



ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Материалы по итогам видеовстречи в формате круглого
стола профессорско-преподавательского состава
вузов России и ближнего зарубежья

Казань, 24 февраля 2025 года



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»
ПОВОЛЖСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
И МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**
Материалы по итогам видеовстречи в формате круглого стола
профессорско-преподавательского состава
вузов России и ближнего зарубежья

Казань, 2025

УДК 796
ББК 75.09
Т33

Т33

Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты физического воспитания и спорта: Материалы по итогам видеовстречи в формате круглого стола профессорско-преподавательского состава вузов России и ближнего зарубежья. – Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2025. – 128 с.

Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2025. – 128 с.

В сборнике представлены материалы по итогам видеовстречи в формате круглого стола профессорско-преподавательского состава вузов России и ближнего зарубежья. В статьях обсуждаются современные стратегии в подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта, тенденции физического воспитания и спортивной тренировки.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Материалы представлены в авторской редакции.

Редакционная коллегия:

Коновалов И.Е. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики волейбола и баскетбола ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ».

Собянин Ф.И. – доктор педагогических наук, профессор факультета физической культуры Белгородского государственного университета.

Емельянова Ю.Н. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики волейбола и баскетбола ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ».

УДК 796
ББК 75.09

© Кафедра теории и методики волейбола и баскетбола, 2025
© ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2025

УДК 5524

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ: КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Абдуллаев М.Ж.

*д.п.н., профессор, заведующий кафедрой
теории и методики спорта*

Кадиоров Р.Х.

к.п.н., профессор кафедры теории и методики спорта

Бухарский государственный университет

Бухара, Узбекистан

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования физической подготовленности учащихся 3-х классов общеобразовательных школ, занимающихся легкой атлетикой в спортивных секциях. Анализируются показатели силы, быстроты, выносливости и гибкости у детей данного возраста, а также влияние на эти показатели таких факторов, как пол, физиологические особенности и психологический климат в процессе тренировок. Исследование направлено на определение уровня физической подготовленности юных спортсменов и выявление факторов, влияющих на их развитие.

Ключевые слова: физическая подготовка, легкая атлетика, физические качества, эффективность тренировок.

COMMONLY USED IN EDUCATION: ASSESSMENT OF STUDENTS' PHYSICAL FITNESS: A HOLISTIC APPROACH

Abdullaev M.Z.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of Department of Sport Theory and Methodology*

Kadirov R.K.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Professor
of Department of Sport Theory and Methodology*

Bukhara State University

Bukhara, Uzbekistan

Abstract. This article presents the results of a study on the physical fitness of 3rd-grade students from general education schools who are engaged in track and field athletics. The study analyzes indicators of strength, speed, endurance, and flexibility in children of this age, as well as the influence of factors such as gender, physiological characteristics, and the psychological climate during training on these indicators. The research aims to determine the level of physical fitness of young athletes and to identify the factors that influence their development.

Keywords: physical training, track and field, physical qualities, training effectiveness.

Актуальность. Занятия в секции легкой атлетики школы направлены на улучшение физической подготовки учащихся общеобразовательных школ, совершенствование их физического развития и формирование двигательных навыков. Проведенное исследование направлено на определение уровня физической подготовленности мальчиков 3-х классов, занимающихся легкой атлетикой, а также эффективности применяемых методов тренировок.

Для определения уровня физической подготовленности школьников обучающихся в общеобразовательных учреждениях отечественными учеными было проведено множество исследований. В частности значительный вклад в эту область внесли такие ученые как Т.С. Усманхаджаев С.С. Тажибаев и другие. Их авторские подходы стали основой для разработки эффективных программ физического воспитания в школах.

Несмотря на обширные научные исследования посвященные физическому развитию школьников результаты показали что физическая подготовленность мальчиков третьего класса оставляет желать лучшего. В связи с этим целью проводимого исследования является комплексная оценка физического состояния мальчиков третьего класса: уровня развития силы выносливости скорости гибкости и координации. На основе полученных данных планируется разработать рекомендации по оптимизации учебно-тренировочного процесса и повышению эффективности физического воспитания в начальной школе г. Бухары.

Цель исследования заключается в оценке динамики развития физической подготовленности мальчиков третьего класса занимающихся легкой атлетикой в школьных спортивных секциях.

Исследование направлено на изучение того как проходят тренировки по легкой атлетике у мальчиков третьего класса в школьных спортивных секциях.

В исследовании будет уделено особое внимание анализу того как в этих тренировках используется общая физическая подготовка.

Для достижения цели исследования будут использованы следующие **методы**:

1. Анализ литературы: Изучение существующих научных работ и методических рекомендаций по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста.

2. Наблюдение: Наблюдение за тренировочным процессом для выявления особенностей организации и проведения занятий.

3. Тестирование: Проведение специальных тестов для оценки физической подготовленности детей.

4. Математическая статистика: Обработка полученных данных с использованием статистических методов для выявления закономерностей и тенденций.

Таким образом данное исследование позволит получить объективную информацию о состоянии физической подготовленности мальчиков третьего класса занимающихся легкой атлетикой и разработать рекомендации по оптимизации тренировочного процесса.

На основе разработанного календарного плана включающего основные виды физических упражнений проводятся практические испытания направленные на развитие физических способностей школьников.

Цель исследования состояла в том чтобы определить какие виды физической активности наиболее эффективны для развития силы выносливости гибкости координации и других физических качеств у детей школьного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Для проведения исследования были выбраны учащиеся 3-х классов занимающиеся легкой атлетикой в спортивных

секциях шести общеобразовательных школ города Бухары находящихся в ведении отдела народного образования города Бухары. В исследовании приняли участие ученики следующих школ: №1 №8 №11 №29 №31 №35.

Анализ результатов исследования показал что в общеобразовательных школах наблюдается ряд проблем связанных с физическим воспитанием учащихся. Низкая мотивация учащихся к занятиям в спортивных секциях недостаточный уровень развития двигательных навыков низкая активность детей в спортивных секциях – все это свидетельствует о недостатках в системе физического воспитания на уроках физкультуры.

Для определения уровня физической подготовленности мальчиков 3-х классов было проведено исследование их тренировочного процесса и участия в спортивных секциях. В рамках исследования были проведены различные практические тесты для оценки физических качеств мальчиков. В первую очередь был проведен контрольный тест на подтягивание на низкой перекладине.

Чтобы понять насколько динамично развиты физические качества у мальчиков 3-х классов проведено специальные тесты чтобы оценить насколько сильно мальчики могут подтягиваться бегать прыгать и т. д.

1. Первый тест который был проведен это подтягивание на низкой перекладине. Этот тест позволяет оценить силу мышц рук и верхней части туловища. Анализ результатов теста на подтягивание у мальчиков 3-го класса: При выполнении теста на подтягивание на низкой перекладине выяснилось следующее: 25% мальчиков не смогли выполнить ни одного подтягивания что свидетельствует о низком уровне развития силы в этой группе. 30% мальчиков выполнили упражнение но их результаты были неудовлетворительными что указывает на медленное развитие силы.

Таким образом по результатам первого этапа исследования можно сделать вывод: 55% мальчиков 3-го класса имеют низкий уровень физической подготовленности особенно силы. Это говорит о необходимости уделить больше внимания развитию физической силы у мальчиков этого возраста (рисунок).



Рисунок – Динамика развития физических качеств мальчиков 3 класса

Более половины мальчиков продемонстрировали низкий уровень развития силы. Это указывает на необходимость внести изменения в программу физического воспитания для мальчиков этого возраста с целью улучшения их физической подготовки.

2. Следующим этапом исследования стал тест на прыжки на скакалке в течение 1 минуты. Результаты этого теста показали следующее: 20% учащихся не смогли выполнить упражнение то есть пропрыгать на скакалке хотя бы 1 минуту. Их результаты были оценены как низкие. 25% мальчиков выполнили упражнение но их результаты были неудовлетворительными. Около 50% мальчиков третьего класса показали низкие результаты в тесте на прыжки на скакалке. В итоге почти половина мальчиков показали низкие результаты в прыжках на скакалке. Это свидетельствует о том что у значительной части мальчиков третьего класса имеются проблемы с координацией движений и выносливостью.

3. Оценка гибкости и выносливости с помощью упражнения с обручем. Для определения уровня гибкости и выносливости учащихся было проведено упражнение: вращение обруча на талии в течение 1 минуты. Результаты показали следующее: 20% мальчиков не смогли выполнить упражнение в течение заданного времени. 25% мальчиков выполнили упражнение но их результаты были признаны неудовлетворительными что свидетельствует о низком уровне развития гибкости и выносливости. А также 45% учащихся были выявлены низкие показатели гибкости и выносливости.

4. Результаты контрольного теста на скорость бега на 30 метров. В качестве следующего контрольного теста было выбрано бег на 30 метров. Это упражнение позволяет оценить уровень развития скоростных качеств: 25% мальчиков третьего класса не смогли пробежать заданную дистанцию. 25% мальчиков показали удовлетворительные результаты. У 50% мальчиков уровень развития скорости был оценен как низкий. Результаты теста на бег подтверждают общую тенденцию к низкому уровню физической подготовки у мальчиков третьего класса. В частности у них наблюдается недостаток скорости.

5. Исследование результаты которого представлены в данном отрывке было направлено на оценку физической подготовленности в частности скорости бега у мальчиков третьего класса. Для этого был проведен тест на бег на 60 метров. Результаты теста показали: Значительная часть мальчиков (25%) показали оценку не «удовлетворительно». Это указывает на то что у них недостаточно развита быстрота. Около трети мальчиков (30%) показали удовлетворительные результаты но и они не достигли высокого уровня.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости внедрения специальных программ физического воспитания направленных на развитие скорости у мальчиков младшего школьного возраста. Это может включать в себя различные упражнения игры и тренировки которые помогут улучшить их физическую подготовленность.

Важно отметить что данные результаты подчеркивают актуальность проблемы недостаточной физической активности у детей и необходимость создания условий для их полноценного физического развития.

6. Оценка силы прыжком в длину с места. Результаты исследования: 20% мальчиков не смогли показать удовлетворительный результат что говорит о недостаточной силе мышц ног. 25% мальчиков показали средний уровень силы. Результаты теста показали что уровень развития силы у мальчиков третьего класса недостаточно высок. Это может быть связано с различными причинами такими как недостаточная физическая активность неправильное питание или особенности физического развития.

Полученные данные указывают на необходимость включения в программу физического воспитания специальных упражнений направленных на развитие силы мышц ног и туловища. Это позволит улучшить физическую подготовленность мальчиков и снизить риск возникновения различных заболеваний связанных с недостатком физической активности.

7. Оценка показателя прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега – это более сложное упражнение чем прыжок с места которое требует не только силы ног но и координации движений умения правильно разбежаться и оттолкнуться. Результаты теста: 20% мальчиков показали очень слабые результаты что свидетельствует о серьезных проблемах с развитием силы. 30% мальчиков показали более низкие но все еще недостаточные результаты.

В общей сложности половина мальчиков имеют низкий уровень развития силы. Результаты обоих тестов (прыжок в длину с места и с разбега) подтверждают друг друга и указывают на то что у значительной части мальчиков третьего класса наблюдается недостаток силы.

8. Оценка выносливости бегом на 1000 метров. Бег на 1000 метров – это классический тест на выносливость. Он позволяет оценить насколько долго человек может поддерживать определенную интенсивность физической нагрузки. Результаты исследования: 25% учеников не смогли пробежать всю дистанцию что свидетельствует о серьезных проблемах с выносливостью. 35% учеников показали более низкие но все еще недостаточные результаты.

В общей сложности у 60% учащихся уровень выносливости был оценен как низкий. Результаты теста на выносливость подтверждают общую тенденцию к низкому уровню физической подготовленности у мальчиков третьего класса. Раннее выявление проблем с физическим развитием позволяет своевременно принять меры и помочь детям стать более здоровыми и выносливыми.

Развитие скоростной силы у школьников и ее связь с координационными возможностями. Скоростная сила – это важная физическая способность которая позволяет человеку быстро адаптироваться к меняющимся условиям и эффективно выполнять различные движения. Развитие ловкости тесно связано с другими физическими качествами в том числе и с силой.

9. Оценка способности скоростной силы посредством метания мяча. Одним из способов оценки силы является упражнение на метание мяча. При проведении этого теста было выявлено следующее: 20% учеников показали

неудовлетворительные результаты не справившись с заданием. 25% учеников выполнили задание но на низком уровне. Таким образом у 45% учащихся уровень развития силы был оценен как низкий.

10. Для определения уровня развития ловкости был проведен тест челночный бег (4х10 метров начальный этап 3х10 метров). Челночный бег – это специальное упражнение которое позволяет оценить не только максимальную скорость но и способность быстро восстанавливаться после кратковременных интенсивных нагрузок. Результаты исследования: 20% учащихся не смогли выполнить задание на должном уровне что свидетельствует о низкой скорости и недостаточной способности к быстрому восстановлению. 30% учащихся показали более низкие но все еще недостаточные результаты.

Результаты теста на бег с чередованием темпа подтверждают что у значительной части мальчиков наблюдается недостаточный уровень развития скорости. В завершающем этапе исследования была проведена оценка уровня развития гибкости у мальчиков третьего класса.

11. Гибкость – это важная физическая способность которая характеризуется амплитудой движений в суставах. Она необходима для выполнения многих повседневных и спортивных задач. Результаты показали следующее: 20% мальчиков продемонстрировали неудовлетворительный уровень гибкости. 30% мальчиков показали удовлетворительный уровень гибкости но получили низкую оценку. Таким образом у 50% мальчиков уровень развития гибкости был оценен как низкий. Полученные данные свидетельствуют о том что у значительной части мальчиков третьего класса наблюдается недостаточный уровень развития гибкости.

