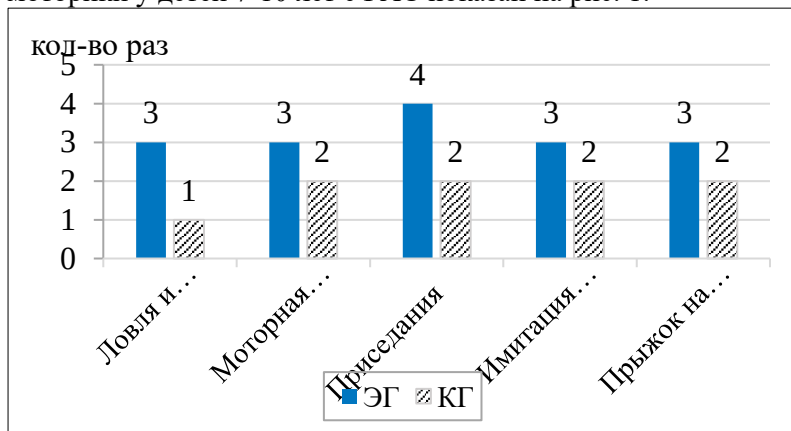


Рис.1. Абсолютный прирост показателей развития крупной моторики у детей 7-10 лет с РАС

Увеличение исследуемого параметра варьируется в экспериментальной группе от 3 до 4 раз, в контрольной – от 1 до 2 раз.

На рис. 2 изображен относительный прирост показателей развития крупной моторики у детей 7-10 лет с РАС.

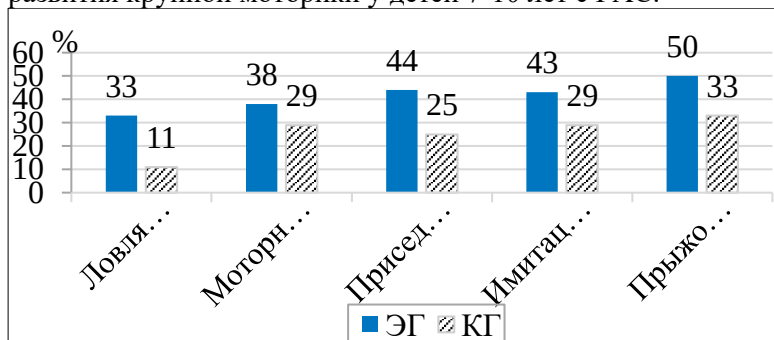


Рис.1. Относительный прирост показателей развития крупной моторики у детей 7-10 лет с РАС

Скорость роста значений развития крупной моторики в экспериментальной группе варьируется от 33 до 50%, в контрольной – от 11 до 33%.

Таким образом гипотеза о том, что дополнительные специальные упражнения на занятиях адаптивной физической культуры будут способствовать развитию крупной моторики у детей 7-10 лет с РАС, в ходе исследования нашла подтверждение. Необходимо так же отметить, что дети стали активнее, подвижнее, повысился интерес к занятиям, легче стали выполнять упражнения, которые давались с трудом.

По результатам исследования мы предлагаем внедрять в занятия адаптивной физической культуры предложенные специальные упражнения, тесно сотрудничать со специалистами центра, родителями детей с РАС. Рекомендуем осуществлять под контролем родителей систематическое выполнение домашнего задания детьми для закрепления тренируемых двигательных навыков.

Список литературы

1. Дети с расстройствами аутистического спектра в детском саду и школе: практики с доказанной эффективностью / Под ред С. Довбня. – М.: Альпина ПРО, 2022. – 168 с.

2. Мануйлова, В. В. Технологии формирования физиологической готовности к обучению в школе детей с ОВЗ: Учебн.-метод. пособие. – М.: Парадигма, 2020. – 114 с.

3. Микляева, Н. В. Изучение, образование и реабилитация лиц с РАС: учебн. пособие для вузов / Н. В. Микляева, М. Н. Ромусик, Е. В. Мелина. – М.: Юрайт, 2024. – 431 с.

4. Позылов, Н. Ш. Организация занятий по адаптивной физической культуре для детей с расстройством аутистического спектра: Метод. рекомендации для учителей физической культуры, родителей детей с РАС / Н.Ш. Позылев. – Самара: СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2021. – 36 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Шлома Т. О.

Преподаватель

ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы работы, теоретических аспектов особенностей воздействия комплекса специальных упражнений на развитие координационных способностей школьников 10-11 лет с умственной отсталостью. Был проведен анализ полученных данных по подбору комплекса специальных упражнений для организации и проведения занятий школьников 10-11 лет с умственной отсталостью. Верно подобранные методики, позволили определить показатели координационных способностей в конкретной возрастной группе. Полученные результаты позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

В последнее время особую актуальность приобретает разработка вопросов, связанных с применением таких коррекционных технологий, которые бы позволили школьникам с проблемами в развитии не только получить определенный объем знаний, умений и навыков, но и повлекли бы за собой истинное

развитие ребенка. Именно такую возможность предоставляет становление у детей с нарушением интеллекта универсальных, в частности, координационных способностей. Дети с умственной отсталостью в большинстве своем очень раскоординированы и плохо физически развиты. Координация движений непосредственно связана с центральной нервной системой (далее - ЦНС). ЦНС представляет собой высший уровень организации, которая осуществляет управление движениями.

Таким образом, по методу обратной связи, развивая координационные способности, можно оказывать воздействие на процессы ЦНС. Формируя координационные способности у детей с умственной отсталостью, можно в той или иной мере способствовать устранению отклонений в двигательной системе ребёнка, а также воспитанию личностных качеств. Учитывая выше сказанное, для работы с ними актуально разрабатывать индивидуальные, конкретные специальные программы по физическому воспитанию [10].

Цель работы - изучить воздействия комплекса специальных упражнений на развитие координационных способностей учащихся с умственной отсталостью 10-11 лет.

Объект исследования - показатели координационных способностей учащихся с умственной отсталостью 10- 11 лет.

Предмет исследования - особенности координационных способностей учащихся с умственной отсталостью.

Гипотеза - предполагается, что комплекс специальных упражнений будет способствовать улучшению показателей координационных способностей учащихся с умственной отсталостью 10- 11 лет и адаптации детей в процессе физической реабилитации.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Изучить координационные способности у школьников 10-11 лет с умственной отсталостью.

2. Выявить эффективность комплекса специальных упражнений на развитие координационных способностей у школьников 10-11 лет с умственной отсталостью.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.

2. Тестирование.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической обработки данных.

Практическая значимость.

Периодический контроль и оценка показателей физической подготовленности школьников 10-11 лет с умственной отсталостью позволили определить основные направления подбора средств и методов обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Вариативная часть урока физической культуры должна быть направлена на развитие координационных способностей школьников с умственной отсталостью 10-11 лет. Основным средством развития координационных способностей должен являться специальный комплекс упражнений, разработанный нами под особенности школьников с умственной отсталостью имеющий положительный эффект для развития координации.

Рекомендуем использовать наш специальный комплекс упражнений на проведениях уроков по физической культуре для школьников 10-11 лет, имеющих умственную отсталость с использованием разработанных упражнений на развитие координационных способностей.

№	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
1.	И.п - стойка руки в стороны; 1- руки к плечам; 2- руки вперёд-в стороны; 3- руки вверх; 4 - и.п.	8 раз	1) Следим за счётom; 2) смотрим вперёд; 3) без резких движений; 4) движения слаженней.
2.	И.п - о.с; 1- правая рука вверх, левая в сторону; 2- и.п;	8 раз	1) Выполняем внимательней; 2) локти прямые; 3) темп умеренный;

	3- левая рука вверх, правая в сторону; 4 - и.п.		4) смотрим на учителя.
3.	То же (2), но с закрытыми глазами.	8 раз	1) Мышцы рук напрячь; 2) держим равновесие; 3) голову не опускать; 4) движения не путать.
4.	И.п - сед упор сзади; 1 - левая нога в сторону, правая рука вверх; 2 - и.п; 3 - правая нога в сторону, правая рука вверх; 4 - и.п.	8 раз	1) Темп медленный; 2) колени не сгибать; 3) ноги не поднимать; 4) без резких движений.
5.	И.п - сед упор сзади; 1 - правую ногу согнуть, левая рука в сторону; 2 - и.п; 3- левую ногу согнуть, правая рука в сторону; 4- и.п; 5 - согнуть ноги; 6 - и.п; 7 - руки в стороны; 8 - и.п.	4 раз	1) Носок натянуть; 2) руки широко не разводить; 3) выполняем внимательней; 4) темп медленный.
6.	И.п - стойка ноги врозь, руки в стороны;	4 раза	1) Амплитуда движений больше; 2) мышцы рук напрячь; 3) делаем под счёт;

	1-2 - 2 круговых движений правой рукой вперёд; 3-4 - 2 круговых движений левой вперёд; 5-6 - 2 круговых движений правой назад; 7-8 - 2 круговых движений левой назад.		4) кисти расслабить.
7.	И.п-о.с; 1 - наклон; 2 - прыжок ноги в стороны, руки в стороны; 3 - 1; 4 - прыжок, руки на поясе.	8 раз	1) Колени прямые; 2) наклон ниже; 3) прыжок выше; 4) темп медленный.
8.	И.п - о.с; 1 - сед; 2-3 - встать без помощи рук; 4 - и.п.	8 раз	1) следим за счётom; 2) без резких движений; 3) смотрим вперёд; 4) движения слаженней.
9.	И.п - стойка ноги врозь; 1 - наклон к правой; 2 - и.п; 3 - наклон к левой; 4 - и.п.	8 раз	1) колени прямые; 2) наклон ниже; 3) спину не округлять; 4) темп медленный.
10.	И.п - стойка руки в стороны; 1- вращение вправо; 2 - и.п.	8 раз	1) вращение полное; 2) голову не отпускать; 3) держим равновесие;

	3 - вращение влево; 4 - и.п.		4) на носки не подниматься.
--	---------------------------------	--	-----------------------------

Выводы:

1. Определив показатели координационных способностей у школьников 10-11 лет с умственной отсталостью контрольной и экспериментальной групп, нами было установлено, что в начале исследования показатели координационных способностей незначительно отличались, это можно объяснить гендерными и возрастными особенностями обеих групп.

2. Проанализировав динамику изменения показателей координационных способностей школьников 10-11 лет с умственной отсталостью, мы установили, что участники обеих групп улучшили показатели координационных способностей. Однако существенный рост результатов наблюдался именно в экспериментальной группе.

Наибольший прирост показателей был в тестах:

- "Метание малого мяча в цель" (кол-во) в ЭГ улучшился на 50%, КГ на 10%.

- Тест "Проба Ромберга" (с) в ЭГ увеличился на 25%, КГ на 10%. по тесту «Подбрасывание и ловля мяча с 3 хлопками за 30 секунд»: составило - 21 %,

Список литературы

1. Козетов, И.И. Формирование оптимальной структуры координационных способностей у школьников 7-9 лет: автореф. дисс. канд. 24.00.02 «Физ. культура, физ. воспитания разных групп населения» / И.И. Козетов. - К., 2020 - 20 с.

2. Вайзман, Н.П. Психомоторика детей-олигофренов /Н.П. Вайзман. - Москва: Педагогика, 2022. - 104 с.

3. Горская, И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: Монография. / И.Ю. Горская, Л.А. Суяргулова. - Омск: СибГАФК, 2023. - 210 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ТРАВМАТИЗМ В ФУТБОЛЕ

Андросов А.М.

ФГКВОУ ВО «ВАС», г. Санкт-Петербург,

Коротеев Ю.Л.

ФГКВОУ ВПО ВУНЦ ВВС «ВВА» г. Воронеж,

Булдаков В.С.

ФГБОУ ВО «ВГАС», г. Воронеж

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы, связанные с травматизмом в футболе. Футбол, как подтверждает исследование, является одним из самых травмоопасных видов спорта, специалисты подсчитали, что 50-60% всех травм, полученных в спорте, которые приходится лечить, были связаны именно с футболом.