Заключение. Проведенное исследование показало что для эффективного развития физических качеств у школьников занимающихся легкой атлетикой необходимо использовать разнообразные методы тренировки. К ним относятся: индивидуальные и групповые формы занятий которые позволяют учитывать индивидуальные особенности каждого ученика и создавать оптимальные условия для его развития. Спортивные игры: способствуют развитию координации быстроты выносливости и других физических качеств в игровой форме. Национальные игры: помогают приобщить детей к культурным ценностям своего народа и разнообразить тренировочный процесс. Подвижные игры: развивают ловкость быстроту реакции и координацию движений. Средства легкой атлетики: способствуют специализации в выбранном виде спорта и улучшению технических навыков.

В дальнейшем предполагается следующие методические подходы:

1. Комплексное развитие: Позволяет развивать не только физические но и психические качества учащихся.

2. Повышение мотивации: Дети с большим интересом занимаются разнообразными видами деятельности.

3. Улучшение результатов: Регулярные занятия построенные на основе разнообразных упражнений и игр приводят к повышению спортивных результатов.

4. Профилактика заболеваний: Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению здоровья и повышению иммунитета.

Использование комплексного подхода к организации тренировочного процесса в легкой атлетике позволяет достичь наилучших результатов в развитии физических качеств школьников.

В ходе исследования была проведена оценка физической подготовленности мальчиков третьего класса посещающих секцию легкой атлетики в общеобразовательных школах. Результаты показали что более 50% мальчиков имеют неудовлетворительный уровень развития физических качеств по сравнению со своими сверстниками.

Это свидетельствует о том что уровень физической подготовленности учащихся оказывает существенное влияние на их общее физическое состояние и здоровье. В процессе возрастного развития организма систематические тренировки направленные на совершенствование различных физических способностей приводят к значительному улучшению результатов особенно в условиях требующих быстрой реакции и принятия решений. На основании полученных данных было установлено что у мальчиков третьего класса уровень развития физических качеств оценивается как низкий.

Результаты исследования подчеркивают важность физической активности для детей. Регулярные занятия спортом или физическими упражнениями помогают детям развиваться физически и психически что положительно сказывается на их здоровье и качестве жизни.

Список литературы

1. Бошлангич тайергарлик боскичида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайергарлиги динамикаси / М.Ж. Абдуллаев. – Фан-Спортга. – 2018 (2) – С.13-15. – Текст : непосредственный
2. Abdullaev, M.J. Characteristics ages / M.J. Abdullaev – Текст : непосредственный // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 2020, Vol. 8 (11).
3. Abdullayev, M.J. Methodology Of Organization Of "Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions. / M.J. Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. – Текст : непосредственный // The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI, 2021. – 3 (02), pp. 312-320.
4. Abdullaev, M.J. Methodology of application games in the training of young athletes / M.J. Abdullaev. – Текст : непосредственный // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020. – Т. 8. – № 11.
5. Abdullaev, M.J. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – Т. 8. – № 11.
6. Кадиров, Р.Х. Особенности тренировочного процесса, направленного на совершенствование скоростных качеств спринтеров 10.53885/edinres.2022.43.80.022 / Р.Х. Кадиров, У.Р. Хайдаров. – Текст : непосредственный // Перспективы организации занятий по физической культуре и спорту на современном этапе развития: проблемы и решения. – Buxara : Durdona, 2022. – С. 306-309.
7. Кадиров, Р.Х. Современность педагогических исследований в области физической культуры / Р.Х. Кадиров.– Текст : непосредственный // Педагогическое образование и наука Научно-методический журнал. – 2020. – № 1. – С. 79-83.

8. Tajibaev, S.S. This article scientifically analyzes and substantiates the methodology of using movement games in the development of physical and psychological training of 11-12-year-old athletes in the primary training group / S.S. Tajibaev, M.J. Abdullaev, A.T. Niyazov, Yu. O. Niyazova – Текст : непосредственный // European Journal of Molecular & Clinical Medicine. – 2020. – 7(6), pp. 2907-2914.

9. Усманходжаев, Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дис. д-ра пед. наук. – Ташкент, 1995. – 42 с.– Текст : непосредственный

УДК 5522

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ НАЧАЛЬНОЙ ГРУППЫ

Азимов Н.Н.

докторант

Бухарский государственный университет

Бухара, Узбекистан

Аннотация. Бадминтон – физическая подготовка и поддержание и укрепление здоровья человека, психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности, физическая подготовка для зрения и развития навыков пользования спортивным инвентарем. Мы решили определить соответствующее возрасту физическое развитие юных бадминтонистов как средство достижения наших целей по повышению результативности тренировок по бадминтону. Выражено, что исследование проводилось по комплексу упражнений, предоставляемых посредством различных форм двигательных игр, подготовки спортсменов к двигательной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, бадминтон, механизм, психофизиологическое значение, движение, навык, функциональный, двигательный.

METHODS OF DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PHYSICAL FITNESS OF YOUNG BADMINTON PLAYERS OF THE INITIAL GROUP

Azimov N.N.

Doctoral Student

Bukhara State University

Bukhara, Uzbekistan

Abstract. Badminton is physical training and maintenance and strengthening of human health, psychophysical preparation for future professional activity, physical training for vision and the development of skills in using sports equipment. We decided to identify the age-appropriate physical development of young badminton players as a means to achieve our goals of improving the effectiveness of badminton training. It is expressed that the study was conducted on a set of exercises provided through various forms of motor games, training athletes for motor activity.

Keywords: physical education, badminton, mechanism, psycho-physiological significance, movement, skill, functional, motor.

Актуальность. Только регулярные и систематические физические упражнения могут помочь повысить способность человека к адаптации, улучшить обмен веществ, укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить иммунитет и повысить работоспособность человека. Определение понятия физической работоспособности дает теория функциональных систем П.К. Анохина. Согласно этой теории, в зависимости от конкретной цели деятельности в организме срочно

формируется определенная функциональная система, обеспечивающая достижение этой цели. Под функциональной системой понимается совокупность процессов и механизмов, динамически формирующихся в зависимости от особенностей существующей ситуации, что приводит к конечному приспособительному эффекту, полезному для организма в конкретной ситуации. Каждая функциональная система имеет физиологический результат (постоянный) и физиологические механизмы, мобилизованные для его поддержания. Исходя из теории функциональных систем, физическую работоспособность следует рассматривать как уникальное явление, обладающее специфическими характеристиками и характеристиками в каждом конкретном случае, а также функциональную систему, организованную для ее обеспечения. Следуя этой позиции, под физической работоспособностью понимают способность человека выполнять определенные двигательные задачи в определенных внешних условиях. Все это определяет важность и необходимость повышения потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом у школьников, поскольку в этом возрасте появляется реальная возможность развития двигательных навыков, функциональных возможностей, морально-волевых качеств.

Цель исследования: изучить бадминтон как средство физического воспитания школьников.

Результаты исследования. Бадминтон – ациклический комплексно-координационный вид спорта. Важнейшими физическими качествами в бадминтоне являются скорость, гибкость, ловкость и выносливость во всех ее проявлениях. По мнению специалистов, игра в бадминтон положительно влияет на все системы организма, особенно на сердечно-сосудистую систему. Фактически во время игры частота пульса может достигать 170 ударов в минуту и более. Бадминтон наилучшим образом улучшает кровообращение в органах зрения, поскольку волан движется ближе к глазу или от него, что тренирует двигательную систему глаза. Во время тренировок и игр в бадминтон задействуются все группы мышц, включая мышцы глаз и воротника. Отслеживание воланом во время игры заменяет упражнения, рекомендованные офтальмологами в качестве гимнастики для глаз. Тренируются глазные мышцы, благодаря чему снижается спазм аккомодации и улучшается зрение.

Что касается взрослых, то обзор здесь весьма неплох. У детей оно значительно улучшается при тренировке ослабленных глазных мышц. Есть у бадминтона еще одно важное качество – им легко овладеет практически каждый. Умение забивать через сетку и поддерживать игру с партнером приходит уже на первой неделе занятий. Играя в бадминтон, игроки активны, получают значительную физическую нагрузку и большой эмоциональный заряд. Бадминтон сочетает в себе выпады, прыжки и удары ногами с постоянным сгибанием, разгибанием и сгибанием тела. За одну игру спортсмен пробегает с максимальной скоростью около шести километров. Время показывает, что за одну игру игроку приходится махать ракеткой более 500 раз. Бадминтон помогает не только укрепить физическое и функциональное состояние, но и улучшить эмоциональное состояние игрока.

Одним из основных тренировочных компонентов в подготовке бадминтонистов является техническая подготовка. Под технической подготовкой понимают необходимые инструментальные навыки, обеспечивающие эффективность игровой деятельности, а также уровень владения ею. Основная задача технической подготовки – развитие соревновательных навыков, которые позволят бадминтонисту максимально использовать свои способности на соревнованиях. То же самое относится и к юному игроку в бадминтон. Чтобы достичь новой цели, вам необходимо преодолеть препятствие – сетку, чтобы маховик перелетел в сторону противника. Поначалу это очень сложно и требует некоторой кропотливой практики. Но эта цель будет достигнута и снова будет радость! У ученика появится единое понимание того, что, во-первых, достижение целей реально, а во-вторых, это приносит массу положительных эмоций. Он стремится ставить перед собой новые цели, потому что не боится их. Таким образом, в игровой форме, маленькими шагами воспитывается волевой человек, который, шагнув в большую жизнь, добьется больших успехов, независимо от того, станет этот спортсмен чемпионом или нет.

Второе понятие, связывающее бадминтон с психологией, — это понятие «самовыражение». Если вы думаете об этом слове, то самовыражение – это наша жизнь. Человек показывает себя, показывает себя и так живет. Если человек никак себя не проявляет, то его не существует. Если человек не выражает себя адекватно, он чувствует, что в его жизни что-то не так. Здесь все разные: от легкой неудовлетворенности своей жизнью до глубокой депрессии. Игра в бадминтон позволяет человеку проявить себя благодаря своим способностям и уровню игры. У каждого человека самовыражение проявляется по-разному в жизни: на работе, в семье, в творчестве. Если человек не может проявить себя в этих сферах жизни, он ищет сферы, которые позволяют ему проявить себя – это называется спортом. Но какой же вид спорта существует для того, кто не занимается спортом с детства? Такому человеку сложно заниматься гимнастикой, например, игровыми видами спорта, где нужно найти команду минимум из двух игроков своего уровня, а это непросто. А в бадминтоне достаточно найти одного человека, соответствующего вашему уровню, начать играть, начать проявлять себя в игре и получать от этого радость самовыражения. Таким образом, играя в бадминтон, человек получает интересное и увлекательное занятие, приобретает механизм преодоления трудностей, учится и совершенствует контроль над своим телом. Это повышает уверенность в себе, веру в свои силы, что, конечно же, влияет на все сферы жизни человека. Человек психологически устойчив ко всем трудностям, с которыми сталкивается в жизни. Решение любой психологической проблемы требует решения проблем, связанных с уверенностью в себе, преодолением себя и работой над собой.

Как и любой другой вид спорта, бадминтон оказывает на игрока высокое эмоциональное и психическое давление. Поэтому правильное распределение не только физической, но и психоэмоциональной нагрузки во многом влияет на результативность игры. Кроме того, психическая устойчивость – основа современного бадминтона. Как действовать здраво на поле? Когда вам нужно

сконцентрироваться, а когда расслабиться и позволить себе расслабиться? Как следует реагировать на соперника, ошибки судей, плохое освещение поля, плохое качество руля, собственную неудачную игру? Это очень важные и интересные вопросы. Их ответы еще интереснее. Концентрация является основой умственной деятельности игрока на площадке. Именно концентрация позволяет сделать все в нужный момент, то есть: увидеть полет волана, приблизиться к нему, дотянуться и ударить. Но психическая уникальность человека не позволяет долго концентрироваться на одном месте. Продолжительность уроков в школах, колледжах и университетах обычно не превышает 45 минут. Но это слишком много. По мнению ученых, человек может концентрироваться на одном месте лишь несколько минут, а некоторые даже несколько секунд. Само собой разумеется, что концентрация в спорте – главный фактор уверенности в себе и успеха в игре. Поэтому одной из важнейших задач является выявление и реализация способности спортсмена концентрироваться во время игры. Практика концентрации – очень сложный процесс, но он совершенно необходим тем, кто намерен добиться высоких результатов в спорте.

Также эксперты советуют играть спокойно. Чрезмерная интенсивность, которой балуются многие спортсмены, отрицательно влияет на правильную организацию игры. Игра с гневом не приводит к победе, как думают некоторые, но в большинстве случаев приводит к депрессии и даже поражению. К сожалению, некоторые спортсмены путают гнев и смелость и приписывают свои победы игре со злостью. Но когда ты злишься, ты теряешь рассудок, создаешь ненужное давление и совершаешь ошибки. Не относитесь к своему противнику как к врагу, которого нужно уничтожить. Постарайтесь быть ему благодарны за красивую и хорошую игру. И это качество служит вашему совершенству. Некоторые тренеры обучают своих учеников ряду трюков. Цель этого: заставить соперника нервничать во время игры; оказание на него скрытого давления; не давая ему спокойно играть, вынуждая совершать необоснованные ошибки.

Список литературы

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учеб.пособие для студ. вузов / Г.С. Абрамова. – Москва: Издательство Юрайт, 2012. – 811с. – ISBN 978-5-9916-2093-2. – Текст: непосредственный.
2. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорт / И.В. Аулик. – Москва: Медицина, 1991. – 192 с.– Текст: непосредственный.
3. Батова, Е.А. Бадминтон как средство повышения уровня физической работоспособности студентов / Е.А. Батова, И.В. Маков. – Текст: непосредственный // Наука, 2020. – 2018. – №6. – С.11-15.
4. Мавроматис, В.Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре студентов строительных вузов : учебное пособие / В.Д. Мавроматис. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. – 60 с. – ISBN 978-5-9227-0331-4. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/19029.html> (дата обращения: 05.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
5. Kadirov, R.K. Diagnostics and correction of athlete's training. Available Online at: <https://www.scholarzest.com> / R.K. Kadirov. – Текст : непосредственный // European Journal of Humanities and Educational Advancements (EJHEA). – 2021. – № 9.–С. 91-93.