Ключевые слова: травмы, спортсмены, футбол, медицинская помощь.

Как свидетельствует статистика, футболисты получают травмы по нескольким причинам. Прежде всего, это связано с агрессивной игрой соперников и игровыми моментами, которые могут привести к непредвиденным травмам. Однако, наряду с этим, также существуют и другие причины, такие как нарушение режима: тренировок; питания; сна; неудобная спортивная обувь; нарушение спортивной этики; некачественное покрытие поля плохие погодные условия.

Все это также может способствовать возникновению травм.

Каждый футболист, согласно статистике, за свою спортивную карьеру получает от 5 до 15 травм, при этом 20% из них являются средней степени тяжести, а тяжелые травмы случаются в 2% случаев. Наиболее часто футболисты сталкиваются с травмами ног [4].

Среди наиболее распространенных видов травм в футболе можно выделить [2]:

Повреждение передней крестообразной связки колена

Симптомами этой травмы являются: хруст в колене; хлопок в колене; нестабильность коленного сустава; сильная резкая боль; отек сустава; ограничение движений.

Первая помощь при разрыве или растяжении передней крестообразной связки колена должна быть оказана

незамедлительно. Сначала необходимо фиксировать ногу выше уровня тела, наложить холодный компресс и повязку. Это поможет уменьшить отек и снизить боль. Пострадавшего следует доставить в медицинское учреждение как можно быстрее.

При тяжелых повреждениях передней крестообразной связки колена, период реабилитации может составлять до 9 месяцев. Чтобы ускорить процесс выздоровления, необходимо следовать инструкциям врача и выполнять упражнения для восстановления мышц и связок.

Травмы голеностопа

Часто встречаются среди футболистов. Чаще всего это вывих голеностопного сустава и растяжение связок.

Симптомы данной травмы включают: острую боль; отек сустава; ограничение подвижности; образование синяка; онемение пальцев ноги.

Первая помощь в таких случаях – наложение фиксирующей повязки и холодного компресса, а также держание ноги выше уровня тела для уменьшения отека. Реабилитация после таких травм обычно занимает около 3 недель [2, 3].

Травма бедренного сустава

Может возникнуть при ударе по мячу внутренней частью стопы. Симптомы такой травмы включают: хруст в области бедра; отек и покраснение; острую боль; ограничение подвижности; онемение ноги.

Лечение такой травмы требует квалифицированной помощи и возможно прогрессирование в хроническое заболевание.

Для предотвращения травм в футболе важно следить за: режимами тренировок; питания и сна; выбирать качественную спортивную обувь; соблюдать спортивную этику.

Также, важно обеспечить качественное покрытие поля и принимать меры для минимизации влияния плохих погодных условий. Все эти меры помогут снизить риск получения травм футболистами.

Профилактика травм в футболе является важным аспектом для предотвращения возможных повреждений. Организационные мероприятия, направленные на снижение агрессивности на поле и перегрузок футболистов, могут сыграть ключевую роль в этом процессе. Наказания игроков, такие как удаление на определенное

время, могут сдерживать «грязную» игру и уменьшить вероятность травмы. Исследования показали положительный результат при удалении игрока на 10 минут после показания желтой карточки. Также важную роль в профилактике травм играет предсезонное обследование и физическое тестирование спортсменов, которые позволяют выявить и отредактировать индивидуальные факторы, предрасполагающие к травмам [1].

Для снижения риска травматизма в футболе необходимо принимать соответствующие меры безопасности, включая правильную технику игры, использование защитного снаряжения и регулярные медицинские обследования. Кроме того, важно обучать игроков осознавать потенциальные опасности и принимать меры предосторожности.

Также необходимо уделить внимание разработке более безопасных правил игры и улучшению медицинской помощи на поле. Только совместными усилиями администрации, тренеров, игроков и медицинского персонала можно значительно снизить количество травм в футболе.

Футбол является самым популярным спортом в России, и травмы часто случаются во время игры, но в большинстве случаев они не представляют серьезной угрозы. Однако, чтобы избежать возможных повреждений, важно всегда проводить качественные разминки и растяжки.

В целом, травматизм в футболе – это проблема, которая требует серьезного внимания и усилий со стороны всех участников этого вид спорта. Только совместными усилиями можно создать безопасную среду для игры и наслаждения футболом без риска серьезных травм.

В заключение, травматизм в футболе является серьезной проблемой, которая требует внимания и мер по предотвращению. Хотя футбол – это захватывающий вид спорта, который приносит радость миллионам людей по всему миру, нельзя игнорировать опасность травм, которые могут возникнуть во время игры.

Список литературы

1. Алексеев, С.В. Основные направления повышения эффективности физического воспитания в гуманитарном вузе / С.В. Алексеев // Вестник Чебоксарского филиала Московского

государственного гуманитарного университета имени М.А. Шолохова. – М., Чебоксары, 2017. – С. 56-59.

2. Велитченко, В.К. Физкультура без травм / В.К. Велитченко. – М.: ФиС, 1990. – 182 с.

3. Футбол: учебник для институтов физической культуры / Под ред. М.С. Полишкиса и В.А. Выжгина. – М.: Академия, 2019. – 241 с.

4. Башкиров, В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: ФиС, 2021. – 153 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МАССАЖА В УЛУЧШЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

*Гребенников А.И.
ФГБУ СПбНИИФК, Санкт-Петербург*

Аннотация: в статье представлен анализ исследований эффективности массажа в спортивной практике. Рассмотрены данные о влиянии различных массажных методик на скоростно-силовые показатели, восстановление работоспособности и подвижность суставов у спортсменов разных специализаций. Показано, что результаты исследований варьируются от значительного положительного эффекта до отсутствия достоверного воздействия на функциональные показатели. Обоснована необходимость разработки унифицированных протоколов массажного воздействия для получения сопоставимых данных и научно обоснованных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивный массаж, скоростно-силовые качества, физическая работоспособность, подвижность суставов, влияние массажа.

В последние годы научный интерес к изучению массажа в спортивной практике значительно возрос. На конференциях и конгрессах по спортивной медицине всё чаще появляются секции, посвящённые этой теме. Однако анализ литературы показывает, что методические подходы к исследованию эффективности массажа остаются разнородными, а результаты – противоречивыми.

Jönhagen S. с соавторами [1] исследовал влияние массажа на показатели силы четырехглавой мышцы бедра. Шестнадцать спортсменов - мужчин выполнили 300 максимальных эксцентрических сокращений четырехглавой мышцы на обеих ногах. Массаж, с акцентом на растирание и разминание выполнялся один раз в день, сразу после тренировки в течение 12 минут три дня подряд. Показатели максимальной силы были оценены на динамометре Kin-Com. Наблюдалось достоверное уменьшение силы четырехглавой мышцы непосредственно после тренировки ($p < 0.05$). Выявлено, что проведенный массаж не оказал существенного влияния на максимальную силу четырехглавой мышцы бедра.

В работе R.N. Moran и соавторов [2] изучалось воздействие массажа на скоростно-силовые показатели легкоатлетов-спринтеров. В эксперименте участвовали 17 студентов (9 мужчин и 8 женщин), которые через день применяли разные предстартовые методики: массаж без разминки, классическую разминку, комбинацию массажа и разминки, ультразвуковое воздействие (плацебо-контроль). Тестирование проводилось на дистанциях 20, 30 и 60 метров. В результате выявлено, что выполнение массажа перед стартом не значительно понизило результаты в спринте на 60 метров по сравнению с традиционной разминкой (-2-3%). Комбинация массажа и разминки не оказала влияние на результат больше, чем только разминка. Не было достоверных различий в результатах бега на 20, 30 и 60 м. между четырьмя различными вариантами, используемыми в эксперименте ($p > 0.05$). В результате исследований сделан вывод о сомнительной эффективности массажа перед стартом в беге на короткие дистанции, спортсменам рекомендовано использовать для большей эффективности разминочные упражнения перед стартом.

В исследовании A. Zebrowska и коллег [3] изучалось влияние различных восстановительных методик на функциональное состояние мышц предплечья у 80 спортсменов-единоборцев. Участники были разделены на четыре группы по 20 человек: ручной лимфодренаж, электромиостимуляции, аппаратный лимфодренаж, контрольная группа с имитацией воздействия. Методика исследования включала оценку максимальной мышечной силы, мышечного напряжения, болевого

порога, уровня лактата в крови, активности креатинкиназы. Измерения проводились в несколько этапов: в состоянии покоя, после теста на мышечную усталость (60% от максимального усилия), а также через 20 минут, 24 и 48 часов после нагрузки. Все три экспериментальные методики показали значительное преимущество перед пассивным восстановлением ($p < 0,001$). В контрольной группе показатели силы оставались стабильно низкими на всех этапах измерения. В группах с активным восстановлением уровень лактата снижался значительно быстрее. Особенно эффективным оказался ручной лимфодренаж - уровень лактата возвращался к исходным значениям уже через 20 минут. Таким образом применение лимфодренажных методик существенно ускоряет восстановительные процессы у спортсменов-единоборцев после интенсивных нагрузок. Полученные данные свидетельствуют о перспективности включения лимфодренажных процедур для оптимизации тренировочного процесса и профилактики травматизма.

Эффективность массажа для восстановления физической работоспособности и при мышечной болезненности у мужчин-бодибилдеров исследовал М. Kargarfard с соавторами [4]. Тридцать профессиональных бодибилдеров мужчин были распределены в экспериментальную ($n=15$) и в контрольную группу ($n=15$). Обе группы выполняли упражнения для сгибателей и разгибателей бедра (5 наборов повторений - 75% от максимума). Затем экспериментальная группа получила 30-минутный массаж после выполнения физических упражнений, в то время как контрольная группа поддерживала пассивное восстановление. Исследуемые показатели включали: уровень креатинкиназы в плазме крови, тест на ловкость, выпрыгивание вверх и оценка мышечной болезненности (DOMS). Все показатели были измерены до выполнения упражнений, сразу после массажа и через 24, 48 и 72 часа после массажа. Обе группы показали значительное ($p < 0,01$) снижение результатов при выпрыгивании вверх и ловкости, увеличение уровня креатинкиназы и DOMS по окончании выполнения всех серий повторений ($p < 0,01$). Бодибилдеры, получающие массажные процедуры, показали более низкие показатели DOMS и снижение уровня креатинкиназы через 48 и 72 часов, что демонстрирует положительный эффект массажа в восстановлении мышц.

Выявлено, что массаж после упражнений может улучшить скорость восстановительных процессов у мужчин-бодибилдеров после интенсивных упражнений.

Sykaras E. и соавторами [5] исследовал влияние кратковременного двухминутного массажа на силу разгибателей бедра у 12 высокопрофессиональных спортсменов тхэквондо после эксцентрических сокращений. Ручной массаж применялся во время перерывов к одной из конечностей, в то время как для другой конечности отдых был пассивным. Спортсменки выполняли 6 подходов по 10 повторений с интервалами в 2 минуты. Сила разгибателей была измерена через 3 минуты после выполнения последнего упражнения. В результате выявлено, что сила разгибателей бедра снижена в обеих группах после выполнения серий упражнений, но в группе, где выполнялся массаж, это снижение достоверно ниже ($p < 0,05$). Таким образом применение ручного массажа во время интервалов между изокинетическими упражнениями оказывает положительное воздействие.

Цель исследования McKechnie GJB с соавторами [6] состояла в том, чтобы определить, повлияет ли трехминутный массаж на подвижность голеностопного сустава. Девятнадцать участников были случайным образом разделены на три группы. (массаж классический, вибрационный массаж и пассивный отдых). Перед исследованием и после завершения массажа испытуемые прошли оценку подвижности голеностопного сустава. Полученные данные показали значительное увеличение ($p < 0,05$) угла наклона голеностопного сустава на правой ноге и соответствующую тенденцию на левой. Результаты показывают, что массаж может увеличить подвижность голеностопного сустава и таким образом, может быть альтернативой статической растяжке во время спортивной разминки.

Таким образом анализ существующих исследований выявляет существенные расхождения в оценке эффективности массажа в спортивной практике. Имеющиеся данные демонстрируют полярные результаты: часть исследований подтверждает положительное воздействие, тогда как другие не выявляют значимого эффекта. Основными факторами, затрудняющими объективную интерпретацию результатов, являются: отсутствие единых стандартов проведения массажа

(вариативность применяемых техник, различия в продолжительности, интенсивности и глубине воздействия) и гетерогенность исследуемых групп: (разный уровень подготовки спортсменов, различные специализации, различные этапы тренировочного цикла подготовки). Перспективным направлением представляется разработка унифицированных протоколов массажного воздействия с четкой параметризацией временных характеристик, интенсивности воздействия, комбинаций используемых приемов. Только при условии стандартизации методик возможно получение сопоставимых данных и выработка научно обоснованных рекомендаций по оптимизации тренировочного и восстановительного процесса и повышению работоспособности спортсменов.

Список литературы

- 1.Jönghagen S, Ackermann P, Eriksson T, et al. Sports massage after eccentric exercise // *Am J Sports Med* 2004; Vol32, P. 1499–503
- 2.Moran RN, Hauth JM, Rabena R. The Effect of Massage on Acceleration and Sprint Performance in Track & Field Athletes // *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2018 Vol. 30, №2, P.1-5. DOI: 10.1016/j.ctcp.2017.10.010.
- 3.Zebrowska A, Trybulski R, Rocznio R, Marcol W. Effect of Physical Methods of Lymphatic Drainage on Postexercise Recovery of Mixed Martial Arts Athletes // *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2019; Vol.29, N1, P.49-56. DOI: 10.1097/JSM.0000000000000485.
- 4.Kargarfard M, Lam ETC, Shariat A, Shaw I, Shaw BS, Tamrin SBM. Efficacy of Massage on Muscle Soreness, Perceived Recovery, Physiological Restoration and Physical Performance in Male Bodybuilders // *Journal of Sports Sciences*. 2016; Vol. 34, №10, P.959-65. DOI: 10.1080/02640414.2015.1081264.
- 5.Sykaras E, Mylonas A, Malliaropoulos N, et al. Manual massage effect in knee extensors peak torque during short-term intense continuous concentric–eccentric isokinetic exercise in female elite athletes // *Isokinet Exerc Sci*. 2003; Vol.11, P.153–7.
- 6.McKechnie GJB, Young WB, Behm DG. Acute effects of two massage techniques on ankle joint flexibility and power of the plantar flexors // *J Sports Sci Med* 2007; 6:498–504.

АДАПТАЦИЯ ПРОБЫ МАРТИНЕ-КУШЕЛЕВСКОГО ДЛЯ АНАЛИЗА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

*Дроздова Д. А. студентка 3 курс,
научный руководитель – Родниченко М. С.
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Иркутск*

Аннотация. Классическая проба Мартине- Кушелевского мало показательна на профессиональных спортсменах, поэтому она требует усложнения. Результаты показали, что есть статистическая разница между спортсменами спортивно – боевых единоборств (СБЕ) и легкоатлетами.

Ключевые слова: проба Мартине-Кушелевского, функциональное состояние, легкая атлетика, спортивно – боевые единоборства, артериальное давление, частота сердечных сокращений.

Введение и актуальность исследования. В тренировочной деятельности крайне важное место занимает мониторинг состояния организма занимающихся физической культурой и спортом. Оценка показателей работы различных органов и систем необходима для правильного планирования нагрузки вне зависимости от области ее применения (в различных видах физической культуры, а также в спорте). Благодаря современным функциональным пробам педагог по физической культуре и спорту может эффективно анализировать показатели одной или нескольких систем и проецировать их на резервные возможности организма в целом [1].

Функциональные пробы с дозированной физической нагрузкой позволяют получить объективные данные о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и полезны в практическом отношении: они характеризуют восстановительные процессы, что дает информацию для оценки функциональной готовности спортсмена. Кроме того, по динамике частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД) и пульсового давления (ПД) можно косвенно судить о характере реакции на нагрузку и даже выявить ранние нарушения работоспособности [4]. Динамические исследования с использованием проб позволяют наблюдать за тренированностью,

а также изучать характер адаптации сердечно-сосудистой системы к меняющимся условиям среды [3].

Использование в практике физической культуры функциональной пробы Мартине-Кушелевского для диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы на протяжении многих лет показало её целесообразность и эффективность [2].

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 15 студентов ФГБУ ПОО «ГУОР г. Иркутска» специализации СБЕ и 15 легкоатлетов. Все испытуемые в возрасте от 18 до 20 лет.

Проба Мартине-Кушелевского производилась по улучшенной методике, АД и ЧСС измерялись до нагрузки, сразу после нагрузки в течение 2 минут и через 5 минут отдыха.

Результаты и их обсуждение. В нашем исследовании мы произвели сравнительный анализ результатов продолжительной пробы в 4 этапа: определение типа сердечно-сосудистой реакции на нагрузку методом сравнения процентного прироста систолического АД (САД), диастолического АД (ДАД) и ЧСС, определение факта восстановления АД и ЧСС после отдыха, анализа пульсового давления (ПД) и анализа общей оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Начнем обсуждение с процентного прироста САД, ДАД и ЧСС после нагрузки при проведении продолжительной пробы Мартине-Кушелевского (рис. 1). У легкоатлетов САД и ДАД значительно повысился. Это говорит нам о том, что в среднем их тип реакции сердечно-сосудистой системы на продолжительную нагрузку – гипертонический. У спортсменов, занимающихся СБЕ, САД повысилось, а ДАД незначительно понизилось. Такой результат вновь показывает, что в среднем у спортсменов СБЕ нормотонический тип реакции сердечно-сосудистой системы. При анализе процентного прироста ЧСС после нагрузки показано, что в среднем у спортсменов СБЕ ЧСС выше на 3,9%, чем у легкоатлетов. Полученный результат означает, что долговременная нагрузка (2 минуты приседаний) привела к повышению активности симпатической вегетативной нервной системы у спортсменов СБЕ.

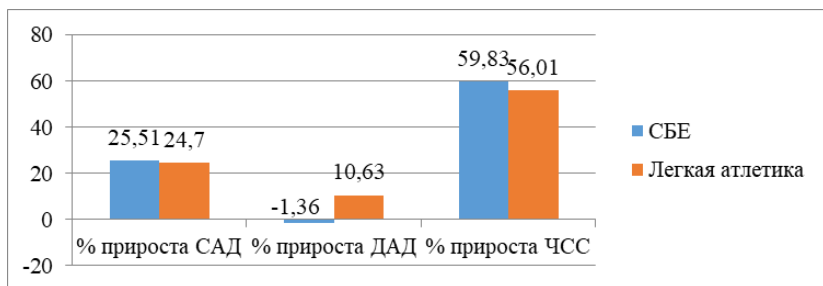


Рис. 1. Процентный прирост САД, ДАД и ЧСС

Во вторую очередь мы определяли факт восстановления АД и ЧСС после отдыха. Среди легкоатлетов восстановление АД произошло на 40% случаев чаще, чем у СБЕ (рис. 2).

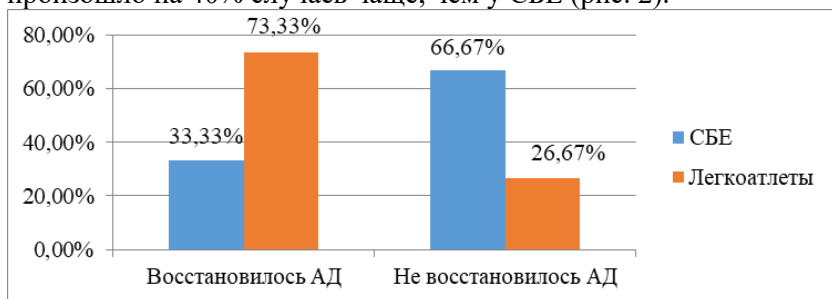


Рис. 2. Восстановление АД

Полное восстановление ЧСС у испытуемых, занимающихся СБЕ, произошло на 26,67% чаще, чем у легкоатлетов (рис. 3). Полученные данные говорят о том, что процессы восстановления работы сердечно-сосудистой системы имеют существенные различия – у легкоатлетов оперативнее восстанавливается АД, а у спортсменов СБЕ – ЧСС.

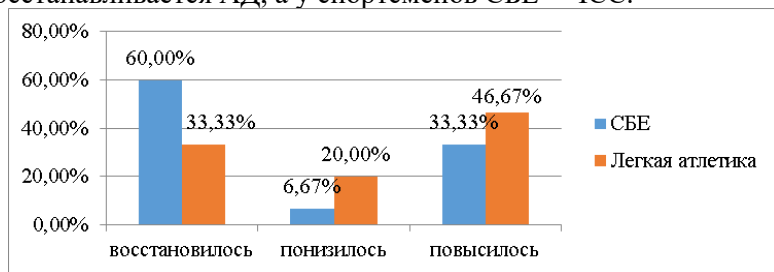


Рис. 3. Восстановление ЧСС

На третьем этапе сравнительного анализа мы провели анализ динамики пульсового давления (рис. 4). В научной литературе ПД оценивается следующим образом: значительное понижение или повышение АД может быть как признаком того, что в организме не все в порядке, так и являться временным явлением. Если это проходит, а показатели стабилизируются, то причин для волнения нет. В противном случае следует обратиться к кардиологу, поскольку при этом резко возрастает вероятность развития серьезных сердечно-сосудистых осложнений [5]. Испытуемым, показавшим значительное повышение или пониженное ПД было рекомендовано пронаблюдать за данным показателем и обратиться к кардиологу в случае повторения пониженного или повышенного результата. В любом случае, выбивающееся за пределы нормы ПД говорит о неблагоприятном функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. После выполнения продолжительной пробы больше легкоатлеты показали восстановление ПД больше, чем спортсмены СБЕ – на 13,3% испытуемых.

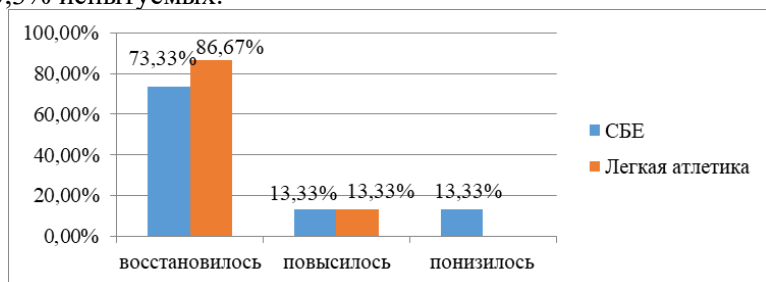


Рис. 4. Восстановление ПД

В заключительной части нашего исследования мы сформировали общую оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы. При анализе результатов продолжительной пробы средняя оценка у легкоатлетов составила 3,7, а у спортсменов СБЕ 3,5. Вследствие этого оценка оказалась выше у легкоатлетов на 4,1%, чем у СБЕ.

Выводы. Подводя итоги проведенного исследования, можно выделить ряд заключений:

1. Тип реакции на нагрузку сердечно-сосудистой системы спортсменов СБЕ – нормотонический – более экономичный и эффективный, нежели у легкоатлетов;

2. Процессы восстановления имеют различия в зависимости от вида спорта: у легкоатлетов быстрее восстанавливается АД, а у спортсменов СБЕ – ЧСС

3. Среди легкоатлетов было больше испытуемых, успешно восстановивших свое ПД после отдыха, следовательно, функциональное состояние их сердечно-сосудистой системы в среднем более благополучно.

4. Общая оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы показала, что легкоатлеты эффективнее справляются с долговременной нагрузкой.

Список литературы

1. Буйкова, О.М. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре / ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Курс лечебной физкультуры и спортивной медицины, Кафедра физического воспитания – Иркутск. – 2017 – С. 24.