6. Kadirov, R.K. Humanitarian foundations for the efficiency of students' research activities / R.K. Kadirov. – Текст : непосредственный // JOURNAL OF NORTHEASTERN UNIVERSITY. – Volume 25 Issue 04, 2022. – № Volume 25 Issue 04. – С. 4237-4244. DOI: 10.5958/2249-7137.2022.00769.8

7. Кадыров, Р.Х. Развитие эффективности исследовательской деятельности студентов вуза / Р.Х. Кадыров, Н.Э. Назарова. – Текст: непосредственный // Проблемы науки. – 2021. – № 4 (63). – С. 53-55.

УДК 796.325

ПОВЫШЕНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ САМБИСТОВ 14-15 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ

Андреев В.В.

к.п.н., доцент

Мастаков В.А.

тренер-преподаватель по борьбе «Самбо»

Хакасский государственный университет

им. Н.Ф. Катанова

Абакан, Россия

Аннотация. Представленный материал статьи содержит в себе результаты педагогического исследования, посвященного силовой подготовке самбистов указанного возраста в рамках предсоревновательного периода. Применяемые оптимизированные подходы оказались эффективными вследствие полученных результатов.

Ключевые слова: самбисты 14-15 лет, силовые способности, предсоревновательная подготовка.

INCREASE OF POWER INDICATORS OF SAMBO WRESTLERS FOR 14-15 YEARS AT THE STAGE OF PRE-COMPETITIVE PERIOD OF PREPARATION

Andreev V.V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Mastakov V.A.

Coach in Wrestling «Sambo»

Katanov Khakass State University

Abakan, Russia

Abstract. The presented material of the article contains the results of a pedagogical study on the strength training of sambo wrestlers of the specified age in the framework of the pre-competition period. The optimized approaches used were effective due to the results obtained.

Keywords: sambo wrestlers of 14-15 years, power abilities, pre-competition preparation.

Введение. Результативность показателей в спортивных единоборствах основаны на перечне глобальных аспектов, однако фундаментом являются показатели двигательной подготовки, оказывающие непосредственное влияние на качественное проявление тактических и технических приемов борьбы. На основании этого, система подготовки борцов, относящихся к основному спортивному резерву, напрямую связана с оптимизацией существующих и разработкой нестандартных методических вариантов реализации тренировочного процесса, направленного на повышение показателей двигательной работоспособности [1, 2, 3].

Известно, что двигательная (физическая) подготовка борцов-самбистов, заключается в высоких показателях ряда необходимых для вида деятельности двигательных способностей, это: различных видов выносливости, силовых и скоростных направлений. Однако, проблема локального мышечного усилия находится в стадии постоянной методической оптимизации и совершенствования. В научной и методической литературе существует ряд проведенных исследований в указанном направлении и посвященных отдельным видам спорта циклического характера. А в отношении более глубокого исследования проблемы, повышения уровня показателей локального мышечного напряжения у борцов-самбистов, существует стандартная практика, хотя тренерский состав на местах применяет вариативность в данном направлении, однако это не имеет отражения в научно обоснованных методических рекомендациях.

Цель исследования: в теоретическом варианте произвести оптимизацию традиционной методики, совершенствования силовых способностей самбистов 14-15 лет, на этапе предсоревновательной подготовки и в процессе практического апробирования выявить ее эффективность.

Организация исследования. Реализация исследования производилась в МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва города Минусинска им. В.П. Щедрухина» и спортивного клуба «Самбо-19» в г. Абакане, профиль занятий – самбо. Стаж занятий спортсменов обеих исследуемых групп, соответствовал 5-6 годам, квалификационный уровень подготовки – 1 или 2 юношеский разряд. Продолжительность применения методики соответствовала 2 месяцам предсоревновательного периода подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. При производстве двигательной работы в рамках тренировочных занятий, направленной на развитие и совершенствование силовых способностей, использовался традиционный повторный метод с различными видами нагрузок, однако указанные нагрузки проходили свою реализацию только в заключительной части тренировочного занятия:

- повторный метод с реализацией двигательного действия «до отказа»;
- повторный метод с вариативной изменяющейся нагрузкой в течение одного подхода;
- повторный метод с реализацией нагрузки в статическом варианте;
- повторный метод с реализацией нагрузок скоростно-силового характера.

Так, при реализации повторного метода с производством двигательной работы «до отказа», использовалось сопротивление или отягощение неопредельного характера с целью выполнения упражнения от 6 до 12 раз. В качестве средств применялся следующий арсенал упражнений (подтягивания в висе, лазание по 8 метровому канату без помощи нижних конечностей, сгибание-разгибание рук, в упоре лежа, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями в виде штанги, гири и т.д.). Двигательная работа проходила свою реализацию с определенным количеством подходов и восстановительным отдыхом между ними.

При реализации повторного метода с вариативно изменяющейся нагрузкой в течение одного подхода, работа производилась с выполнением нескольких упражнений статодинамического и скоростно-силового характера в комбинированном виде. Этот подбор двигательных средств, был направлен поочередно (круговым методом) на различные группы мышц конечностей и туловища.

При реализации повторного метода с нагрузками статического характера, акцент производился на проявление силового сопротивления с волевыми показателями, это выполнение изометрических упражнений продолжительное время в виде стоек на руках, упоров, висов и др. разнообразных статических положений.

При реализации повторного метода с нагрузками скоростно-силового характера подбор двигательных средств, производился в виде разнообразных упражнений «на взрыв», из следующего арсенала упражнений:

- скоростно-силовое подтягивание на высокой перекладине;
- лазание по гимнастическому канату за минимальный отрезок времени;
- прыжковые упражнения разнообразного характера;
- сгибания-разгибания рук в упоре на количество раз за 20 сек и т.д.

Как правило, использование в процессе тренировочной деятельности средств, направленных на развитие отдельных видов силовых способностей, производилось с соответствующим сопротивлением или отягощением, такие нагрузки заключались в особенностях их реализации, это:

- арсенал двигательных средств, реализуемый с применением внешнего сопротивления;
- арсенал двигательных средств, реализуемый с преодолением собственной массы тела;
- арсенал двигательных средств, статического характера.

Кроме этого, в заданиях в основной части тренировочных занятий акцент производился и на развитие специальной силы спортсмена:

а) производилось применение обучающего и совершенствующего фактора вариативного характера, это разучивание или совершенствование отдельных приемов и комплексных комбинаций;

б) происходило использование учебных схваток с их разновидностью;

в) применялось использование специальных средств борца-самбиста, состоящих из упражнений полностью имеющих свое сходство с технико-тактическими действиями соревновательного характера.

В основной части тренировочных занятий, с целью развития специальной силы самбиста, на основе соревновательного метода использовался следующий арсенал учебных схваток:

- учебный поединок с более сильным партнером, который имеет более низкий уровень технической подготовки;
- учебный поединок, проводимый на основе игрового метода;
- учебный поединок с проведением броска и падения;
- учебный поединок только с силовым сопротивлением партнера;

- учебный поединок с задачей сохранения различных статических положений в виде удержания в определенной позе.

После завершения периода подготовки, было проведено контрольное тестирование силовых способностей по всем изучаемым направлениям, где были определены изменения позитивного характера в исследуемых группах, однако в экспериментальной они оказались существенно выше (таблица).

Таблица – Уровень развития силовых способностей самбистов 14-15 лет до и после применения методики ($\bar{X} \pm \sigma$)

Упражнение/способность	Группа	До	После	Достоверность различий
Серия из 10 «подсечек» манекена / специальная сила (сек)	ЭГ	31,4±0,3	28,2±0,2	p < 0,05
	КГ	31,7±0,4	29,3±0,1	p > 0,05
Подтягивание в висе /динамическая сила (кол-во)	ЭГ	9,1±1,3	10,4±1,3	p < 0,05
	КГ	9,0±1,2	9,7±1,5	p > 0,05
Лазание по канату 8 м / скоростно-силовая (сек)	ЭГ	17,8±1,3	15,2±1,2	p < 0,05
	КГ	17,6±1,3	16,1±1,1	p > 0,05
Угол 90° / статическая сила (сек)	ЭГ	6,4±1,4	7,5±0,2	p < 0,05
	КГ	6,6±1,3	7,0±0,2	p > 0,05
Сгиб.-разгибание рук с паузами / статодинамическая сила	ЭГ	5,5±1,1	6,2±1,4	p < 0,05
	КГ	5,4±0,9	5,8±1,0	p > 0,05

Для изучения показателей развития скоростно-силовой способности применялся тест в виде упражнения «Серия из 10 «подсечек» манекена, поочередно – 5 в правую, и 5 в левую стороны», где по окончании исследования произошли следующие изменения. В экспериментальной группе показатель времени на выполнении упражнения снизился – на 3,2 сек, что соответствует приросту способности на 10,1%. В контрольной группе снижение временного отрезка произошло – на 2,4 сек, прирост показателя – 7,5%.

Для изучения показателей развития динамической силы применялся тест в виде упражнения «Подтягивание в висе на высокой перекладине», где в экспериментальной группе выявлено увеличение результата на 1,3 раза, что соответствует приросту – на 14,2%. В контрольной группе соответственно, улучшение – на 0,7 раза, прирост – 7,7%.

Для изучения показателей развития скоростно-силовой способности верхних конечностей и туловища применялся тест в виде упражнения «Лазание по канату длиной 8 метров без помощи ног». В экспериментальной группе выявлено снижение временного показателя при выполнении упражнения на 2,6 сек, что соответствует приросту – 14,7%, в контрольной группе соответственно, улучшение времени на 1,5 сек, прирост – 8,6%.

Для изучения показателей развития статической силы применялся тест в виде упражнения «Угол 90° в упоре на параллельных брусьях», где в экспериментальной группе выявлено увеличение результата на 1,1 сек, что соответствует приросту – на 11,1%. В контрольной группе соответственно, улучшение – на 0,4 сек, прирост – 6,0%.

Для изучения показателей развития статодинамической силы применялся тест в виде упражнения «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с задержкой 3сек после каждых 3х динамических актов», где по окончанию исследования произошли следующие изменения. В экспериментальной группе количество двигательных актов увеличилось на 0,7 раз, что соответствует приросту – на 12,7%. В контрольной группе – на 0,4 раза, прирост показателя – 7,4%.

Выводы. Следует констатировать, что организация тренировочных занятий в экспериментальной группе оказалась более эффективной, так как существенное внимание уделялось силовой подготовке наряду с тактико-техническими действиями. В контрольной группе акцент производился в большей степени на техническую подготовку.

Список литературы

1. Анреев, В.В. Скоростно-силовая подготовка мальчиков 10-11 лет, занимающихся борьбой «Дзюдо» / В.В. Андреев, В.С. Аксенов. – Текст: непосредственный // Физическая культура студентов. – 2024. – №73. – С. 35-39.
2. Мартьянов, В.А. Тренировка «взрывной» силы нетрадиционными методами / В.А. Мартьянов. – Текст: непосредственный // Спортивная борьба: Ежегодник. – Москва: «Физическая культура и спорт». – 2014. – С. 50-53.
3. Пугачев, В.И. Методы повышения надежности соревновательной деятельности борцов / В.И. Пугачев. – Текст: непосредственный // Спортивная борьба: Ежегодник. – Москва: «Физическая культура и спорт». – 2002. – С. 47-48.

УДК 796:373.21

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ИНТЕГРАЦИИ ВСЕХ ОБЛАСТЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ-ДОШКОЛЬНИКОВ

Власова Э.И.

инструктор по физической культуре

МАДОУ «Детский сад № 339 комбинированного вида»

Коновалов И.Е.

д.п.н., профессор

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье представлено исследование перспективы разработки интегрированной программы по физической культуре, где делается попытка интеграции всех областей образовательных деятельности детей в образовательных учреждениях дошкольного типа. Представлены основные направления программы по физической культуре, а также технологическая карта, где обозначены выявленные маркеры, на которые ориентировались авторы при выборе наиболее эффективных средств и методов физического воспитания для интеграции всех областей образовательной деятельности детей-дошкольников в рамках работы образовательных учреждений дошкольного типа.

Ключевые слова: дошкольники, программа по физической культуре, интеграция, области образовательной деятельности.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF A PHYSICAL EDUCATION PROGRAM AS AN EFFECTIVE TOOL FOR INTEGRATING ALL AREAS OF EDUCATIONAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN

Vlasova E.I.

Physical Education Instructor

«Kindergarten No.339 of Combined type»

Konovalov I.E.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article presents a study of the prospects for the development of an integrated physical education program, which attempts to integrate all areas of educational activities of children in preschool educational institutions. The main directions of the physical education program are presented, as well as a technological map, which identifies the identified markers that the authors focused on when choosing the most effective means and methods of physical education for integrating all areas of educational activity of preschool children within the framework of preschool educational institutions.

Keywords: preschoolers, physical education program, integration, areas of educational activity.

Актуальность. В системе современной дошкольного образования ведущей целью образовательного учреждения дошкольного типа выступает гармоничное развитие ребенка, которое включает в себя решение следующих взаимосвязанных задач: полноценное воспитание, эффективное физическое и психическое развитие, оказание качественных образовательных услуг. Решение выше указанных задач возможно при выполнении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), в частности, реализации основополагающего принципа, который предполагает интеграцию всех образовательных областей деятельности ребенка с учетом возрастных особенностей воспитанников, и их способностями [2, 8].