2. Михайлова, С.В. Оценка функционального состояния студентов по результатам степ-теста и пробы Мартине-Кушелевского / Образовательный вестник «Сознание». – 2016 – №12. – С. 36-39.

3. Остроумова, О.Д. Пульсовое артериальное давление и когнитивные нарушения / РКЖ. – 2021 – №1. – С. 119-127.

4. Павленкович, С.С. Методы оценки функционального состояния организма спортсменов/ Саратов: издательство Саратовского государственного университета. – 2019. – С. 60.

5. Присторм, А. Гипотония, или почему артериальное давление бывает низким/ Журнал Здоровые люди. – 2021. – С. 13-15.

ЗАЩИТА ОТ СТРЕССА В ФУТБОЛЕ

Коротеев Ю.Л.

ФГКВОУ ВПО ВУНЦ ВВС «ВВА» г. Воронеж,

Андросов А.М.

ФГКВОУ ВО «ВАС», г. Санкт-Петербург,

Булдаков В.С.

ФГБОУ ВО «ВГАС», г. Воронеж

Аннотация: В статье представлена проблема влияния стресса на игровые возможности футболистов. Рассматривается стресс как сильнейший и важнейший двигатель любой спортивной деятельности. И что контролируемый стресс, может заставлять футболистов показывать лучшие образцы игры и профессионального мастерства.

Ключевые слова: футбол, стресс, спорт, спортивные игры.

Футбол по праву считается одной из самых популярных спортивных игр как нашей страны, так и большинства других стран мира.

Футбол как вид спорта, в максимальной степени способствует многоуровневому развитию человека, как физического, так и умственного, предъявляя к его организму высокие требования. Все спортивные игры сопряжены с различной по характеру и уровню интенсивности психологической нагрузкой, ведь ответственность тут многоплановая, не только перед собой, тренером, страной, но и перед своей командой. И футбол тут не является исключением. Во время ответственной игры футболисты естественно испытывают стресс, который непременно отражается на их спортивном и техническом мастерстве.

Именно поэтому, данная тема актуальна, так как важно знать какое влияние оказывает стрессовое состояние на качество игры футболиста и можно ли защититься от стресса.

Целью данной статьи является изучение влияния стрессового состояния на игру футболистов, предполагая, что стрессовое состояние может, не только негативно влиять на спортивное и техническое мастерство футболиста, снижая его показатели мастерства, но и способствовать их активации.

Иногда футбол сравнивают с театром, возможно потому, что актеры перед выходом на сцену и футболистам перед выходом на поле присуще одно общее-ощущение волнения. Опытным артистам и футболистам оно помогает мобилизоваться и отлично сыграть, начинающих оно сковывает и заставляет совершать глупые ошибки. А волнение это не что иное, как стресс.

Стресс – это любая ситуация, создающая сильные эмоции и давление. Всё то, что нас выбивает из колеи и влечет за собой резкую реакцию. Например, переход в новую команду, к новому тренеру. Приходится осваивать новые внутренние правила, приспосабливаться, занимать какое-то положение в группе и так далее [2].

Также стресс определяется как наша физиологическая или психологическая реакция, возникающая в ответ на внешнее воздействие. Кто-то реагирует тем, что замыкается в себе, кто-то становится гипертоническим, кто-то держится спокойно, но через пару дней заболевает.

Практически все, кто занимается спортом, в той или иной степени сталкивались со стрессом и каждый определяет его по-своему. Для кого-то это жар, для кого-то напряжение, для кого-то страх. Майка Тайсон сравнивает стресс с огнем и отмечает, что его можно контролировать. Тут важно отметить, что один из главных навыков в международной практике психологии спорта называется *management anxiety* (управление тревогой). Нужно не купировать стресс и тревогу, а стараться контролировать их и ими управлять. Вы никогда не задумывались, почему на мировых первенствах, где цена одной единственной ошибки весьма высока, африканские команды выглядят намного увереннее европейских. И даже если не обыгрывают их, то образно говоря «крови пьют очень много». Опять же разгадка лежит в области контроля стресса. Европейцы, как и африканцы, отгоняют его с помощью своих предматчевых ритуалов. Но если первые делают это индивидуально, то вторые отгоняют свой стресс коллективно. С помощью шамана (иногда в качестве шамана выступает собственный тренер) африканцы изгоняют из себя стресс и выходят на поле совершенно уверенными в своих силах, ведь их защищает от всех неприятностей персональный, командный «колдун». Именно поэтому всякого рода

предматчевые ритуалы следует очень бережно сохранять внутри команды, а вот заикливаться на них неправильно.

Многие ученые делят стресс на «плохой» и «хороший». Тот, который «плохой» заставляет организм вырабатывать гормон кортизол, под воздействием которого пропадает всякое желание что-либо делать. «Хороший» готовит организм к активным действиям под влиянием выброса катехоламина и адреналина.

Главное тут вовремя распознавать начало стресса. Существует два его проявления: физиологическое и психологическое. Факторы первого это ускоренный сердечный ритм, учащенное дыхание, напряжение мышц, высокое кровяное давление, расширенные зрачки, сниженный уровень координации, снижение способности быстро и правильно оценивать ситуацию. Элементы второго это беспокойство, тревога, неудовлетворенность, ограниченный диапазон концентрации, возросшая усталость, утомление, нервозность и агрессивность.

В случае проявления одного или нескольких элементов стресса необходимо научиться помогать самому себе. Существует несколько простых действий для этого. Попробовать несколько секунд контролировать свое дыхание, осознавая воздействие на ваш организм факторов стресса, постараться расслабить мышцы, сконцентрироваться на стоящей перед вами задаче, несколько приподнять планку самооценки (я лучше, я сильнее и т.д.), превратите свой страх в возбуждение, а затем возбуждение в активную деятельность.

Но, оказывается, бывает страх не только перед грядущим поражением, но перед наступающей победой. Многие футболисты, выигрывая по ходу матча у заведомо более сильного, чем собственная команда соперника мучают себя мыслями типа «это все равно ненадолго, сейчас они забудут, и мы опять проиграем». Или «зачем я мучаюсь, все это напрасно, они сильнее нас». Постепенно эти мысли полностью овладевают игроком и его сознанием, и он действительно проигрывает. В такой ситуации тренер должен научить своих подопечных абстрагироваться от промежуточного и конечного результата заставить команду сконцентрироваться на персональной задаче каждого игрока.

В 2001 году обозреватель ESPN Билл Симмонс ввел в оборот понятие «теорема Юнга», чтобы описать те парадоксальные ситуации в спорте, когда команда начинает играть

лучше после ухода своего ведущего игрока и, ставшиеся игроки положительно реагируют на стресс, максимально мобилизуя свои возможности. Поэтому иногда в спорте случаются парадоксы, чем тяжелее ситуация, тем лучше результат [1].

Но иногда возникает и прямо противоположный эффект – ситуация угнетения, или ступор. Это когда мы настолько сильно волнуемся, переживаем из-за ответственности, что начинает страдать определенные наши функции, координация, замедляется принятие решений, мы допускаем глупые ошибки. Ступору подвержены даже самые лучшие спортсмены. А все из-за уровня стресса, когда он сильно повышается, приходит угнетение. Это делает игрока слабее, медленнее и даже глупее.

Рассмотрим наиболее часто присутствующие у футболистов типы стрессов и пути их преодоления.

1. Юный футболист играет рядовой матч местного первенства, но испытывает крайне высокий уровень стресса. Это может происходить по нескольким причинам: собственная переоценка важности матча, присутствие на игре родителей, друзей. Решение тренер еще раз подчеркивает, что футбол это всего лишь игра и ошибки на поле свойственны всем, даже великим игрокам. Футбол – это популярная игра и присутствие зрителей обычное дело. Напомните ребенку, что трибуны живут своей отдельной жизнью, а вы своей. Необходимо сосредоточиться на матче и забыть на 90 минут об окружающем мире.

2. Загадывая наперед, какую реакцию может вызвать незабитый им пенальти, выход один на один, и т.д., игрок больше концентрируется на последствиях своего действия, чем на самом действии. Любой заиклившийся на этом моменте, может считать себя проигравшим заранее. Решение сосредоточиться исключительно на стоящей перед вами задаче, постарайтесь отключиться от внешнего влияния как можно дольше, не думайте о постороннем, гоните от себя негативные мысли, твердо верьте в удачу.

3. Многие игроки, особенно молодые, боятся попасть в стартовый состав, даже несмотря на то, что они достаточно готовы к игре. Решение используйте максимально каждое тренировочное занятие и в момент объявления вас в стартовом составе вспомните

последние из них и скажите себе «я достаточно поработал на тренировках и заслужил право играть».

4. Существует ошибочное мнение, что чувство беспокойства приводит к возникновению комплексов. Люди боятся повторения своих прежних неудач, но в тоже время они определенно не хотят еще раз испытать подобное разочарование. До той поры пока беспокойство не превышает определенного уровня, оно может быть побуждающим фактором, который заставляет действовать с оглядкой, чтобы избежать очередного поражения и новой череды разочарований. Специфическое воздействие ситуации (например, реакция болельщиков на поражение) заставляет футболиста приложить больше усилий на поле.

Таким образом, мы можем предположить, что «контролируемый страх» или стресс, может заставлять футболистов показывать лучшие образцы игры. Предматчевая нервозность вполне обычное состояние, если не сказать желательное, и помогает конкретному игроку лучше оценивать свои действия и поддерживать необходимый уровень концентрации на игру.

Список литературы

1. Психология спорта: наука, искусство, профессия / Под ред. КА. Бочавера, Л.М. Довжик. – М.: Московский институт психоанализа – Когито-Центр, 2019. – 270 с.

2. Родин, В.Ф. Психология / В.Ф. Родин. – М.: Юнити-Дана, 2016. – 274 с.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Кречетников В.И., 4 курс, Сумин Д.В.
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»*

Аннотация: В футболе спортивные достижения в значительной мере определяются уровнем развития двигательных способностей футболистов. Более совершенная выносливость сказывается на организации всей игры, позволяет увеличить игровую активность, расширяет диапазон технико-тактических действий. Основными компонентами общей выносливости являются емкость, мощность и эффективность аэробной системы.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Ключевые слова: общая выносливость, футболисты, показатели гемодинамики.

Общая выносливость — это базовая способность усредненных людей без значительных ограничений по времени выполнять работу умеренной интенсивности при достаточно полном вовлечении большинства функций организма. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Оценка уровня развития общей выносливости основывалась на показателях, полученных при исследовании состояния сердечно-сосудистой системы в покое и максимальном нагрузочном тестировании. Диагностика состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов проводилась неинвазивным методом. В течение исследования фиксировались следующие показатели гемодинамики: минутная вентиляция легких (МВЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), ударный и (УО, мл) конечно-диастолический объем сердца (КДО, мл), а также их индексированные значения по отношению к площади поверхности тела тестируемого (УИ, мл/м² и КДИ, мл/м²) и частота дыхания (ЧД, вдох/мин).

Результаты исследования выявили, что большинство показателей центральной гемодинамики игроков в футбол находятся в пределах возрастной нормы. В целом, средние значения показателей развития сердечно-сосудистой системы футболистов характеризуют оптимальный уровень адаптационных изменений в организме спортсменов к долговременным тренировочным нагрузкам (Таблица 1). При этом варьирование показателей центральной гемодинамики в широком диапазоне значений говорит о неоднородности подготовленности группы футболистов в данном компоненте.

Таблица 1

Показатели центральной гемодинамики футболистов

Показатели	M SD (min-max)	Норма для спортсменов
ЧСС уд/мин	55,0 7,33 (46-73)	55
УО мл	127,82 14,63 (96-154)	120
УИ мл/м	66,27 7,6 (49-76)	>70
КДО мл	205,45 23,39 (155-248)	>190
КДИ мл/м	107,0 12,35 (78-123)	>105
ЧД л/мин	15,36 4,65 (8-22)	ЧСС/4

Так, у 36,4% спортсменов зафиксированы высокие значения ЧД в покое (до 22 л/мин), что не способствует оптимальной легочной вентиляции для организма спортсмена. Потребление кислорода должно в большей степени обеспечиваться большим дыхательным объемом при нормальном значении ЧД, равном ЧСС, деленной на 4. Высокие значения показателя УО (УИ) у четырех футболистов (36,4%) свидетельствуют о хорошей сократимости и кровенаполняемости сердца тестируемых спортсменов. Принимая во внимание большой диапазон изменений показателя УО (УИ) у спортсменов под влиянием различных факторов в тренировочном процессе, для оценки уровня подготовленности кардиосистемы использовался более устойчивый показатель КДИ (мл/м² – относительное значение конечно-диастолического объема (КДО, мл) на 1 м² поверхности тела. КДИ позволяет оценить степень дилатации желудочков для достаточного кровообеспечения организма футболиста в соответствии с запросом работающих мышц при физической нагрузке. По результатам исследования, значения показателя КДИ в пределах спортивной нормы отмечаются у 8 тестируемых футболистов (72,7%). Одним из факторов, определяющих развитие общей физической работоспособности, является экономизация функционирования сердечно-сосудистой системы (ССС) в состоянии покоя, что отражается в низких значениях показателей ЧСС-покоя. У большинства тестируемых спортсменов (81,8%) отмечается умеренная брадикардия (ЧСС 46–59 уд/мин) как у представителей циклических видов спорта. Оценка гемодинамических параметров спортсменов в покое

характеризует тот фундамент выносливости, который создает предпосылки для успешного и безопасного для сердца функционирования организма спортсмена в условиях соревновательной и интенсивной тренировочной деятельности.

Анализ скорости восстановления ЧСС после предельной физической нагрузки выявил оптимальное функционирование ССС у 72,7% тестируемых спортсменов. Замедление процессов восстановления отмечены у трех футболистов (27,3%): спортсмены 2, 4 и 5. Обобщение полученных результатов исследования показало, что высокий уровень развития общей выносливости отмечается у 27,3% футболистов (спортсмены 1, 2 и 3), средний уровень – у 36,4% (спортсмены 4-7) и низкий уровень аэробной выносливости – у спортсменов 8-11 (36,4%). Индивидуальный анализ показателей физической работоспособности футболистов выявил необходимость повышения функционального состояния дыхательной системы у спортсменов 7, 9, 10 и 11. Использование специальных тренажеров для развития дыхательной мускулатуры и увеличения объема дыхания, походы и кроссовый бег по пересеченной местности. Планомерная последовательная работа для повышения производительности кардио-респираторной системы и развития силы мышц ног рекомендована футболисту № 11. Включение длительной (70–90 мин) низкоинтенсивной (на уровне аэробного порога) тренировочной нагрузки (для снижения ЧСС-покоя и повышения КДИ) в переходный и подготовительные периоды подготовки будет способствовать развитию сердечно-сосудистой системы спортсмена.

Снижение соревновательной нагрузки с заменой второй тренировки на активный отдых в соревновательном периоде подготовки для спортсмена 2 – необходимое условие для предотвращения перетренированности молодого игрока (18 лет). Дальнейшая развивающая силовая работа в подготовительном периоде подготовки позволит повысить уровень общей выносливости футболиста. Спортсменам 4-7 для повышения уровня мощности функционирования аэробных процессов рекомендовано включение в тренировочный процесс короткой интервальной работы (интенсивная работа по 2–4 мин выше АНП) и темповых тренировок до уровня АНП продолжительностью от 25 до 35 мин. Таким образом, осуществление этапного контроля

физической подготовленности в спортивной команде позволяет выявить особенности тренированности как команды в целом, так и отдельных игроков и внести необходимые коррективы в тренировочный процесс. (Таблица 2).

Таблица 2

Показатели развития общей выносливости футболистов

Спортсмены	МВЛ л/мин	ЧСС уд/мин	ЧСС max	Восстановление ЧСС	
				1 мин	2 мин
1	137,8	51	164	137	115
2	204,9	55	193	175	155
3	152,7	56	180	153	117
4	138,2	54	177	155	130
5	135,7	54	172	155	138
6	121,3	61	171	149	113
7	108,7	46	163	147	110
8	125,7	48	163	140	107
9	103,6	57	177	141	115
10	96,1	50	178	153	123
11	105,1	73	181	147	123

В возрасте 14 лет уровень развития общей выносливости имеет среднюю взаимосвязь с технико-тактическими способностями. В возрасте 15 лет наблюдается повышение технико-тактических показателей, что мы связываем с повышением уровня развития общей выносливости у футболистов. Наибольшая взаимосвязь развития общей выносливости с технико-тактическим мастерством наблюдается в возрасте 16 лет, в этом возрасте наблюдается высокая точность ударов по воротам, что мы связываем с повышением уровня развития общей выносливости.

Таким образом, по проведенному исследованию выносливости у футболистов различных возрастов (квалификационных групп) с помощью специальных упражнений (тестов по технической подготовке) Тест Купера. (12 мин/м), Точность ударов по воротам, ведение мяча 30 м с максимальной скоростью., показали явную тенденцию к улучшению исследуемых показателей у спортсменов по мере взросления и

спортивного совершенствования (Таблица 3) была выявлена тенденция о связи уровня развития общей выносливости и технико-тактическое мастерства у футболистов.

Таблица 3

Взаимосвязь общей выносливости с развитием
технико-тактических качеств

Возраст (лет)	Тест Купера (12 мин/м)	Передача мяча в движении	Ведение мяча 30м с максимальной скоростью	Точность ударов по воротам
14	2500	0,41	0,4	0,51
15	2700	0,53	0,42	0,59
16	2900	0,61	0,5	0,66

Список литературы:

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. -М.: Советский спорт, 2006. 224 с.
2. Банников, С.Е. Играйте в футбол / С.Е. Банников. - Екатеринбург, 2006, 103 с.
3. Линдт, Т.А. Адаптация сердечно-сосудистой системы футболистов и хоккеистов к физическим нагрузкам / Т.А. Линдт, Т.Н. Соломка // Вестник Южно-Уральского гос. ун-та. – 2010. – № 19. – С. 25-28.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

*Мареева Е.Б., Шелохович Т.А.
ГПОУ «Кузбасское УОР», г. Ленинск-Кузнецкий*

Аннотация: в настоящей статье рассматривается значение врачебно-педагогического контроля физической и технической подготовки юных футболистов, а также использование результатов контроля для коррекции учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, врачебно-педагогический контроль, метод контрольных испытаний, физическое развитие, техническая подготовка футболистов.

В настоящее время детский спорт стал предметом пристального внимания многих специалистов спортивной науки. И это закономерно, т.к. повышающаяся интенсивность тренировочного процесса заставляет тренеров постоянно переоценивать критерии специальной физической и технической подготовленности юных спортсменов, изучать ее структуру, разрабатывать комплексные модели, дающие информацию, необходимую для решения управленческих задач.

Существенно возросли тренировочные нагрузки при подготовке юных футболистов, для достижения высоких спортивных результатов спортсмены должны проявлять максимум усилий в процессе многолетнего спортивного совершенствования.

Проблемы обеспечения должной преемственности в показателях тренировочных и соревновательных нагрузок, особенностях построения различных тренировочных циклов в подготовке юных футболистов пубертатного возраста (13-16 лет) рассмотрены в работах А.А. Зайцева, 1999, Л.М.Куликова, 2005, А.А. Сучилина, 1997 и других.

Таким образом, проблема планирования учебно-тренировочного процесса с тщательным учетом результатов врачебно-педагогического контроля, является востребованной.

Цель настоящей работы: обоснование значения врачебно-педагогического контроля в процессе совершенствования физической и технической подготовленности спортсменов футбольного отделения ГПОУ «Кузбасское училище олимпийского резерва» в подготовительном периоде.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Врачебно-педагогическое наблюдение.
3. Метод контрольных испытаний (разработка зачетных тестов по технической подготовке юных футболистов).
4. Анализ документальных материалов работы футбольного отделения ГПОУ Кузбасское УОР.

Для обоснования значения врачебно-педагогического контроля было организовано исследование, в котором участвовали спортсмены футбольного отделения в количестве 12 человек.

Определение исходного уровня физического развития, технической и тактической подготовки осуществлялось в процессе педагогических наблюдений.

Данные, полученные в процессе врачебно-педагогического наблюдения за физическим развитием, показали, что спортсмены футбольного отделения имеют:

- среднее гармоничное развитие – 66,7% футболистов;
- при среднем росте высокий вес – 16,7% футболистов;
- при среднем росте вес ниже среднего – 8,3% футболистов;
- ниже среднего гармоничного – 8,3% футболистов.

Игроки защитных линий и играющие в полузащите, отличаются пестротой показателей физического развития: имеют при среднем росте либо высокий вес, либо низкий вес, а также уровень физического развития ниже среднего.

Вратари имеют среднее гармоническое развитие и отличаются нормальными показателями веса и высоким ростом.

Спортсмены футбольного отделения – это подростки 13-16 лет, поэтому можно сделать вывод о гармоничном физическом развитии большинства обучающихся.

Результаты педагогических наблюдений показали, что наибольший процент брака в технической подготовке в начале подготовительного периода имеют следующие элементы:

- жонглирование бедром в движении (20м) – 75 %;
- жонглирование головой в движении (20м) – 41,6 %.

Наибольший процент невыполнения зачетных тестов:

- жонглирование стопа-бедро- голова (5 связок) – 58,3 %;
- жонглирование головой в движении (20м) – 16,6%.

Анализ полученных результатов педагогических наблюдений позволил разработать модели микроциклов подготовительного периода для тренировочного процесса футболистов.

Второе педагогическое наблюдение позволило определить произошедшие изменения.

Данные, свидетельствуют о том, что число спортсменов, имеющих уровень работоспособности выше средней, возросло на 25 %, а число футболистов, имеющих низкий уровень работоспособности, уменьшилось на 8,3 % по сравнению с начальным и конечным этапами подготовительного периода.

Данные сдвиги обусловлены тем, что после полугодичного подготовительного периода тренировки, у футболистов произошли следующие изменения функциональных показателей организма:

- снижение показателей артериального давления;
- снижение количества пульсовых ударов в минуту;
- увеличение мощности выполняемой нагрузки.

При сдаче зачета по технической подготовке в конце подготовительного периода после увеличения учебно-тренировочных часов на технику выполнения технических действий отмечены некоторые положительные сдвиги.

Так, брак при выполнении жонглирования бедром в движении составил 66,6 % (уменьшился на 8,4 %); брак при выполнении жонглирование в парах ногами 16,6% (уменьшился на 8,4 %); жонглирование головой в движении – 33,3 % (уменьшился на 8,3 %). Средний балл по результатам технической подготовки увеличился на 0,4.

Настоящее исследование показало, что систематически тренирующиеся футболисты хорошо приспосабливаются к различным физическим напряжениям. Это нашло отражение на показателях числа спортсменов, имеющих уровень работоспособности выше среднего (увеличение на 25%).

Увеличив количество часов в учебно-тренировочном процессе подготовительного периода, отводимых на техническую подготовку, можно добиться положительных сдвигов в технико-тактических действиях игроков.

Полученные данные педагогического наблюдения показали снижение процента брака в таких упражнениях, как жонглирование бедром в движении жонглирование в парах ногами, жонглирование головой в движении (уменьшение на 8,4%). Средний балл по результатам тестов технической подготовки возрос на 0,4.

Таким образом, выявленные недостатки в выполнении индивидуальных и командных технико-тактических действий юных футболистов методом врачебно-педагогического контроля позволят тренерам:

- провести объективный анализ технико-тактической подготовки с учетом показателей работоспособности юных футболистов;
- внести коррективы в тренировочный процесс на подготовительном этапе и определить направления в технико-тактической подготовке;

- составить индивидуальный план, направленный на исправление недостатков каждого футболиста;
- более четко управлять подготовкой юных футболистов.