Согласно ФГОС ДО, дошкольное образование направлено на формирование у ребенка представления о целостной картине мира; развитие познавательной сферы дошкольника, сокращение учебной нагрузки при сохранении свойств образования. При этом продолжительность занятий в дошкольном учреждении должно соответствовать общепризнанным нормам, что достигается посредством интеграции содержания. В целом образовательный и воспитательный процессы в дошкольном учреждении должны обеспечивать сохранение и закрепление здоровья детей [4, 5].

Обеспечение реализации принципа интеграции всех областей образовательной деятельности ребенка, может быть выполнен через интегрированные программы, особенно по физическому воспитанию [1, 3].

Цель исследования. Разработать интегрированную программу для детей дошкольного возраста по физической культуре, с акцентом на взаимодействии всех основных областей образовательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Решая основные задачи дошкольного образования интеграции всех областей образовательной деятельности детей, разработка интегрированных программ крайне востребовано. При этом интегрированные программы по физической культуре, учитывая потенциальные возможности средств и методов физического воспитания, являются наиболее перспективными.

При определении интеграцию, адаптировав его под контекст нашего исследования, данное явление можно определить как взаимодействие и взаимопроникновение всех компонентов образовательных областей деятельности направленных на развивающее, воспитывающее и обучающее воздействие средств и методов физической культуры.

Использование средств и методов физического воспитания в общем образовании дошкольников является одним из основных направлений работы образовательных учреждений дошкольного типа, где решаются триединая задача – воспитания, это ценности собственной жизни: развитие, это ценности своего здоровья; образование, это формирование всесторонне развитой личности.

Проанализированные программы, предложенные некоторыми специалистами, показывает, что в образовательном учреждении дошкольного типа практически не используются потенциал средства и методы физической культуры в реализации областей образовательной деятельности детей-дошкольников [6, 7].

При этом необходимо отметить, что в своей работе педагоги в основном применяют учебный материал для освоения исключительно компонентов образовательной деятельности. Между тем, многие средства и методы физического воспитания имеют такое содержание, которое способно эффективно влиять на развитие общей культуры дошкольников в целом, и на уровень их психофизического развития и образования в частности. То есть функционирование современных образовательных учреждений дошкольного типа, прежде всего, целенаправленно на гармоничное развитие личности ребенка, что и выдвигается как главная триединая задача – развитие, воспитание и обучение.

Для достижения цели исследования была разработана интегрированная программа по физической культуре, в которой материал различных областей образовательной деятельности подобран с перспективой его интеграции на основе средств и методов физического воспитания.

В программу были включены традиционные и нетрадиционные средства физической культуры, направленные на овладение учебным материалом по всем областям образовательной деятельности, которые предусмотрены для реализации в образовательном учреждении дошкольного типа.

В дошкольном возрасте освоение новых познаний в формате игровых упражнений будет более успешней, чем в процессе монотонной учебной работы. Обучающие задачи, решаемые в форме игры, имеет ряд преимуществ, которые связаны с тем, что ребенку в игре необходимо приобретать не только новые знания, но и осваивать определенные умения. Дети, увлеченные замыслом и самим процессом, часто не осознанно обучаются новому, при этом сталкиваются с определенными трудностями, которые постоянно требуют от них перестройки имеющихся представлений о собственной деятельности. Если при занятии дети выполняют задание, которое предлагает педагог, то в процессе игры каждый ребенок не осознанно решает свою собственную задачу. То есть они, увлеченные процессом игры, получают новые знания, что создает предпосылки для формирования представления окружающего их мира.

Нетрадиционным средством физической культурной в интегрированной программе является простейшие элементы йоги. Предложенные упражнения направлены на решение не только задачи развития ребенка, но, а так же его воспитания и образования.

На занятиях йогой развиваются гибкость, силу и координационные способности, формируется правильная осанка, что позволяет минимизировать такие распространенные заболевания позвоночника, как сколиоз. Элементы йоги, укрепляя различные группы мышц, делают их сильными, эластичными, при этом разрабатывая подвижность суставов.

На занятиях йогой также у ребенка складываются правильные представления о природе в целом, и отдельных ее представителей как растительного, так и животного мира, в частности их внешнего вида, повадках, уклада жизни и пр. Детям в процессе занятий объясняется характер взаимодействия растений и животных, в их повседневной жизни.

При выборе средств и методов физического воспитания для интеграции всех областей образовательной деятельности, которые реализуются в образовательных учреждениях дошкольного типа, делалась опора на составленную нами технологическую карту. В технологической карте наглядно представлены маркеры, с помощью которых можно проследить степень и глубину интеграционного процесса (таблица).

Таблица – Основные маркеры интеграции областей образовательной деятельности на основе физической культуры

Направление развития	Содержание образовательной деятельности	Интеграция областей
Физическое	Приобретение опыта в двигательной деятельности; развитие физических качеств; формирование опорно-двигательной системы организма; развитие крупной и мелкой моторики рук; формирование основных движений; овладение подвижными играми.	Физическое развитие Познавательное развитие Художественно-эстетическое развитие
Социально-коммуникативное	Усвоение норм и ценностей, принятых в обществе; развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, воспитание уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и сообществу детей и взрослых.	Социально-коммуникативное развитие Речевое развитие Физическое развитие Познавательное развитие Художественно-эстетическое развитие
Познавательное	Развитие интересов детей; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, традиции и праздники.	Речевое развитие Физическое развитие Познавательное развитие Социально-коммуникативное развитие
Речевое	Обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи.	Речевое развитие Физическое развитие Познавательное развитие
Художественно-эстетическое	Развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия; становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки, литературы, фольклора.	Речевое развитие Художественно-эстетическое развитие Физическое развитие Познавательное развитие

Выводы. Таким образом, по итогам проведенного исследования можно сделать заключение о том, что средства и методы физической культуры, имеют возможность интеграции всех образовательных областей деятельности дошкольников, которые реализуются в образовательных учреждениях дошкольного типа. Интегрированная программа по физической культуре, через взаимодействие с

компонентами других областей образовательной деятельности имеет возможность качественно решать задачи развития, воспитания и образования детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. Гамирова, Э.И. Реализация принципа интеграции образовательных областей в дошкольных образовательных учреждениях, в рамках выполнения федерального государственного образовательного стандарта, на примере физической культуры / Э.И. Гамирова, И.Е. Коновалов. – Текст : непосредственный // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – Том 7. – № 5. – Ч.2. – С.198-202.
2. Коновалов, И.Е. Интеграция областей образовательной деятельности детей, реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях в условиях выполнения федерального государственного образовательного стандарта / И.Е. Коновалов, Э.И. Гамирова, Ю.В. Болтиков. – Текст : непосредственный // Гуманизация образования. – 2016. – № 1. – С.4-9.
3. Коновалов, И.Е. Подвижные игры, как эффективное средство экологического образования детей младшего дошкольного возраста / И.Е. Коновалов, Э.И. Бекчиндаева. – Текст : непосредственный // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 5. – С. 68-69.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» от 17.10.2013 г. ФЗ № 1155. – Текст : непосредственный.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013. №1014. – Текст : непосредственный.
6. Программа воспитания и обучения в детском саду. – 3-е изд., испр. и доп. / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой, А.В. Антоновой, О.В. Дыбиной. – Москва : Мозайка-Синтез, 2005. – 208 с. – Текст : непосредственный.
7. Радуга: программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях детского сада / Под ред. Е.В. Соловьева. – Москва : Просвещение, 2010. – 78 с. – Текст : непосредственный.
8. Скоролупова, О.А. Образовательные области основной общеобразовательной программы дошкольного образования и их интеграция / О.А. Скоролупова, Н.В. Федина. – Текст : непосредственный // Дошкольное воспитание. – 2010. – №7. – С. 5-11.

УДК 796.323

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГАНДБОЛИСТОВ: ОБЗОР

Горбунова Т.А.

преподаватель

Невмержицкая Е.В.

старший преподаватель

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье представлен обзор исследований, посвященных физическим характеристикам и функциональным параметрам гандболистов-мужчин разного уровня: от любителей до квалифицированных спортсменов. В работе также обозначены методологические проблемы и ограничения тестирования, выявленные в рассмотренных исследованиях.

Ключевые слова: гандбол, гандбольная команда, антропометрия гандболистов, функциональные показатели гандболистов.

MORPHOFUNCTIONAL INDICATORS OF HANDBALL PLAYERS: REVIEW

Gorbunova T.A.

Lecturer

Nevmerzhtskaya E.V.

Senior Lecturer

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The paper presents a review of studies on the physical characteristics and functional parameters of male handball players of different levels: from amateurs to qualified athletes. The paper also outlines methodological problems and limitations of testing identified in the reviewed studies.

Keywords: handball, handball team, anthropometry of handball players, functional indices of handball players.

Введение. Для достижения и поддержания высокого уровня мастерства гандболистов тренировочные программы должны основываться на данных из различных областей, таких как физиология упражнений и спортивная медицина. Информация об антропометрических показателях и физиологических характеристиках может быть эффективно использована в программах подготовки, особенно в функциональных тренировках.

Специалисты, работающие с гандболистами (тренеры, врачи, специалисты по функциональной подготовке), должны иметь доступ к данным о физическом и физиологическом состоянии игроков. Это позволит им эффективно планировать краткосрочные и долгосрочные тренировочные программы, а также оценивать их влияние на развитие спортсменов [3].

Статья представляет обзор ряда исследований, посвященных антропометрическим характеристикам и функциональным параметрам гандболистов-мужчин разного уровня: от любителей до квалифицированных спортсменов. В работе также обозначены методологические проблемы и ограничения тестирования, выявленные в рассмотренных исследованиях. Материалы для обзора были отобраны в результате анализа отечественной и зарубежной литературы с использованием поисковых систем библиотечных фондов. Ключевые поисковые термины включали: гандбол, гандбольная команда, физиология гандболистов и гандболисты.

Цель исследования. Проанализировать отечественную и зарубежную научно-методическую литературу и выявить средние показатели морфофункциональной оценки гандболистов различной квалификации.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение.

Антропометрические показатели. Согласно данным исследований, средний рост гандболистов варьируется от 1,74 до 1,89 м. Наименьшая средняя масса тела была зафиксирована у молодых игроков: в одном исследовании участвовали 35 подростков (средний возраст 16,5 лет), в другом – семь игроков второго национального дивизиона (средний возраст 19,7 лет). Напротив, самая высокая средняя масса тела отмечена у игроков национальных сборных. Процент жира в организме колебался от 11,5% до 14,9% у элитных спортсменов [2, 7, 8].

Для достижения успеха в спорте важны определенные физические качества. Исследования показывают, что элитные гандболисты, по сравнению с любителями того же возраста, обычно имеют большую массу тела, более высокую безжировую массу и индекс массы тела (ИМТ). Это свидетельствует о том, что высокая масса тела, особенно за счет безжировой массы, может быть преимуществом в гандболе. Однако, в другом исследовании значительных различий в росте и массе тела выявлено не было, хотя в работе приводилась только описательная статистика [7].

В исследовании, где сравнивались спортсмены из разных видов спорта, гандболисты оказались выше и тяжелее футболистов в выборке профессиональных игроков. По сравнению с баскетболистами, элитные гандболисты были ниже баскетболистов-форвардов (1,88 м) и центровых (1,93 м), но имели схожий рост с защитниками (1,85 м) [4, 9].

Функциональные показатели. Максимальное потребление кислорода (VO_{2max}) у гандболистов варьируется в зависимости от условий тестирования. В одном исследовании показатель составил $50,8 \pm 1,4$ мл/(кг*мин), а в другом – $58,39 \pm 5,3$ мл/(кг*мин). В последнем случае тестирование проводилось на велоэргометре, что могло привести к заниженным результатам из-за локального мышечного утомления, не характерного для гандболистов. При использовании беговой дорожки значения могли бы быть выше, так как она лучше соответствует их физической подготовке [6].

Сравнение гандболистов с футболистами и контрольной группой показало, что VO_{2max} у гандболистов ($50,8 \pm 1,4$ мл/(кг*мин)) ниже, чем у футболистов ($59,6 \pm 1,0$ мл/(кг*мин)), но выше, чем у контрольной группы ($45,9 \pm 2,0$ мл/(кг*мин)) [2].

В другом исследовании VO_{2max} измерялся с помощью портативной метаболической системы во время различных тестов. Показатели составили 57,3, 56,4 и 60,2 мл/(кг*мин) соответственно. Авторы отметили, что результаты полевых тестов могут недооценивать реальные значения VO_{2max} из-за факторов, таких как мотивация участников и методика проведения теста.

Уровень максимального потребления кислорода (VO_{2max}) у гандболистов схож с показателями баскетболистов и находится в диапазоне 50–60 мл/(кг*мин). Этот показатель лишь немного превышает значения для мужчин в возрасте 20–29 лет (52,1 и 55,1 мл/(кг*мин)). Это позволяет предположить, что VO_{2max} не является ключевым параметром, отличающим профессиональных гандболистов от не спортсменов [9].

Исследование выносливости профессиональных гандболистов и любителей при беге на скоростях 10, 12, 14 и 16 км/ч не выявило различий в средней концентрации лактата в крови и частоте сердечных сокращений. Показатели скорости и ЧСС, при которых уровень лактата достигал 3,0 ммоль/л, были одинаковыми у обеих групп. Это может свидетельствовать о том, что выносливость не является ключевым фактором, отличающим квалифицированных игроков от любителей. Кроме того, у профессиональных гандболистов не наблюдалось значительных изменений показателей выносливости в течение сезона [1, 3, 5].

Проблемы исследования и ограничения тестирований в рассмотренных исследованиях. На основе изученных исследований антропометрических характеристик и функциональных показателей существуют следующие проблемы, связанные с исследованиями и ограничениями тестирования.

1. Разнородность выборок. В существующих исследованиях участвовали гандболисты разного уровня подготовки (молодые игроки, игроки второго дивизиона, профессиональные спортсмены, национальные сборные). Это затрудняет сравнение данных, так как антропометрические и физиологические характеристики могут существенно различаться в зависимости от уровня подготовки, возраста и других факторов.