Список литературы

1. Врачебно-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий: (методические рекомендации) [Текст] / А.П. Пешкова, В.П. Зайцев, Т.Г. Ананьева. – Харьков: ХаГИФК, 1989. С. 38-42.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Оценка факторов, лимитирующих проявление футболистами техники владения мячом [Текст] / С.В. Голомазов. Теория и практика футбола, 2000 - №2 – с.40-45.
3. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 3 этап (13-15 лет) [Текст] / А.А. Кузнецов – М.: Олимпия, Человек, 2008 – 312 с.
4. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов [Текст] / Г.А. Лисенчук – издательство «Олимпийская литература», 2003. С. 24-28.
5. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов [Текст] / Г.В. Монаков. Теория и практика. – М.: «Советский спорт», 2005. С. 13-28.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЗЮДОИСТОВ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Никитина В. С.

ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Аннотация. Современный этап развития борьбы дзюдо характеризуется повышенными требованиями к уровню развития физических способностей занимающихся. Эффективное и безопасное повышение результативности учебно-тренировочного процесса, развитие двигательных способностей дзюдоистов и подготовки спортивного резерва невозможно без знания индивидуальных морфофункциональных особенностей организма. В работе описаны типологические особенности механизмов вегетативной регуляции сердечного ритма у подростков (12-15 лет) с применением аппарата «Варикард 2.51».

В результате исследования выявлены особенности формирования выносливости юных дзюдоистов в зависимости от типа регуляции. Обоснована целесообразность использования типологических особенностей вегетативной регуляции сердечного ритма для спортивного отбора в дзюдо и построения успешного тренировочного процесса.

Ключевые слова: дзюдоисты, выносливость, учебно-тренировочный этап, спортивная подготовка, вариабельность сердечного ритма, тип регуляции.

Введение. Выносливость—это способность организма сопротивляться утомлению во время длительного выполнения физических упражнений. Уровень развития выносливости определяется, прежде всего, функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, базируется на основе возрастных морфофункциональных характеристик организма. В учебно-тренировочном процессе борцов-дзюдоистов на учебно-тренировочном этапе при развитии выносливости важно учитывать индивидуальные особенности формирования функциональных систем, в частности, типологические особенности вегетативной регуляции сердечного ритма.

Целью исследования явилось изучение развития выносливости дзюдоистов 12-15 лет в зависимости от типа регуляции сердечного ритма.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось базе МБУ ДО «СШ Брянского района» с сентября 2024г по февраль 2025г, в котором приняли участие 10 дзюдоистов 12-15 лет учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки. Для оценки состояния регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы у юных дзюдоистов при формировании выносливости применяли вариационную пульсометрию по методике М.Р. Баевского. В ходе исследования измеряли общепринятые параметры ВСР и показатели развития выносливости с применением тестов: сгибание разгибание рук в упоре лёжа за 4 мин; бросок через бедро с упором лёжа; передняя подножка в тройках; задняя подножка с прыжком.

Результаты исследования. В результате исследования в октябре 2024 г. установлено, что среди дзюдоистов 12-15 лет, 30% имеют преобладание центрального механизма управления сердечным ритмом и 70% -автономного механизма вегетативной

регуляции, средние значения исследуемых показателей представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели сердечного ритма дзюдоистов с учетом типа вегетативной регуляции

Показатели ВСП	HR, (кол-во раз)		SI, усл. ед.		TP, мс ²		VLF, мс	
	лежа	Стоя	стоя	лежа	стоя	лежа	Стоя	Лежа
Центральный механизм (M±δ)	86±4,01	106±9,81	338±146,67	170±74,48	632±286	1553,33±605,68	317±138,86	308,66±191,23
Автономный механизм (M±δ)	60±9,14	74,29±13,01	131±31,43	38±22,46	2178,43±46,29	7923,86±4922,77	2584,57±2633,4	816,57±878,52

Наличие типологических особенностей вариабельности сердечного ритма у юных дзюдоистов показывает, что адапционно-резервные возможности организма индивидуальны и реализуются разным включением регуляторных систем. В результате проведения тестирования в октябре 2024 г. установлены следующие показатели, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Показатели развития выносливости дзюдоистов с учетом типа вегетативной регуляции (октябрь 2024)

Тестовые показатели	Центральный механизм, (M±δ)	Автономный механизм, (M±δ)
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 4 мин, (кол-во раз)	59±24,55	61±27,75
Бросок через бедро с упором лежа за	18,33±4,61	20,57±6,53

1 мин, (кол-во раз)		
Передняя подножка в тройках за 2 мин, (кол-во раз)	17±3,01	19,28±2,93
Задняя подножка с прыжком за 1 мин, (кол-во раз)	17±3,61	19,57±4,70

При исследовании выносливости с применением теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 4 мин установлено, что у дзюдоистов с преобладанием центрального механизма регуляции сердечного ритма данный показатель составляет $59 \pm 24,55$ раза, что меньше по сравнению с дзюдоистами, имеющими преобладание автономного механизма ($61 \pm 27,75$) на 2 раза. Бросок через бедро с упором лежа за 1 мин испытуемые с преобладанием центрального механизма регуляции выполнили в среднем $18,33 \pm 4,61$ раза, что на 2 раза меньше по сравнению с испытуемыми с преобладанием автономного механизма регуляции сердечного ритма ($20,57 \pm 6,53$). При исследовании выносливости с применением теста передняя подножка в тройках за 2 мин, установлено, что дзюдоисты с преобладанием автономного типа регуляции в среднем выполнили $17 \pm 3,01$ раза, что меньше по сравнению с дзюдоистами с преобладанием автономного механизма регуляции сердечного ритма ($19,28 \pm 2,93$) на 2 раза.

Тест задняя подножка с прыжком за 1 мин испытуемые с преобладанием автономного механизма регуляции выполнили $17 \pm 3,61$ раза, у испытуемых с преобладанием центрального механизма данный показатель на 2 раза больше и составил $19,57 \pm 4,70$ раза. Для того, чтобы достоверно оценить влияние типа регуляции сердечного ритма на формирование выносливости, тестирование проводилось повторно в феврале 2025 г. Результаты исследований приведены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели развития выносливости дзюдоистов с учетом
типа вегетативной регуляции (февраль 2025)

Тестовые показатели	Центральный механизм, ($M \pm \delta$)	Автономный механизм, ($M \pm \delta$)
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 4 мин, (кол-во раз)	59,68 $\pm$ 24,55	64,4 $\pm$ 25,01
Бросок через бедро с упором лежа за 1 мин, (кол-во раз)	18,76 $\pm$ 4,36	22,86 $\pm$ 24,03
Передняя подножка в тройках за 2 мин, (кол-во раз)	17,33 $\pm$ 2,51	22,14 $\pm$ 2,61
Задняя подножка с прыжком за 1 мин, (кол-во раз)	17,66 $\pm$ 4,04	21,57 $\pm$ 4,46

Из представленных данных видно, что испытуемые с преобладанием автономного механизма регуляции сердечного ритма показывают незначительное улучшение во всех показателях выносливости по сравнению с испытуемыми с преобладанием центрального механизма.

Результаты повторного тестирования дзюдоистов с центральным механизмом регуляции показали, что среднее количество сгибаний и разгибаний рук за 4 мин увеличилось до 59,68 $\pm$ 24,55, что на 1% больше по сравнению с показателем констатирующего эксперимента (рис. 1).

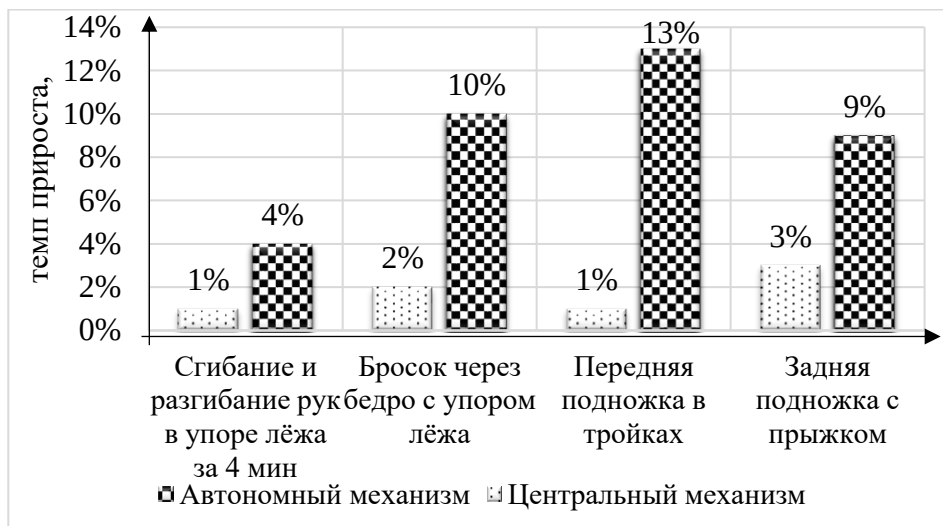


Рисунок 1. Темпы прироста показателей выносливости дзюдоистов с разными типами вариабельности сердечного ритма.

В тоже время у дзюдоистов с преобладанием автономного механизма регуляции за это время данный показатель улучшился на 4% от $61 \pm 27,75$ до $64,4 \pm 25,01$ раза. Количество бросков, выполненных испытуемыми с преобладанием центрального механизма регуляции, за время проведения исследования улучшилось на 2 %, а у испытуемых с преобладанием автономного механизма регуляции за это время составили 10%. Количество выполненных бросков передней подножкой в тройках дзюдоистами с преобладанием центрального механизма регуляции незначительно увеличилось на 1%, у дзюдоистов с преобладанием автономного типа регуляции увеличилось на 13% от $19,28 \pm 2,93$ до $22,14 \pm 2,61$ раза.

Темпы прироста у испытуемых с преобладанием центрального механизма регуляции при выполнении броска задней подножкой с прыжком за 1 минуту составил 3%, у испытуемых с преобладанием автономного механизма регуляции увеличилось с $19,57 \pm 4,70$ раза до $21,57 \pm 4,46$ раза, что соответствует 9 % прироста.

Результаты проведенного исследования показали, что у дзюдоистов с преобладанием автономного механизма регуляции

сердечного ритма выносливость наиболее успешно формируется по сравнению с дзюдоистами, имеющими преобладание центрального механизма регуляции.

Список литературы

1. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации : [монография] / В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков; Д.В. Максимов . – Москва : ТВТ Дивизион, 2019 . – 160 с. : ил.
2. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – М.: Спорт, 2017. – 144с.
3. Хорунжий, А. А. Структурно-функциональная модель подготовки дзюдоистов 11-13 лет на основе применения комплекса специальных упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Хорунжий.– Москва, 2022. – 24с.
4. Шлык, Н.И. Брадикардия и вариабельность сердечного ритма у спортсменов/ Н.И. Шлык, Е.А, Гаврилова // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. –Т. 23, № S1. –С. 59–69.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСРЕДСТВОМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРОБ

Родниченко М.С.

ФГБУ ПОО «ГУОР г. Иркутска», г. Иркутск

Аннотация: целью исследовательской работы является поиск тенденций и закономерностей развития организма спортсмена в зависимости от типа спортивной нагрузки. В данной статье представлена апробация применения проб Штанге и Генчи как методов оценки общего уровня тренированности и уровня устойчивости к гипоксии у спортсменов. Девушки в среднем оказались более устойчивы к гипоксии, чем юноши. Спортсмены циклических видов спорта обладают наилучшими результатами по оценке проб Штанге и Генчи в сравнении со спортсменами ациклических и игровых видов спорта.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, дыхательная система, проба Штанге, проба Генчи, гипоксия, функциональное состояние.

Увеличение работоспособности сердечно-сосудистой системы и кровообращения является важнейшим критерием тренированности организма спортсмена, при этом самым уязвимым звеном в тренирующемся организме является сердце [2]. Именно поэтому при планировании спортивной подготовки так важно обращать внимание на функциональное состояние спортсмена, его сердечно-сосудистую и дыхательную системы [1, 5]. Для их оценки существует достаточно много точных методов и функциональных проб, например, пробы Штанге и Генчи.

Объекты и методы. Эксперимент проводился среди 61 студента-спортсмена очного отделения ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска. Среди них 22 девушки и 39 юношей, возрастом от 17 до 20 лет. В процессе анализа данных мы условно разделили всех спортсменов на 3 группы: спортсмены, занимающиеся циклическими видами спорта (плавание, легкая атлетика, лыжные гонки) – 10 человек; спортсмены, занимающиеся ациклическими видами спорта (художественная и спортивная гимнастика, дзюдо, каратэ, самбо и др.) – 27 человек; спортсмены, занимающиеся игровыми видами спорта (футбол, волейбол, хоккей с мячом) – 24 человека.

По величине показателей обеих проб можно косвенно судить об уровне обменных процессов и степени адаптации дыхательного центра к гипоксии. При этом следует помнить, что произвольная задержка дыхания зависит не только от обмена веществ, скорости окислительных реакций, кислородной емкости крови, мобилизации дыхания, кровообращения, но и от волевых качеств человека [4, 6]. С улучшением физической подготовленности в результате адаптации к двигательной гипоксии время задержки дыхания нарастает. Следовательно, увеличение этого показателя при повторном обследовании расценивается (с учетом других показателей) как улучшение подготовленности (тренированности) спортсмена [3, 4].

Пробы Штанге и Генчи применялись в классической методике. Нормативы также использовались стандартные [6]. При экспериментальной работе с испытуемыми производилось измерение ЧСС непосредственно перед каждой пробой и сразу после ее завершения. Между пробами испытуемые отдыхали как минимум 20 минут.

Оценка результатов проведенного эксперимента производилась следующим образом: в первую очередь был проведен анализ соответствия результатов испытуемых нормативам по времени. Затем был произведен анализ показателя реакции сердечно-сосудистой системы, который определяется величиной отношения частоты сердечных сокращений после окончания пробы к исходной частоте пульса при каждой из проб. Показатель реакции у здоровых людей не должен превышать 1,2. Более высокие его значения свидетельствуют о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода [3, 6].

С целью апробации методики проб Штанге и Генчи сравнительный анализ результатов проведен только в зависимости от пола и вида спорта испытуемых [1, 2, 5].

Результаты и обсуждение. В первую очередь мы изучили, существуют ли половые различия по нормативу времени. По пробе Штанге 68,2% девушек и 59% юношей уложились в норму. По пробе Генчи 64% и 28,2% девушек и юношей соответственно уложились в норматив. По обоим пробам одновременно в норматив времени уложились 59,1% девушек и 20,5% юношей.

Те же выборки были подвергнуты анализу по показателю реакции сердечно-сосудистой системы. По пробе Штанге среди девушек в норму по реакции сердечно-сосудистой системы уложилось 95,5%, а среди юношей – 74,4%. По пробе Генчи в пределы нормы смогли уложиться также 95,5% девушек и 89,7% юношей. Процент нормального показателя реакции сердечно-сосудистой системы в обоих пробах одновременно показали 91% девушек и 69,2% юношей.

Данные результаты наводят нас на мысль, что многие спортсмены, особенно мужского пола, не выполняют спортивный норматив. При этом норматив для нетренированных людей выполняют 100% девушек и 95% юношей. Дополнительный анализ данных показал, что 82% девушек и 74% юношей, не выполнивших спортивный норматив, страдают анемией и/или имеют заболевания, предрасполагающие к угнетенному состоянию дыхательной и сердечно-сосудистой системы – хроническая аритмия, хронический бронхит и т.д., многие не более 3 месяцев назад перенесли COVID-19 [3].

Следующим этапом сравнительного анализа послужил поиск тенденций исследуемых показателей относительно вида спорта. По пробе Штанге нормативу времени соответствовали 72,3% спортсменов ациклических видов спорта, 70% спортсменов циклических видов спорта и 62,5% спортсменов игровых видов спорта. По пробе Генчи 50% спортсменов циклических видов спорта уложились в норму. Из спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, норматив выполнили 45,8%, а из спортсменов ациклических видов спорта – 33,3%. Нормальные показатели по обоим пробам одновременно набрали 50% спортсменов циклических видов спорта, 37,5% спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта и 29,6% спортсменов ациклических видов спорта.

По показателю реакции сердечно-сосудистой системы при пробе Штанге нормальные результаты показали 92,5% спортсменов ациклических видов спорта, 79,1% спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, и 60% спортсменов циклических видов спорта. По пробе Генчи в норму показателя реакции сердечно-сосудистой системы уложились 100% спортсменов циклических видов спорта, 96,3% спортсменов ациклических видов спорта и 83,3% спортсменов игровых видов спорта. Нормальные показатели по обоим пробам одновременно набрали 88,9% спортсменов ациклических видов спорта, 70,8% спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, и 60% спортсменов циклических видов спорта.

Полученные результаты говорят о том, что спортсмены циклических видов спорта склонны к относительно высокой устойчивости к гипоксии и хорошему функциональному состоянию сердечно-сосудистой системы, что соответствует здравому смыслу, т. к. циклические нагрузки способствуют развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем [1, 3].

Спортсмены ациклических видов спорта преобладали над спортсменами циклических видов спорта по пробе Штанге, что, скорее всего, говорит о более высокой кислородной емкости крови в среднем. По сравнению с циклическими спортсменами среди ациклических меньше испытуемых с неблагоприятной реакцией сердечно-сосудистой системы. Спортсмены игровых видов спорта показали низкий результат по нормативу времени, но средний – по показателю реакции сердечно-сосудистой системы, что говорит об

их относительно низкой выносливости по отношению с гипоксии [2].

Заключение. Исходя из проведенных нами исследований, можно сделать следующие заключения: пробы Штанге и Генчи являются точными и простыми методами оценки функции внешнего дыхания и определения общего уровня тренированности организма. Мы рекомендуем с помощью них производить мониторинг состояния и развития спортсменов. Апробация методики прошла успешно, но требует дальнейшего изучения и адаптации для полноценной групповой и индивидуальной оценки студентов-спортсменов [2].

При проведении исследования мы обнаружили различия в показателях у девушек и юношей, у спортсменов разных видов спорта. Девушки в среднем оказались более устойчивы к гипоксии, чем юноши. Спортсмены циклических видов спорта обладают наилучшими результатами по оценке проб Штанге и Генчи по сравнению со спортсменами ациклических и игровых видов спорта.

Список литературы

1. Али, М. А. Пробы Штанге и Генчи в оценке функции внешнего дыхания у юношей сборной команды Сирии по шоссейным гонкам на предсоревновательном этапе проведения тренировочного процесса / М. А. Али, Н. Я. Прокопьев, Е. А. Семизоров // Sciences of Europe. – 2022. – №88. – С. 48-53.
2. Колотилова, О. И. Особенности адаптации дыхательной системы футболистов и борцов в тренировочном процессе / О. И. Колотилова, Н. С. Ярмолук, Н. Р. Войтюк // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – №3. – С. 91-94.
3. Набоков, М. Р. Дыхание в физической культуре / М. Р. Набоков, Р. Т. Хадиева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – №1. – С. 114-116.
4. Ржанов, А. А. Использование задержки дыхания в спортивной тренировке детей 10-12 лет как способ повышения их функциональной выносливости / А. А. Ржанов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2020. – №4 (54). – С. 162-168.
5. Семизоров, Е. А. Устойчивость студентов 18-22 лет различных вузов и профилей обучения к гипоксии / Е. А. Семизоров // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – №3. – С. 116-124.

6. Соловьёва, Н. Г. Спортивная медицина : учеб. пособие / Н. Г. Соловьёва, В. Ф. Кобзев / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка. Минск. – 2016. – 349 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ- ШОССЕЙНИКОВ 18-20 ЛЕТ ПО ТЕСТУ РУФЬЕ-ДИКСОНА

*Субаева А. А. магистрант
ФГБОУ ВО ИГУ, г. Иркутск,
Черкашина А. Г. преподаватель
ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска*

Аннотация. в статье исследуются уровни работоспособности квалифицированных велосипедистов-шоссейников при подготовке к соревнованиям.

Ключевые слова: работоспособность, велосипедисты, тест Руфье-Диксона.

Введение. Для современного спорта характерны высокие требования к качеству построения тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях соревновательной деятельности. В этой связи в последние годы постоянно поднимается вопрос о результатах выступлений квалифицированных велосипедистов-шоссейников в соревнованиях, свидетельствующих о недостаточно высоком уровне их специальной подготовленности по сравнению с ведущими зарубежными спортсменами [1, 3].

Цель исследования: выявить уровни работоспособности квалифицированных велосипедистов-шоссейников при подготовке к соревнованиям.

Методы и организация исследования: Исследование проводилось на базе практики в МБУ ДО ШР СШ «Юность» г. Шелехов. В нем участвовало 16 квалифицированных велосипедистов. При выборе участников исследования были учтены:

–возраст занимающихся (была сформирована группа, состоящая из мужчин и женщин в возрасте 18, 19 и 20 лет);

– состояние здоровья (участники исследования прошли медосмотр по месту жительства, которые не выявил факторов, запрещающих им физические нагрузки в виде велосипедного спорта).

Для оценки уровня работоспособности был проведен тест Руфье-Диксона, направленный на оценку переносимости динамической нагрузки и работоспособности сердца [2].

Результаты исследования. По результатам теста Руфье-Диксона, были получены следующие результаты.

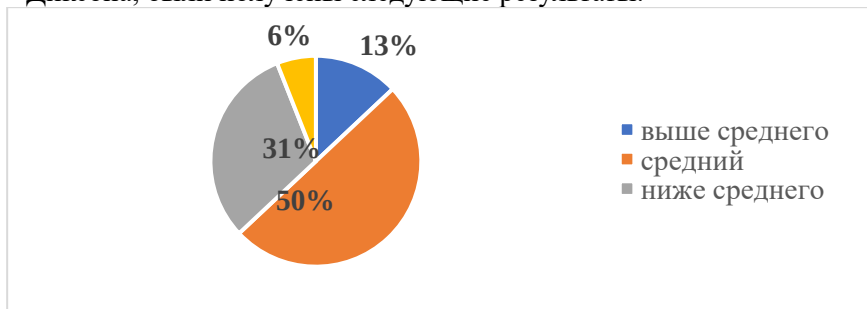


Рис. 1. Определение уровня работоспособности квалифицированных велосипедистов-шоссейников при подготовке к соревнованиям в %.

Таким образом, мы получили данные, что 13% имеют подготовку выше средней, 50% среднюю, 31% ниже средней и 6% имеет высокий уровень подготовки.

Заключение. При определении уровня работоспособности квалифицированных велосипедистов-шоссейников при подготовке к соревнованиям было выявлено, что у большинства гонщиков уровень работоспособности ниже среднего и полученные данные свидетельствуют о необходимости повышения уровня работоспособности квалифицированных велосипедистов-шоссейников при подготовке к соревнованиям.

Список литературы

1. Приказ Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. № 735 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “велосипедный спорт” – Текст: электронный // СПС «garant.ru». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405449373/> (дата обращения: 04.04.2025)

2. Ачкасов Е. Е. Врачебный контроль в физической культуре: учебное пособие / Е.Е. Ачкасов, С.Д. Руненко, С.Н. Пузин – М.: ООО «Триада – Х», 2012. - 130 с
3. Шелешнев Л.М. Из опыта подготовки сильнейших велосипедистов страны к гонкам по шоссе. - М.: Сов. Россия, 1957. - 48 с.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ГУОР В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Черкашина А.Г.
ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутск*

Аннотация: частота сердечных сокращений (ЧСС) - наиболее доступный показатель работоспособности сердца. Изменения ЧСС при нагрузках различной интенсивности у спортсменов различных специализаций свидетельствует об уровне адаптации сердца, а также об индивидуальной физической работоспособности. Показано, что более низкие показатели частоты сердечных сокращений выявлены у пловцов, лыжников и бегунов на средние и длинные дистанции, что объясняется аэробным характером их тренировок и более высоким уровнем выносливости.