В некоторых исследованиях выборки были небольшими (например, 7 игроков второго дивизиона), что снижает репрезентативность результатов.

2. Отсутствие долгосрочных исследований. В исследованиях упоминается, что у профессиональных гандболистов не наблюдалось значительных изменений выносливости в течение сезона. Однако отсутствие долгосрочных исследований не позволяет сделать выводы о динамике физиологических и антропометрических показателей в течение карьеры спортсмена. Также отсутствие различий в уровне лактата и ЧСС между профессиональными гандболистами и любителями может быть связано с недостаточной специфичностью тестов.

3. Методические ограничения при измерении VO_{2max} . Использование велоэргометра может давать заниженные результаты из-за локального мышечного утомления, что не характерно для гандболистов, и ограничивает применимость результатов в реальных игровых условиях. Полевые тесты также могут недооценивать VO_{2max} из-за таких факторов, как мотивация участников и методология тестирования.

Выводы. Для улучшения качества исследований морфофункциональных показателей гандболистов необходимо стандартизировать методы измерения, чтобы обеспечить сопоставимость данных. Важно увеличить размер выборок, учитывая уровень подготовки, возраст и позицию игроков для повышения репрезентативности. Следует разработать более специфичные тесты, учитывающие особенности гандбола, такие как аэробные и анаэробные нагрузки, короткие интенсивные рывки и игровую выносливость, чтобы точнее оценить физические и физиологические возможности спортсменов. Также необходимо проводить долгосрочные исследования для изучения динамики показателей на протяжении карьеры игроков, что важно для понимания влияния возраста, тренировочных нагрузок и других факторов. В настоящее время число исследований ограничено, многие из них проводятся на небольших выборках и в специфических условиях, что затрудняет обобщение результатов. Увеличение количества исследований позволит глубже изучить ключевые факторы успеха в гандболе и разработать эффективные методики подготовки спортсменов.

Список литературы

1. Михалюк, Е.Л. Влияние спортивной квалификации на показатели вариабельности сердечного ритма и центральной гемодинамики у гандболистов / Е.Л. Михалюк, С.Г. Польской // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы VIII международной научно-практической конференции / Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева. – Чебоксары: 2019. – С. 280-283. – Текст : непосредственный.
2. Сафарова, Д.Д. Морфо-функциональные подходы в оценке перспективности спортсменов специализирующихся в игровых видах спорта / Д.Д. Сафарова, Н.Ю. Хушваков, У. Чанкаев – Текст : электронный // Фан-Спортга. – 2022. – № 5. – С. 67-71. – ISSN: 2181 – 7804 // eLIBRARY.ru: Научная электронная библиотека: сайт. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50275146> (дата обращения: 16.01.2025).
3. Тхорев, В.И. Динамика физической подготовленности гандболистов высокой квалификации в течение подготовительного периода / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник, Е.К. Кашкаров // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: 2020. – № 1. – С. 61-62. – Текст : непосредственный.
4. Эсенов, О.А. Сравнительный анализ морфофункциональных качеств баскетболистов и гандболистов / О.А. Эсенов, Ч.А. Сылапов // Проблемы науки. – 2024. – № 2(83). – С. 25-30. – Текст : непосредственный.
5. Abdulridha, I.H. The Effect of Exercises According to Lactic Load on Some Anaerobic and Functional Indicators of Handball Players Juniors for the Thi Qar Breeding Team / I.H. Abdulridha, S.Y. Mohammed // Journal of Survey in Fisheries Sciences. – 2023. – Vol. 10, № 3S. – P. 4298-4309.

6. Buchheit, M. Cardiorespiratory responses during running and sport-specific exercises in handball players / M. Buchheit, P.M. Lepretre, A.L. Behaegel, G.P. Millet, G. Cuvelier, S. Ahmaidi // *Journal of Science and Medicine in Sport*. – 2009. – Vol. 12. – P. 399-405.
7. Noutsos, K. Physiological and anthropometric characteristics of elite junior handball players: communication to the Annual Congress of the European College of Sport Science, Estoril, Portugal / K. Noutsos, G. Nassis, I. Vareltis, P. Kororos, D. Skoufas, I. Bayios. – 2008.
8. Smith J.D. Physiological profiles of elite handball players // *Journal of Sports Science*. – 2018. – Vol. 36, № 5. – P. 567-573.
9. Ziv, G. Physical attributes, physiological characteristics, on-court performances, and nutritional strategies of female and male basketball players: A review / G. Ziv, R. Lidor // *Sports Medicine*. – 2009. – Vol. 39. – P. 547-568.

УДК 796.015.154

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДАЛЬНИХ БРОСКОВ У КОМАНДЫ УНИКС-ЮНИОР

Даутов А.И.
преподаватель

Попов А.А.
старший преподаватель
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

Аннотация. В статье представлен обзор актуальности бросков с дальней дистанции в современном баскетболе. Освещены результаты статистического анализа игр по показателям точности дальних бросков. Предложены комплексы упражнений для повышения качества выполнения бросков с 3-х очковой линии.

Ключевые слова: баскетбол, трехочковый бросок, комплекс упражнений, тренировочный процесс.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF LONG-RANGE SHOTS FROM THE UNICS-JUNIOR TEAM

Dautov A.I.
Lecturer
Popov A.A.
Senior Lecturer
Volga Region State University
of Physical Culture, Sports and Tourism
Kazan, Russia

Abstract. The article provides an overview of the relevance of long-range shots in modern basketball. The results of the statistical analysis of games in terms of accuracy of long-range shots are highlighted. Sets of exercises are proposed to improve the quality of shots from the 3-point line.

Keywords: basketball, three-point shot, set of exercises, training process.

Введение. В последние годы трехочковые броски стали неотъемлемой частью игры в баскетбол, значительно влияя на стратегию команд и результаты матчей. С увеличением роли трехочковых бросков в современном баскетболе, тренеры сталкиваются с необходимостью адаптации тренировочных планов для повышения эффективности выполнения этих бросков. Возникает необходимость в систематическом подходе к их тренировке [2].

Результативность баскетболистов определяется качеством технической и тактической подготовки. Техническая подготовка игроков должна быть направлена на совершенствование технических действий. Техническая и тактическая подготовка должны проводиться в непрерывном и сезонном режиме на научной основе и в соответствии с современными методологическими и технологическими тенденциями в спорте [1].

Цель исследования. Проанализировать эффективность предложенных комплексов упражнений для повышения качества выполнения дальних бросков.

Методы исследования. Педагогический эксперимент был проведен в период с ноября по декабрь 2024 года на базе команды юношей СШ «Уникс-Юниор» г. Казань, которая играет в Первенстве ДЮБЛ. Всего в эксперименте приняло участие 12 баскетболистов, что соответствует количеству человек в заявке на матч. В исследовании был применен метод математической статистики. Проведен видеоанализ игр двух туров Первенства ДЮБЛ среди юниоров до 19 лет. Предварительный раунд турнира проводился в г. Краснодар с 4 по 9 ноября 2024 года. Полуфинальный раунд – 1 тур был проведен в г. Волгоград с 15 по 19 декабря. Стоит отметить, что уровень команд соперников был приблизительно одинаковым.

На констатирующем этапе эксперимента был проведен анализ прошедших игр предварительного раунда. Выделены показатели точных и выполненных дальних бросков игроков команды и их процент. Были выведены средние значения бросков за игры тура, а также общее их количество. С помощью видеоанализа матчей были выявлены ошибки в тактических взаимодействиях, предшествующие броску с трехочковой линии, которые повторялись неоднократно. Из просмотра записей игр можно выделить следующие повторяющиеся технико-тактические ошибки: медленный выход из-под заслона, невыполнение правила «спейсинга» в нападении, несвоевременный бросок, бросок через защитника вместо «экстра паса».

Далее были разработаны два комплекса упражнений, первый из которых направлен на правильное техническое выполнение дальнего броска (таблица 1), а второй на исправление ошибок в технико-тактических взаимодействиях в нападении, предшествующих броску с трехочковой линии (таблица 2).

Таблица 1 – Комплекс упражнений №1, направленный на правильное техническое выполнение 3-х очковых бросков

№	Упражнение	Методические указания
1	Броски с 3-х очковой линии с 5 точек после двух прыжков на месте.	После прыжков необходимо принимать стойку тройной угрозы. Одноименная нога с бросковой рукой выставлена вперед на пол стопы.
2	Броски с 3-х очковой линии с 5 точек после прыжков вправо и влево.	Перед броском стопы должны быть расставлены на ширине плеч. Нужно сохранять баланс и не терять равновесие. Отталкиваться строго вверх.
3	Броски с 3-х очковой линии с 5 точек после разворота прыжком спиной на 180 градусов	После прыжка занять правильную стойку. Удерживать равновесие, отталкиваться вверх двумя ногами.
4	Броски с 3-х очковой линии с 5 точек после получения мяча через пассивного защитника с вытянутой вверх рукой.	Внимание на выброс мяча вверх. После получения мяча быстро совершить бросок. Бросковую руку полностью разгибать. Мяч отправлять по правильной высокой дуге.
5	Броски с 3-х очковой линии с 5 точек после ведения мяча.	Ведение начинать от центральной линии. После завершения ведения схватить мяч обеими руками правильным расположением ладоней. Не допускается обхватывать мяч основаниями ладоней.

Таблица 2 – Комплекс технико-тактических упражнений №2

№	Упражнение	Методические указания
1	Выход игрока из-под заслона с точки «угол» в точку «край», после получения передачи следует бросок по кольцу.	Открывание способом «V-cut». Резкое обманное движение в сторону кольца и быстрое открывание на позицию под передачу мяча.
2	Пара игроков находится на противоположных позициях «край». Игрок с мячом начинает ведение к штрафной линии. В этот момент игрок без мяча сохраняет дистанцию с партнером и, следуя правилу «спейсинг», двигается от мяча по 3-х очковой линии. Далее следует передача мяча и бросок.	Игрок без мяча должен держать в поле зрения партнера. При движении нужно находиться в стойке готовности получения мяча, с чуть согнутыми руками и ладонями, направленными на игрока с мячом.
3	Пара игроков находится на сильной стороне площадки. Игрок с мячом в позиции «пост». Игрок без мяча в точке «край» или «угол». После передачи мяча партнеру, следует бросок. Игрок, отдавший передачу, бежит накрывать бросок.	Игрок без мяча ожидает передачу в стойке готовности. Необходимо выполнить бросок до того, как успеет прибежать соперник. Не допускается долгая обработка мяча.
4	Нападение 5х4. Атакующие игроки расположены по периметру 3-х очковой линии. Защитник всегда выходит на мяч. Нужно выполнить 5 передач и после разрешается бросок	Нападающие используют обманные финты на передачи и бросок. После 5 передач атакующие игроки должны найти свободного партнера и довести до него мяч. Не допускается выполнять бросок через защитника. Следует использовать «экстра пас» для открытого броска.

Результаты исследования и их обсуждение. Данные комплексы упражнений были внедрены в тренировочный процесс и применялись с 11 ноября по 13 декабря (всего 25 занятий).

Внедрение выполнения трехочковых бросков в тренировочный процесс требует комплексного подхода, включающего как технические, так и тактические аспекты. Важно учитывать индивидуальные особенности игроков и адаптировать программу под их нужды. Также необходимо регулярно проводить анализ эффективности тренировок [3].

Таблица 3 – статистические показатели дальних бросков
после предварительного раунда

№ игры	Количество 3-х очковых бросков	Процент попаданий, %
1	2/11	18,2
2	3/18	16,7
3	0/15	0
4	5/24	20,8
5	5/13	38,5
В среднем за игру	3/16,2	18,5
Общее количество	15/81	18,5

Таблица 4 – статистические показатели дальних бросков
после 1 полуфинального тура

№ игры	Количество 3-х очковых бросков	Процент попаданий, %
1	7/28	25
2	9/36	25
3	6/32	18,8
4	7/26	26,9
В среднем за игру	7,3/30,5	23,8
Общее количество	29/122	23,8

Как видно из таблиц 3 и 4, наблюдается прирост выполненных и точных бросков с дальней дистанции. Это обусловлено уверенностью игроков в своих бросках, своевременной реакцией на ход игры, правильными действиями в зависимости от противодействия игроков защиты.

После внедрения комплексов упражнений наблюдалось улучшение результатов:

- увеличение процента успешных трехочковых бросков на 5,3%.
- улучшение командной игры благодаря созданию пространства на площадке и увеличению вариантов атаки.

Заключение. Проведенное исследование позволяет нам сделать следующий вывод:

Те комплексы упражнений, предложенные на данном этапе, оказались эффективны. Цель исследования достигнута. Показатель дальних бросков повысился на 5,3%. Следует также отметить важность сопряженности технической и тактической подготовок в тренировочном процессе. Без технически правильного выполнения дальних бросков, нельзя ожидать повышения результативности только за счет тактических взаимодействий.

Список литературы

1. Пушкарева, А.М. Совершенствование бросков в баскетболе: учебно-методическое пособие / А.М. Пушкарева. – Ижевск: – «Удмуртский университет», 2011 – 40 с. – Текст : непосредственный.
2. Brown, A. Improving Shooting Efficiency in Basketball. / A. Brown, L. Taylor. – Текст : непосредственный // International Journal of Basketball Studies. – 2019. – p 34.
3. Smith, J. Three-Point Shooting: Techniques and Training / J. Smith – Текст : непосредственный // Journal of Sports Science. – 2020. – p 21.

УДК 796.012.116:796.325:796.012.62-053.67«15/16»

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ

Баженова Ю.А.

Домогашев О.С.

к.и.н.

Хакасский государственный университет

им. Н.Ф. Катанова

Абакан, Россия

Аннотация. Статья содержит в себе итоги педагогического эксперимента, направленного на развитие силовых способностей волейболисток 15-16 лет на основе специальных комплексов упражнений представлена методика с арсеналом средств и методов. По итогам предложенной нами методики были получены практические показатели.

Ключевые слова: волейбол, силовая способность, технические приемы, волейболисты 15-16 лет, тренировочный процесс, упражнения, педагогический процесс, мастерство.

THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN VOLLEYBALL PLAYERS AGED 15-16 YEARS ON THE BASIS OF SPECIAL SETS OF EXERCISES

Bazhenova Y.A.

Domogashev O.S.

Candidate of Historical Sciences

N.F. Katanov Khakass State University

Abakan, Russia

Annotation. The article contains the results of a pedagogical experiment aimed at developing the strength abilities of volleyball players 15-16 years old on the basis of special sets of exercises, a technique with an arsenal of means and methods is presented. Based on the results of our proposed methodology, practical indicators were obtained.

Keywords: volleyball, strength ability, techniques, volleyball players 15-16 years old, training process, exercises, pedagogical process, skill.

Актуальность. Одной из важнейших физических способностей волейболиста являются силовые способности. Наиболее характерное проявление силы в волейболе – при ударных движениях, прыжках на блок и для нападающего удара, при бросках, перемещениях, падениях.

Современный волейбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и защите. Умение быстро реагировать на постоянно меняющуюся игровую ситуацию, правильно и качественно обрабатывать летящий с высокой скоростью мяч, быстро, точно, а главное сильно выполнить нападающий удар, переходить от одних действий к другим, имеет большое значение в волейболе и значительной степени влияет на конечный результат игры.

Физические нагрузки на организм человека велики, даже в повседневной жизни. Поэтому необходимо систематически развивать физические навыки, а именно различные группы мышц и тренировать их силу. Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий [3].

Современные требования для достижения максимальных результатов в волейболе выдвигают определенные изменения в подготовке волейболистов.

Любые движения человека – это результат согласованной деятельности центральной нервной системы и периферического аппарата, в частности нервно-мышечной системы. Без проявления мышечной силы физические упражнения выполнить невозможно [2].

В специальной литературе по волейболу нет обоснованной системы взглядов на силовую подготовку с учетом возраста, пола, спортивной квалификации волейболистов, периодов годичного цикла тренировки. Во многих учебных пособиях авторы вообще не рассматривают силовую подготовку как самостоятельный раздел подготовки волейболистов.

Силовые способности включают в себя взрывную силу и силовую выносливость. Физические качества не приходят сами собой, они приобретаются и развиваются в течение планомерных, систематических и целеустремленных занятий физической культурой и спортом. Развитие данных качеств можно достигнуть с использованием методов развития силовых способностей учащихся, занимающихся волейболом [1].

Цель исследования: выявление влияния специальных комплексов физических упражнений на развитие силовых способностей волейболисток 15-16 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБУ ДО «Аскизская районная спортивная школа им. С.З. Карамчакова». В исследовании приняли участие 16 волейболисток 15-16 лет. Из них 8 девушек составили экспериментальную группу, остальные 8 девушек – контрольную группу.

Методы исследования. Анализ научно-методической и специальной литературы, применялся на всех этапах исследования: он был использован с целью выявления общей характеристики проблемы и цели исследования, установления возможных уровней их развития; в ходе основных экспериментов был проведен анализ полученных результатов, устанавливались предварительные взаимосвязи между явлениями и самим объектом исследования. Данный метод необходим для четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а так же выявления степени научной разработанности данной проблемы.

Педагогическое наблюдение. Этот метод характеризуется непосредственным восприятием явлений и процессов воспитания, обучения и развития занимающихся без нарушения естественного хода педагогического процесса. В исследовании использован метод наблюдения для анализа учебно-тренировочного процесса волейболисток, установления особенностей и проведения занятий волейболом с девушками 15-16 лет, определения возможностей данной категории к выполнению

специальных физических упражнений на развитие силовых способностей спортсменок. Используя данный метод, осуществлялся контроль текущей и срочной переносимости нагрузок спортсменками при занятиях волейболом. В исследованиях наблюдение осуществлялось двумя способами: путем визуальной регистрации хода тренировочного процесса и фиксации занятий и их элементов с последующим разбором и анализом.

Результаты исследования и их обсуждение. Чтобы определить показатели силовых способностей испытуемых, был произведен расчет средних показателей развития силовых способностей 15-16 лет в экспериментальных и контрольных группах до педагогического эксперимента. Проанализировав показатели уровня силовых способностей волейболисток 15-16 лет КГ и ЭГ до педагогического эксперимента, было выявлено, что уровень развития силовых способностей у волейболисток 15-16 лет экспериментальной и контрольной групп примерно на одинаковом уровне. На основании полученных результатов нами были определены задачи дальнейшего хода исследования. Проводилось экспериментальное исследование. В эксперименте участвовали две группы волейболисток 15-16 лет, каждая состояла из 8 человек. Спортсменки контрольной группы занимались по программе «Волейбол» спортивной школы. Волейболистки экспериментальной группы занимались по той же программе, однако в их тренировку были включены специальные комплексы физических упражнений для волейболисток 15-16 лет. Упражнения для развития силовых способностей применялись в тренировочном цикле 3 раза в неделю. Разработаны специальный комплекс физических упражнений для развития силовых способностей у волейболисток 15-16 лет экспериментальной группы. Содержание эксперимента заключается в том, что в тренировочный процесс испытуемых ЭГ были внедрены 3 комплекса специальных физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей.

Предварительное обследование занимающихся в обеих группах включало в себя тестирование силовых способностей, которое состояло из нескольких контрольных упражнений: «подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см»; «поднимание туловища за 30 с»; «прыжок в длину с места»; «метание набивного мяча (3 кг) двумя руками сидя из-за головы».

После пяти месяцев занятий по разработанной нами методике развития силовых способностей у волейболисток 15-16 лет, включающей комплекс специальных физических упражнений, было проведено повторное тестирование силовых способностей. В контрольной группе изменение показателей наблюдается во всех тестах. В тесте «подтягивание в висе на перекладине» показатели улучшились на 0,1%, в тесте «поднимание туловища за 30 с» – на 0,3%, в тесте «прыжок в длину с места» – на 0,5%, в тесте «метание набивного мяча 3 кг двумя руками сидя из-за головы» – на 0,4%. В экспериментальной группе изменение показателей наблюдается во всех тестах. В тесте «подтягивание в висе на перекладине» показатели улучшились на 0,3%, в тесте «поднимание туловища за 30 с» – на 0,2%, в тесте «прыжок в длину с места» – на 0,6%, в тесте «метание набивного мяча 3 кг двумя руками сидя из-за головы» – на 0,3%.

Наибольший прирост результатов наблюдается в контрольном упражнении «прыжок в длину с места». Это объясняется рациональным сочетанием основных (базовых) и вспомогательных упражнений, а также с учетом анатомических особенностей волейболисток для проявления максимального результата.

После окончания эксперимента средние показатели развития силовых способностей у девушек 15-16 лет в экспериментальной группе увеличились на 3,2%, чем средние показатели силовых способностей девушек контрольной группы.

Таблица – Показатели развития силовых способностей
у волейболисток 15-16 лет до и после педагогического эксперимента

группа	этап	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (раз)	Поднимание туловища за 30 с (раз)	Прыжок в длину с места (см)	«Метание набивного мяча (3кг) двумя руками сидя из-за головы» (см)
КГ	до	15	16,3	163,5	238,5
	после	16	19,1	167,5	241,6
ЭГ	до	16,1	19,2	168,5	241,5
	после	19,3	21	173,6	244,4

Следует констатировать, что на заключительном этапе экспериментальной работы нами доказано, что предложенный комплекс специальных физических упражнений развития силовых способностей волейболисток 15-16 лет, является эффективным. Сравнив результаты на начальном этапе диагностики с результатами показателей, выявленными при итоговом тестировании, сделаны следующие выводы: были улучшены показатели в обеих группах, однако более высокие результаты были показаны занимающимися волейболистками 15-16 лет из экспериментальной группы.

Выводы. Таким образом, между группами наблюдаются достаточно существенные различия. Положительная динамика развития силовых способностей с помощью комплекса специальных физических упражнений на занятиях волейболом доказана. Специально отобранные и разработанные комплексы упражнений развития силовых способностей эффективно улучшают ее показатели у волейболисток 15-16 лет, что доказано в результате педагогического эксперимента.

Список литературы

1. Бабушкин, Г.Д. Совершенствование скоростно-силовых качеств у волейболисток 16-17 лет методом сопряженного воздействия. / Г.Д. Бабушкин, Г.П. Безматерных, Е.А. Замякин. – Текст: непосредственный // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 3. – С. 459 – 462.
2. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – 2-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2007. – 416 с. – Текст: непосредственный
3. Васильева, В.В., Коссовская, Э.Б., Степочкина, Н.А. Физиология человека / Под ред. В.В. Васильевой. – Москва: Физкультура и спорт, 1973. – 192 с. – Текст: непосредственный.

УДК 796.015.136

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ

*Дрогомерецкая М.В.
старший преподаватель*

*Невмержицкая Е.В.
старший преподаватель*

*Макаров В.А.
старший преподаватель*

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматриваются результаты исследования, посвященного совершенствованию защитных технико-тактических навыков волейболисток 15-16 лет. Проведенный анализ технической подготовленности выявил недостаточную проработку данного аспекта в тренировочном процессе. В связи с этим была разработана и внедрена программа специальных упражнений, направленных на улучшение защитных действий спортсменок.

Ключевые слова: волейболистки, технико-тактические действия в защите.

IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN THE PROTECTION FOR VOLLEYBALL PLAYERS AGED 15-16

*Drogomeretskaya M.V.
Senior Lecturer*

*Nevmerzhitskaya E.V.
Senior Lecturer*

*Makarov V.A.
Senior Lecturer*

*Volga Region State University
of Physical Culture, Sports and Tourism
Kazan, Russia*

Annotation. This article discusses the results of a study on improving the defensive technical and tactical skills of volleyball players aged 15-16. The analysis of technical readiness revealed insufficient elaboration of this aspect in the training process. In this regard, a program of special exercises was developed and implemented to improve the protective actions of female athletes.

Keywords: volleyball players, technical and tactical actions in defense.

Актуальность. Волейбол – это игра, требующая от спортсменов высокой скорости передвижения, быстрого принятия решений и слаженного командного взаимодействия. Качественное сочетание технических навыков и тактического мышления играет ключевую роль в успешности игровых действий. Для волейболисток в возрасте 15-16 лет формирование устойчивых защитных навыков становится важной задачей тренировочного процесса, поскольку именно в этот

период происходит активное развитие координации, реакции и стратегического восприятия игры. Эффективная игра в защите требует высокой координации движений, быстроты реакции, правильного выбора позиции и взаимодействия с другими игроками команды. Разработка и внедрение современных методик тренировки, направленных на улучшение защитных действий, позволяет оптимизировать подготовку волейболисток и повысить их игровую устойчивость.

Цель исследования. Разработать, обосновать и внедрить в тренировочный процесс волейболисток 15-16 лет специальные упражнения, направленные на развитие технико-тактических действий в защите.

Методы исследования. Анализ литературных источников, педагогический эксперимент, тестирование технической подготовленности, математико-статистическая обработка данных.

Организация исследования. Экспериментальная работа проводилась на базе ФСО «Центральный» и СШОР «Юность» (г. Казань). В исследовании приняли участие 24 спортсменки, которые были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы (по 12 человек в каждой). Контрольная группа тренировалась по стандартной программе, тогда как в подготовку экспериментальной группы были включены специализированные упражнения, направленные на совершенствование защитных действий.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования обе группы прошли педагогическое тестирование, в рамках которого были оценены ключевые защитные показатели: одиночное блокирование, прием подачи, прием нападающего удара и страховка после атаки (количество раз для каждого упражнения).

После завершения эксперимента показатели обеих групп снова были зафиксированы, что позволило выявить влияние разработанной программы на уровень защитных навыков игроков (таблица 1).

Таблица 1 – Исходные показатели технико-тактических действий в защите в контрольной и экспериментальной группах волейболисток 15-16 лет

Тесты	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$		$t_{\text{расч}}$	$t_{\text{кр}}$	Р
	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)			
Одиночное блокирование, (кол-во раз, из 6 попыток)	$3,8 \pm 0,35$	$3,6 \pm 0,32$	0,28	2,07	$\geq 0,05$
Прием подачи с доводкой в зону связующего, (кол-во раз, из 6 попыток)	$3,6 \pm 0,38$	$3,4 \pm 0,30$	0,35		$\geq 0,05$
Прием нападающего удара с доводкой в зону связующего, (кол-во раз, из 6 попыток)	$3,4 \pm 0,32$	$3,8 \pm 0,36$	0,61		$\geq 0,05$
Страховка после нападающего удара, (кол-во раз, из 6 попыток)	$3,9 \pm 0,29$	$3,6 \pm 0,27$	1,15		$\geq 0,05$

Примечание: $\bar{X}$ – среднее арифметическое значение, $S_{\bar{X}}$ – ошибка среднего арифметического значения, n – количество испытуемых, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, $t_{\text{расч}}$ – критическое значение критерия Стьюдента, $t_{\text{кр}}$ – расчетное значение критерия Стьюдента, Р – вероятность

Для целенаправленного улучшения защитных технико-тактических действий нами были разработаны и внедрены следующие тренировочные комплексы:

- комплекс упражнений № 1 «Совершенствование технико-тактических действий при блокировании»;
- комплекс упражнений № 2 «Совершенствование технико-тактических действий при приеме нападающих ударов»;
- комплекс упражнений №3 «Совершенствование технико-тактических действий при приеме подач»;
- комплекс упражнений №4 «Совершенствование технико-тактических действий при страховке».

В тренировочном процессе волейболисток экспериментальной группы, разработанная нами методика реализовывалась по схеме недельного микроцикла 6-1 (6 тренировочных дней, 1 день – отдых), упражнения применялись в начале основной части тренировочного занятия.