Ключевые слова: частота сердечных сокращений, спортсмены различных специализаций.

Проблема адаптации работоспособности сердца спортсменов к мышечным нагрузкам не теряет своего значения. Занятия спортом укрепляют здоровье, повышают уровень физического развития и функциональные возможности всех систем. Несмотря на это, требуется постоянный и регулярный контроль за их состоянием. Многочисленными исследованиями установлены закономерности в регуляции функции сердца при различных физических нагрузках [1,3].

Основными задачами тестирования в спортивной медицине является изучение адаптации организма к различным по интенсивности и силе нагрузкам и исследование восстановительных процессов после прекращения воздействия. Функциональные пробы характеризует деятельность организма человека, как в целом, так и физиологическое состояние

отдельных систем. Уменьшение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после нагрузки у спортсменов свидетельствует об укреплении сердечной мышцы и повышении способности спортсмена выполнять заданную работу с высокой результативностью [2]. Кроме того, восстановление частоты сердечных сокращений после нагрузки до исходного уровня, у спортсменов происходит быстрее по времени, чем у нетренированных юношей и девушек. Мониторинг и оценка ЧСС в ходе проведения нагрузочного тестирования имеет важное значение. Зная показания ЧСС при той или иной мощности нагрузки, можно дать оценку физического состояния обследуемого, прогнозировать риск осложнений, рассчитать оптимальный режим двигательной активности [4].

Работоспособность человека, в первую очередь, зависит от состояния двух систем – дыхательной и сердечно-сосудистой, поэтому целью нашего исследования явилось определение индивидуальных особенностей показателей работоспособности сердца у студентов 2 - 4 курсов государственного училища олимпийского резерва г.Иркутска, в зависимости от спортивной специализации.

Материалы и методы исследования. В исследовании принимали участие студенты ГУОР в количестве 267 юношей и девушек с сентября 2023г. по февраль 2024г., занимающихся различными видами спорта. На первом этапе исследования выполнено измерение ЧСС в покое, в течение первых 15с и в конце первой минуты после 30 приседаний (проба Руфье). Это один из самых доступных тестов. Все испытуемые перед исследованием были разделены на 2 возрастные группы: 16 -18 лет и 19 - 21 год и распределены по спортивной специализации (Табл.1).

Таблица 1

Показатели частоты сердечных сокращений в покое
у студентов ГУОР (ЧСС в мин. 2023-2024гг.)

Спортивная специализация	16-18 лет		19-21 год	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Борцы (n = 54)	66,0 ± 1,8	84,4 ± 3,0	54,6 ± 3,8	80,2 ± 0,8
Пловцы (n = 44)	62 ± 8,2	74 ± 2,1	60,6 ± 6,4	71,2 ± 4,4

Скоростно-силовые (спринт, прыжки) n = 32	82 ± 8,6 4,2	87,2 ± 2,6	77,6 ± 4,3	79,1 ± 2,6
Спортивные игры (волейбол, баскетбол) n= 49	74,4 ± 4,2	79,5 ± 4,6	72,0 ± 2,8	76,2 ± 3,4
Тренирующиеся на выносливость (лыжи, бегуны) n = 48	62,0 ± 1,8	64,8 ± 2,6	58,8 ± 7,2	65,2 ± 2,4
Футболисты (n = 40)	70,0 ± 6,4	76,5 ± 6,5	64,6 ± 7,8	73,0 ± 3,0

Результаты. Сравнительный анализ исследования ЧСС в покое у студентов ГУОР показал, что у девушек обеих возрастных групп и во всех спортивных специализациях этот показатель выше, чем у юношей, что объясняется гендерными различиями в гормональном статусе [3].

Наиболее низкие показатели частоты сердечных сокращений выявлены у пловцов, лыжников и бегунов на средние и длинные дистанции, что и объясняется аэробным характером их тренировок. Наиболее высокая ЧСС в покое отмечена у студентов, тренирующихся в скоростно - силовых видах спорта: как в обеих возрастных группах, так и у юношей, и у девушек. ЧСС в покое у студентов в спортивных играх и футболе зарегистрирована в промежуточном коридоре: выше, чем у тренирующихся на выносливость и ниже, чем в скоростно - силовых видах (табл.1).

При выполнении функциональной пробы Руфье повышение ЧСС после выполнения стандартной нагрузки, в результате анализа результатов были установлены те же закономерности, что и при измерении ЧСС в покое: у тренирующихся на выносливость и пловцов ЧСС к концу первой минуты восстановилась на 60 - 75%, в отличие от остальных спортивных специализаций, у представителей которых восстановление ЧСС произошло только на 20-30% от исходного. И, если для начинающего спортсмена продолжительное сохранение высокой ЧСС говорит о неподготовленности сердца к интенсивным физическим нагрузкам, а также о чрезмерной интенсивности самих нагрузок, то у квалифицированных

представителей – о высокой работоспособности и адаптации сердца к физическим нагрузкам, особенно аэробной направленности.

Таким образом, значимость проведенной работы заключается в том, что в результате исследований установлены закономерности изменения функции сердца спортсменов, студентов ГУОР, в условиях относительного покоя и при выполнении стандартной функциональной пробы Руфье, в зависимости от спортивной специализации. Функциональные пробы используются для оценки реакции систем организма в ответ на физическую нагрузку.

Если после стандартной нагрузки частота сердечбиений у спортсмена долго остается высокой, а причин длительного сохранения учащенного сердцебиения много, разбираться с ним должен специалист.

Практические рекомендации спортивных специалистов, в основном, сводятся к тому, что наращивание физических нагрузок должно быть постепенным и обязательно с контролем пульса во время и после занятий. Для этого рекомендуется приобрести пульсометр («умные часы»). Контроль ЧСС должны соблюдать также и тренированные спортсмены, чтобы не давать сердечно-сосудистой системе работать выше своих возможностей, на износ.

Список литературы

1. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов./ З.Б. Белоцерковский—Москва. — Сов. спорт, 2018. — 312с.
2. Ландырь, А.П. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Е. Ачкасов, А.П. Ландырь .— М. : Спорт: Человек, 2018. — 240 с.: ил. — Библиогр.: С.234-238 — ISBN 978-5-9500181-1-4 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682598>
3. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А Макарова, - Москва.— Советский спорт, 2018 — 480с.
4. Марушко, Ю.В. Состояние сердечно-сосудистой системы у спортсменов («Спортивное сердце») / Ю.В. Марушко, Т.В. Гищак, В.А. Козловский // Спортивная медицина. — № 2. – 2008. – С. 21 – 42.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНОЛОГИИ МОЗАИЧНОГО КЛАССА В РАМКАХ ОЦЕНИВАНИЯ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ПМ «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ»

*Широбоков Д.И., Широбокова Н. В.
ФГБУ ПОО «СИБИРСКОЕ ГУОР», г. Омск*

Аннотация. В статье рассматривается образовательная программа по дисциплине профессионального модуля 2 «Лечебная физическая культура и массаж», реализуемая в Сибирском государственном училище (колледже) олимпийского резерва. Содержание данной программы анализируется в контексте возможности использования элементов мозаичного класса в рамках оценивания общих и профессиональных компетенций текущего контроля. Представлена проблематика и перспективы использования данной технологии.

Ключевые слова. Лечебная физическая культура и массаж, технология мозаичного класса, общие и профессиональные компетенции текущего контроля.

Мозаичный класс (Jigsaw classroom)- организация работы, направленная на повышение самооценки учащихся, в рамках которой они разбивают на небольшие десегрегированные группы, так, чтобы их успеваемость и усвоение материалы зависели от других студентов в группе.

Опыт проведения занятий со студентами ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР» свидетельствует о наиболее целесообразном использовании описанной технологии в рамках нижеследующих тематик.

Таблица 1

Тематическое содержание дисциплины ПМ.02 Лечебная физическая культура и массаж, используемое в рамках технологии мозаичного класса (2024-2025 гг.)

Технология массажа ног (2021-2022 гг.)				
№ п/п		Наименование разделов и тем	Количество учебных часов	
			аудиторные	самостоятельная работа
Раздел 6. Техника выполнения приёмов массажа и самомассажа на отдельных участках тела				
1.	Техника поглаживания: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приёма	2	1	
2.	Техника растирания: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приёма.	2	1	
3.	Техника разминания: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приёма	2	1	
4.	Техника выжимания: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приёма	2	1	
5.	Техника ударно-вибрационных приемов: техника выполнения на отдельных участках тела; методические указания, ошибки при выполнении приёма	2	1	
Раздел 7. Методика проведения различных видов массажа				

4.	Освоение методики проведения общего массажа	2	1
5.	Освоение методики проведения спортивного массажа	2	1

В рамках дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» технология мозаичного класса может быть реализована следующим образом: студенты делятся по парам. Учебное практическое задание разбивает на 5 параграфов, так что каждый студент получает один сегмент учебного материала. Схематично данная технология представлена на Рис. 1.

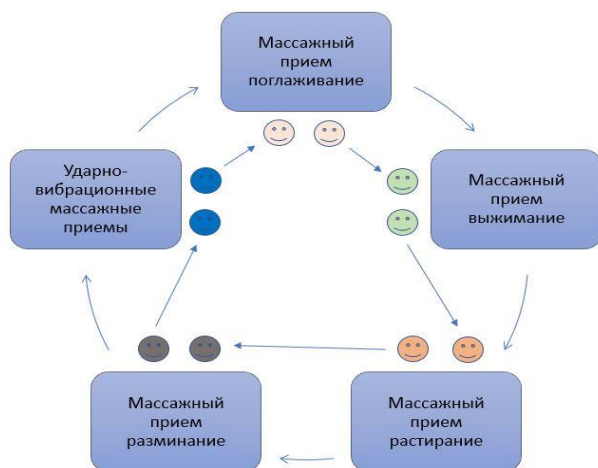


Рис.1. Схема проведения занятия по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» в рамках технологии мозаичного класса

Например, если студенты должны изучить технику выполнения приёмов массажа и самомассажа на отдельных участках тела, то данное содержание делится на пять частей. Каждый студент в группе получает уникальную и важную информацию, которую, как кубики в мозаике, нужно соединить вместе, чтобы получилась целая картинка. Студент осваивает свою часть и рассказывает её другим членам группы, у которых этого материала нет. Таким образом, если студент 1 хочет

получить хорошую оценку по теме «Техника поглаживания в рамках приёмов массажа и самомассажа», то он должен внимательно выслушать Студента 2, осваивающего именно данный раздел, и так далее.



Рис.2. Этап проведения учебного занятия по дисциплине «Лечебная физическая культура и массаж» в рамках технологии мозаичного класса

Опыт работы со студентами ФГБУ ПОО Сибирское ГУОР показывает, что обучающиеся в мозаичных классах стали гораздо лучше относиться друг к другу, им стало больше нравиться посещать практические занятия, снизилось количество пропусков. Технология «мозаичный класс» помогла студентам сохранить и поддержать интерес к учебе. В рамках организованных таким образом учебных занятий студенты получили возможность больше двигаться, обсуждать, дискутировать, проявлять активность в процессе обучения. У студентов повысилась самооценка, т.к. в мозаичных классах студенты получают одобрение и положительную обратную связь чаще, чем в рамках традиционной формы работы, студенты становятся не просто реципиентами информации, они делятся собственными знаниями, помогая учиться другим. У студентов в мозаичных классах

снизились уровень соперничества, а отношение к конкуренции стало более здоровым.

Список литературы

1. Бирюков, А.А. Массаж и лечебная физическая культура: учеб. для студ. учреждений высш. образования / А.А. Бирюков, Н.В. Лунина. – М.: Издательский центр.

2. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Бирюков. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 576 с.

3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: КНОРУС, 2018. – 346 с.

4. Клебанович, М.М. Классический лечебный массаж. Самоучитель (+ DVD с видеокурсом). – СПб.: Питер, 2010. – 224 с.

5. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с.