В тренировочном процессе экспериментальной группы методика реализовывалась в рамках недельного микроцикла 6-1 (шесть дней тренировок, один день отдыха). Специальные упражнения вводились в начале основной части тренировочного занятия и выполнялись в заданном ритме с определенной нагрузкой. Каждое упражнение сопровождалось методическими рекомендациями и организационными указаниями, обеспечивая последовательное развитие необходимых навыков. Повторный метод тренировки способствовал закреплению результатов и совершенствованию игровых действий.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование и полученные результаты экспериментальной и контрольной групп сравнивались между собой (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнение показателей технико-тактических действий в защите в контрольной и экспериментальной группах волейболисток 15-16 лет, в конце эксперимента

Тест	$\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$		$t_{\text{расч}}$	$t_{\text{кр}}$	Р
	КГ (n=12)	ЭГ(n=12)			
Одиночное блокирование, (кол-во раз, из 6 попыток)	4,2± 0,27	5,4± 0,18	3,85*	2,07	≤0,001
Прием подачи, (кол-во раз, из 6 попыток)	4,4± 0,24	5,3± 0,16	3,25*		≤0,01
Прием нападающего удара, (кол-во раз, из 6 попыток)	4,9± 0,22	5,5± 0,15	2,55*	2,07	≤0,05
Страховка после нападающего удара, (кол-во раз, из 6 попыток)	4,4± 0,30	5,4± 0,20	2,45*		≤0,05

Примечание: $\bar{X}$ – среднее арифметическое значение, $S_{\bar{x}}$ – ошибка среднего арифметического значения, n – количество испытуемых, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, $t_{\text{расч}}$ – критическое значение критерия Стьюдента, $t_{\text{кр}}$ – расчетное значение критерия Стьюдента, Р – вероятность; * – различия между результатами достоверны

Выводы. Проведенное исследование показало, что применение специализированных упражнений способствовало значительному улучшению защитных навыков волейболисток экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Полученные результаты подтверждают эффективность разработанных методик и их целесообразность в процессе подготовки юных спортсменов. Анализ результатов исследования, полученных в конце эксперимента, показывает, что в экспериментальной группе произошли более значимые изменения во всех показателях. Совершенствование технико-тактических действий в защите у волейболисток 15-16 лет требует более тщательного, комплексного подхода, объединяющего технические навыки, тактическое мышление, командное взаимодействие.

Список литературы

1. Азимхонов, Е.Б. Физическая и умственная подготовка спортсменов в волейбольной игре и пути повышения эффективности игры / Е.Б. Азимхонов. – Текст : непосредственный // Вестник науки. – Т. 4 – № 3 (48). – 2022 – С. 11-15.
2. Данилова, Г.Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие. – 2-е изд., стереотип / Г.Р. Данилова, Е.В. Невмержицкая, И.Е. Коновалов, К.А. Баранова, В.А. Макаров. – Казань: Отечество, 2020. – 195 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва: Академия, 2006. – 78 с. – ISBN 5-7695-1749-2. – Текст : непосредственный.
4. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Под общей редакцией В.В. Рыцарева. – Москва: Спорт, 2016. – 456 с. – ISBN 978-5-9906734-7-2. – Текст: непосредственный.

УДК 796.966

ТАКТИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ХОККЕЕ: АНАЛИЗ ЭВОЛЮЦИИ СТРАТЕГИЙ КОМАНД ЗА ПОСЛЕДНИЕ ТРИ ДЕСЯТИЛЕТИЯ

Еникеев Ш.Р.

старший преподаватель

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются изменения в тактических действиях команд, звеньев, отдельных игровых амплуа. Авторами проанализированы современные тактические схемы и действия команд и отдельных звеньев. Представлены сравнительные характеристики игровой деятельности команд в прошлом и в настоящем.

Ключевые слова: тактика, стратегия, прессинг, стиль, переход.

TACTICAL CHANGES IN HOCKEY: AN ANALYSIS OF THE EVOLUTION OF TEAM STRATEGIES OVER THE PAST THREE DECADES

Yenikeev S.R.

Senior Lecturer

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article discusses changes in the tactical actions of teams, units, and individual game roles. The authors analyzed modern tactical schemes and actions of team sand individual units. The comparative characteristics of the teams' gaming activities in the past and in the present are presented.

Keywords: tactics, strategy, pressure, style, transition.

Актуальность. Хоккей с шайбой – это динамичная и сложная командная игра, в которой тактика играет ключевую роль. Новые схемы игры и стратегии могут значительно повлиять на исход матча. За последние три десятилетия хоккей претерпел значительные изменения, связанные с развитием технологий, изменением правил игры и развитием стратегий. Актуальность данной работы заключается в необходимости анализа этих изменений в командных тактиках и их влияния на результаты.

Цель исследования: проанализировать изменения стратегий команд в хоккее за последние тридцать лет, выявить ключевые изменения в тактике, рассмотреть причины этих изменений и их влияние на успех команд на высоком уровне.

Организация и методы исследования. Для достижения поставленной цели были проанализированы научно-исследовательские работы и научно-методическая литература по теме исследования, а так же различные интернет ресурсы; проведен анализ стратегий команд, использовавшихся в 90-х, 2000-х и 2010-х годах, с акцентом на их ключевые характеристики.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале 1990-х годов ведущие команды в основном акцентировали внимание на сильной защите и контратаке. Этот стиль игры был эффективен, но ограничивал креативность атакующей линии. Однако в середине 1990-х годов произошел сдвиг к более атакующему стилю, что повлияло на изменения в структурах команд.

К 2000-м годам многие тренеры начали внедрять стратегии, такие как «высокая защита» и «перекрытие», акцентировались на плотной защите и быстром переходе от обороны к атаке. Примером могут служить команды, использующие тактику «1-2-2», которая обеспечивает надежную защиту, позволяя форвардам быстро поддерживать атаку [3].

Форчекинг по схеме «1-2-2» (рисунок) предусматривает жесткое давление со стороны первого нападающего F1, а затем по мере перемещения шайбы – быстрый прессинг со стороны нападающего F2 или нападающего F3, пока нападающий F1 возвращается. Когда нападающий F1 начинает прессинг, он должен занять позицию под углом к владеющему шайбой игроку, чтобы нападающий F2 и нападающий F3 увидели, куда может быть направлена шайба.

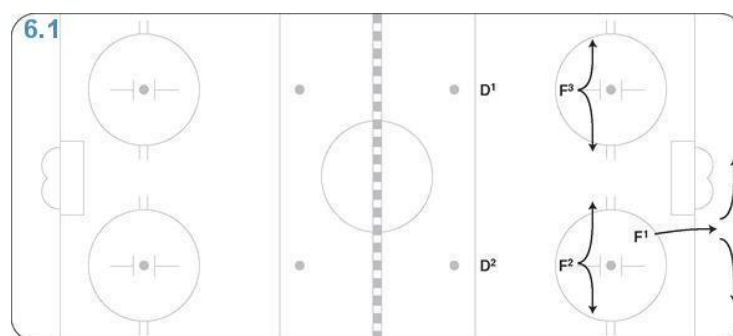


Рисунок – Схема тактики «1-2-2»

Некоторые тренеры предпочитают, чтобы нападающий F1 остановил движение владеющего шайбой игрока в зону позади ворот и развернул его к борту, а другие предлагают нападающему F1 занять позицию под углом к владеющему шайбой игроку: направлять его и применять силовые приемы, чтобы отделить шайбу от игрока

С начала 2010-х годов в хоккей начали активно внедряться аналитические подходы. Статистические данные об игроках и командах стали важным инструментом для тренеров и менеджеров. Благодаря этому изменились методы оценки эффективности игроков, стратегий и даже целых команд. Использование данных, таких как Corsi и Fenwick, стало основой для принятия решений при выборе тактики.

Современные тренеры начали активно использовать видеоанализ, что позволяет более детально изучать поведение противника и адаптировать свои стратегии. Например, выполнение теории «высокого давления» (forechecking) стало более продуманным, с учетом слабостей конкретных противников. Благодаря этому команды значительно улучшили свою атакующую мощь и защитные стратегии [2].

Примеры тактик, которые применяют в современном хоккее:

1. Тактика «катка» (run-and-gun). Ее суть заключается в постоянном давлении на ворота соперника, быстром переходе из обороны в атаку и обилии бросков. Команды, использующие «каток», делают ставку на скорость, индивидуальное мастерство игроков и их умение импровизировать. Ярким примером «катка» в НХЛ являются «Эдмонтон Ойлерз» с их суперзвездами Коннором Макдэвидом и Леоном Драйзайтлем. В КХЛ похожий стиль демонстрировало СКА с Никитой Гусевым и Андреем Кузьменко в составе.

2. Тактика «ловушки» (trap) – это полная противоположность «катку», сверх оборонительная тактика, направленная на срыв атак соперника в средней зоне. Команда, использующая «ловушку», отдает инициативу оппоненту, но при этом выстраивает между синей и красной линиями несколько эшелонов обороны, куда и угождают форварды противника. Чемпионом по игре в «ловушку» считается «Нью-Джерси Дэвилз» образца конца 1990-х – начала 2000-х. Благодаря этой тактике и фантастической игре вратаря «Нью-Джерси Дэвилз» трижды выигрывали Кубок Стэнли (1995, 2000, 2003), хотя объективно уступали соперникам в классе игроков. В современной КХЛ элементы «ловушки» активно применял «Авангард» Боба Хартли.

3. Тактика «загнать и прижать» (dump-and-chase) – это тактика, основанная на активном forechecking (давлении на соперника в его зоне обороны). Смысл стратегии в том, чтобы после вброса шайбы в зону противника быстро накрыть его защитников и отобрать у них шайбу. Для успешного применения этой тактики нужны мощные и цепкие форварды. Классическим примером dump-and-chase в НХЛ являются «Сент-Луис Блюз». Они умело используют свое физическое превосходство и часто буквально задавливают оборону соперника. Похожий стиль демонстрировал ЦСКА с их мощным нападением во главе с Константином Окуловым и Максимом Шалуновым.

4. Тактика «оверлоада» (overload) – это тактика, направленная на создание численного преимущества в отдельно взятой зоне атаки. Смысл в том, чтобы сконцентрировать на ограниченном участке площадки несколько игроков атаки и за счет быстрого перемещения шайбы вскрыть оборону соперника. Большим специалистом по «оверлоаду» в NHL считается тренер «Торонто Мэйпл Лифс» Майк Бэбкок. Он часто использует эту тактику при игре в большинстве, выпуская сразу 4-5 форвардов и загружая одну из половин зоны атаки. В КХЛ элементы «оверлоада» можно было увидеть в игре «Ак Барса» с его мастеровитыми нападающими.

5. Тактика «левел-2» – это разновидность forechecking, при которой шайбу в зоне соперника пытаются отобрать не 1-2, а сразу 3-4 игрока. Они высоко встречают защитников противника и стараются заставить их ошибиться под прессингом. Для реализации этой тактики нужна отличная физическая готовность и слаженность действий. Приверженцем level-2 forechecking в НХЛ является Брюс Кэссиди, главный тренер «Бостон Брюинз». Он превратил команду в одну из

самых неуступчивых и агрессивных в лиге. В КХЛ похожую манеру давления практиковал магнитогорский «Металлург».

6. Тактика «1-3-1» – это разновидность зонной системы защиты, при которой один игрок встречает соперника ближе к его воротам, трое игроков находятся в середине обороны, а пятый игрок находится непосредственно перед своими воротами. Такое построение в обороне не позволяет соперникам свободно входить в зону атаки. Такую схему игры в защите применяет «Нью-Йорк Айлендерс» – одна из самых успешных команд, которая пропускает в среднем менее 2,5 шайб за матч. Подобную схему игры в защите можно было увидеть в игре ХК «Салават Юлаев» в КХЛ, игравшей под руководством финского тренера Томи Лямся.

Введение в правила игры НХЛ изменений в 2005 году способствовало увеличению скорости игры и голевых умений, уменьшению количества нарушений. Одним из наиболее заметных изменений стало то, что команды начали больше акцентировать внимание на защитниках, способных быстро присоединяться к атаке. Такие разновидности тактики как «первая волна» и «вторая волна» стали распространенными, позволяя командам создавать численное преимущество в атаке.

Изменение правил, и как следствие, изменение тактики повлекло за собой также и новые требования к подготовке хоккеистов. Современные игроки характеризуются универсальностью и высокой степенью физической подготовленности. Изменились и характеристики игроков различных амплуа. Нападающие должны быть не только искусными бомбардирами, но и хорошими защитниками, способными участвовать в оборонительных действиях. Вратари должны не только защищать ворота, но и активно участвовать в игре, помогая развивать атаку от обороны. Это приведет к новым требованиям к тренировкам и подготовке вратарей.

На основании изложенного, были сформулированы рекомендации к организации тренировочного процесса с учетом изменений в тактике игры:

1. Тренеры должны уделять внимание изучению новых тактик и инноваций, чтобы их команды могли быть успешными на международной арене.

2. Игроки должны быть интеллектуально и физически готовы к применению новых тактик, для максимально использовать свой потенциал.

3. Эксперты в области хоккея должны продолжать изучение новых тактик и инноваций, чтобы они могли предоставлять актуальную информацию тренерам и игрокам.

Заключение. Тактические изменения в хоккее за последние три десятилетия являются результатом множества факторов, включая эволюцию игровых систем, влияние статистики, изменения правил и адаптацию игроков к новым условиям. В результате игры стали более динамичными, а стратегии – более сложными и многогранными. Современные хоккеисты требуют адаптации к быстро меняющейся игровой обстановки, и эта эволюция, безусловно, продолжится в будущем.

Список литературы

1. Горский, В.Е. Анализ индивидуальных командных технико-тактических действий в современном хоккее / В.Е. Горский, И.В. Захаркин, Л.В. Михно, И.А. Чичелов – Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №2 (132). – С. 57-63.
2. Johansson, How Analytics is Changing Ice Hockey / Ulf & Wilderorth, Erik & Sattari, Arsalan. // Linköping Hockey Analytics Conference. – 2022. – P. 49-59.
3. Kahn, J. The Evolution of Hockey Tactics: A Historical Perspective on the Game // Toronto: University of Toronto Press. – 2015. – P 16-21.

УДК 796.015.12

РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ

Ибрагимов М.М.

доцент кафедры теории и методики спорта

Бухарский государственный университет

Бухара, Узбекистан

Аннотация. Важным вопросом совершенствования функциональной физической подготовки студентов-боксеров в данной научной работе является достижение высоких результатов на международных соревнованиях за счет правильного подбора и применения упражнений.

Ключевые слова: спортивная подготовка, бокс, студенты, координация, физическая подготовка, скорость, функциональность.

DEVELOPMENT OF FUNCTIONAL QUALITY OF BOXING STUDENTS

Ibragimov M.M.

Associate Professor of the Department

of Theory and Methodology of Sports

Bukhara State University

Bukhara, Uzbekistan

Abstract. An important issue of improving the functional physical training of boxing students in this scientific work is the achievement of high results in international competitions due to the correct selection and application of exercises.

Key words: sports training, boxing, students, coordination, physical training, speed, functionality.

Введение. Сегодня, в век технического прогресса, когда снижается уровень здоровья населения при большой технической нагрузке и недостаточной двигательной активности, роль физической культуры и спорта еще более возрастает. Не вызывает сомнения, что насыщенный эмоциональный фон в достаточной степени снижает уровень здоровья и самочувствия студентов, травмирует их психику. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния студентов, выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса, разработка оздоровительных технологий, способных снизить физиологическую и психологическую цену адаптации и обеспечить формирование устойчивых установок на здоровый образ жизни.

Цель исследования – посредством вышеуказанных избранных упражнений боксер стремится развить функциональные физические качества учащихся и тем самым добиться высокого спортивного результата.

Результаты исследований и их обсуждение. В настоящее время в спортивных единоборствах и особенно в боксе достаточно ситуаций, где требуется быстрота реакции, и ее улучшение на одну десятую или даже сотые

доли секунды (а речь часто идет именно об этих мгновениях) имеет большое значение. Сложные двигательные реакции характеризуются постоянной и внезапной сменой ситуации у боксеров. Большинство сложных двигательных действий связаны с реакциями «выбора» (когда из нескольких возможных вариантов требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). Скорость и стабильность реакции организма спортсменов определяли с помощью звукового или светового раздражителя. Исследовали функциональное состояние сенсомоторных процессов организма боксеров ЭГ и КГ.

Этими показателями были:

- среднее время реакции (мс);
- индекс функционального состояния системы (усл. ед.);
- индекс устойчивости реакции (усл. ед.);
- индекс функциональных возможностей системы (усл. ед.);
- количество ошибок (время <50 мс);
- количество ошибок (время >400 мс).

Полученные данные спортсменов экспериментальной и контрольной групп показали, что функциональное состояние сенсомоторных процессов было на одинаковом уровне. Идентичность результатов указывала на то, что группы боксеров по этим показателям были равными в начале исследования (таблица 1).

Таблица 1 – Параметры функционального состояния
сенсомоторных процессов организма студентов-боксеров

Параметры	Значения параметров (мс)					
	ЭГ (начало)	КГ (начало)	t, P	ЭГ (конец)	КГ (конец)	t, P
Среднее время реакции (мс)	0,203 ± 0,009	0,214 ± 0,003	t=1,2 p>0,05	0,38 ± 0,02	1,82 ± 0,01	t=6,3 p>0,001
Индекс функционального состояния системы (усл. ед.)	3,90 ± 0,3	3,96 ± 0,4	t=0,12 p>0,05	5,290 ± 0,2	4,32 ± 0,2	t=3,46 p<0,001
Индекс устойчивости реакции (усл. ед.)	2,43 ± 0,3	2,12 ± 0,2	t=1,13 p>0,05	2,73 ± 0,1	2,27 ± 0,1	t=3,28 p<0,01
Индекс функциональных возможностей системы (усл. ед.)	4,34 ± 0,05	4,27 ± 0,04	t=1,16 p>0,05	4,701 ± 0,2	4,32 ± 0,2	t=2,72 p<0,05
Количество ошибок (время <50 мс)	5,3 ± 0,4	6,2 ± 0,4	t=1,7 p<0,05	3,0 ± 0,4	5,8 ± 0,6	t=3,02 p<0,01
Количество ошибок (время >400 мс)	6,2 ± 0,2	5,4 ± 0,7	t=1,11 p>0,05	2,3 ± 0,2	5,2 ± 1,4	t=3,2 p<0,01

Как видно из представленных данных, в начале эксперимента у спортсменов ЭГ и КГ функциональное состояние сенсомоторных процессов было на низком уровне. В конце исследования скорость реакции в обеих группах повысилась.

Однако если у боксеров ЭГ все параметры сенсомоторных реакций увеличивались на достоверную величину ($p < 0,05-0,001$), то в КГ улучшение результатов не было таким значительным ($p > 0,05$).

Исходя из полученных данных, в конце педагогического исследования важно отметить, что текущее функциональное состояние сенсорных процессов организма боксеров ЭГ характеризуется:

- 1) высоким тонусом сенсомоторных центров;
- 2) хорошей способностью центральной нервной системы формировать адекватные заданию ответные действия;
- 3) высокой устойчивостью нервных процессов, обеспечивающих психомоторные компоненты реакции;
- 4) очень высокой скоростью реагирования (0,138 мс).

Заключение: скорость и стабильность реакции высокие. Подобные числовые выражения достигают указанных величин в состоянии «спортивной формы».

Текущее функциональное состояние сенсомоторных процессов организма боксеров КГ характеризуется:

- 1) средним тонусом сенсомоторных центров;
- 2) достаточной способностью центральной нервной системы формировать адекватные заданию ответные действия;
- 3) высокой устойчивостью нервных процессов, обеспечивающих психомоторные компоненты реакции;
- 4) средней скоростью реакции (0,182 с).

В целом скорость и стабильность реакции средние.

Таким образом, сравнивая показатели скорости реакции, мы видим, что в ЭГ они находятся на более высоком уровне, чем у боксеров КГ. Подобный факт указывает на выполнение боксерами ЭГ большого количества упражнений скоростного и скоростно-силового характера накануне основных соревнований.

Бокс относится к комбинированной (комплексной) группе видов спорта, для которой характерна высокая вариативность двигательных действий в условиях компенсированного утомления и переменной интенсивности работы.

Деятельность боксера связана, прежде всего, с рациональной пространственно-временной организацией движений, которая, с одной стороны, определяется правилами и условиями соревнований, а с другой стороны, необходимостью эффективно использовать весь моторный потенциал для решения двигательных задач. Это требует постоянного совершенствования центрально-нервных механизмов управления движениями, повышения функциональных возможностей мышечного аппарата и систем энергообеспечения его работы.

При кратковременных ациклических действиях, которые характерны для этого вида единоборства, значительно возрастают нагрузки на опорно-двигательный аппарат. В условиях высоких динамических нагрузок спортсмен вынужден преодолевать значительные внешние сопротивления, на что ему, как правило, отводится очень мало времени (десятые доли секунды). В связи с этим значительно осложняются двигательнo-координационная деятельность и

надежность биомеханической структуры двигательных актов. В этих условиях нервно-мышечный аппарат специализируется в направлении совершенствования внутримышечной регуляции и повышения мощности анаэробных источников энергообеспечения рабочих движений (таблица 2).

Как видно из представленных данных, результаты ЭГ и КГ в начале эксперимента идентичны. В конце эксперимента видно, что наиболее высокие значения индекса алактатной мощности у боксеров ЭГ. На это указывает высота полета испытуемого (55,6 см), которая связана с силовым эффектом. Последующим выступает величина контакта спортсменов с платформой. Если в КГ спортсмены задерживаются на опоре 197,6 мс, то боксеры ЭГ на это действие затрачивают всего 173,5 мс. Это позволяет говорить о том, что у них более лучше проявляются скоростные возможности.

Полученные результаты в ходе педагогического эксперимента являются подтверждением того, что кондиционные и координационные способности боксеров ЭГ имеют более высокие показатели в сравнении с боксерами КГ.

Таблица 2 – Динамика скоростно-силовой и координационной подготовленности студентов-боксеров

Параметры	Значения ($\bar{X} \pm t$)			Значения ($\bar{X} \pm t$)		
	ЭГ (начало)	КГ (начало)	ГР	ЭГ (конец)	КГ (конец)	ГР
Среднее время полета (мс)	583,4 $\pm$ 10,3	579,6 $\pm$ 12,4	t=0,25; p>0,05	671,6 $\pm$ 6,4	580,4 $\pm$ 5,3	t=6,5; p<0,001
Среднее время контакта (мс)	283,4 $\pm$ 6,9	291,5 $\pm$ 7,6	t=0,26; p>0,05	173,5 $\pm$ 9,4	197,6 $\pm$ 8,4	t=11,1; p<0,001
Число прыжков	12,0	12,0	p>0,05 t=0,21	12,0	12,0	t=0,36; p>0,05
Средняя высота прыжка (см)	48,4 $\pm$ 1,2	48,9 $\pm$ 2,1	t=0,2; p>0,05	55,6 $\pm$ 0,9	50,4 $\pm$ 1,1	t=3,6; p<0,001
Индекс алактатной мощности (w/kg)	5,41 $\pm$ 0,6	5,49 $\pm$ 0,9	t=0,29; p>0,05	6,42 $\pm$ 0,4	5,39 $\pm$ 0,6	t=3,19; p<0,001

Таким образом, в ЭГ текущие возможности мышечной системы в алактатном режиме характеризуются очень высокой удельной мощностью с преимущественным проявлением ее в скоростно-силовых движениях скоростного компонента мощности. Скоростно-координационные возможности оцениваются как высокие.

В КГ наблюдается низкая удельная мощность системы с преимущественным проявлением в скоростно-силовых движениях скоростного компонента мощности. Однако скоростно-координационные возможности исследуемых спортсменов невысокие.

Все это является подтверждением того, что боксеры ЭГ более лучше подготовлены к участию в основных соревнованиях года.

Выводы. Анализ функциональных данных позволяет отметить значительное увеличение в конце педагогического эксперимента показателей кардиореспираторной системы и метаболических процессов работоспособности боксеров. Статистически достоверные изменения наблюдаются по всем изучаемым параметрами.

Список литературы

1. Sattorov, A.E., Ibragimov M. Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches. – 2022.
2. Arslonov, Q. et al. Experimental testing of the effectiveness of the Turan struggle in higher education // E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – Т. 538. – С. 05040.
3. Шивит-Хуурак, И.К. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса студентов-боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе // Улан-Удэ: Бурятский гос. ун-т. – 2010.
4. Попик, С.А. Технология совершенствования ударных действий студентов-боксеров с применением тренажерных информационных стендов : дис. – Хабаровск, 2008, 2008.
5. Кузнецова, З.М., Зайнуллин Ш.Р. Особенности динамики изменения структуры функциональной готовности студентов-боксеров очной формы обучения КамГИФК за весь период обучения в вузе // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – №. 1 (2). – С. 51-55.
6. Mukhammadovich, I.M., Qizi S.F.O. Building Endurance Abilities of Young Boxers // EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2024. – Т. 4. – №. 3. – С. 170-173.
7. Стадник А.В., Шестопалов Е.В., Шамсутдинов Д.В. Оценка степени влияния весовой категории студентов-боксеров на общефизическую подготовленность // Концепции устойчивого развития науки в современных условиях. – 2017. – С. 225-227.
8. Дмитриев, Н.А., Егоров В.М. Совершенствование технической подготовки боксеров с применением тренажера «файт болл» //Редакционная коллегия. – С. 98.
9. Turobov, X., Ergashev J. Boshlang 'ich tayyorgarlik bosqichida shug 'ullanuvchi 11-12 yoshli bokschilar kuch sifatining rivojlanish dinamikasi // Innovations in Science and Technologies. – 2024. – Т. 1. – №. 1. – С. 37-42.
10. Junaydulloevich, A.M. Methodology of teaching athletics for children of different ages // Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 49-59.
11. Karimov, M.A. et al. Improving the sports pedagogical skills of boxers // Tashkent. UzSWLI. – 2011.
12. Mansur, U. Distribution of Training Loads in The Annual Cycle of Training of Highly Qualified Boxers // ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 43-50.
13. Ravshonovna, N.S. Methodology for improving the technical training of young boxers // World Bulletin of Management and Law. – 2024. – Т. 30. – С. 16-19.

УДК 796.015.132

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ

Ибрагимов М.М.

*доцент кафедры теории и методики спорта
Бухарский государственный университет
Бухара, Узбекистан*

Аннотация. В статье показаны важным вопросом физического совершенствования студентов-боксеров является повышение уровня развития физических качеств и интереса к занятиям спортом в условиях учебной деятельности. Экспериментально установлено, что использование координационной лестницы в спортивной тренировке студентов-боксеров способствует повышению уровня их скоростных, скоростно-силовых показателей.

Ключевые слова: спортивная подготовка, бокс, студенты, координационная лестница, физическая подготовка, скорость.

DEVELOPMENT OF SPEED AND POWER PROPERTIES STUDENTS BOXERS

Ibragimov M.M.

*Associate Professor of the Department
of Theory and Methodology of Sports
Bukhara State University
Bukhara, Uzbekistan*

Abstract. The article shows an important issue of physical improvement of boxing students is to increase the level of development of physical qualities and interest in sports in the context of educational activities. It has been experimentally established that the use of a coordination ladder in the sports training of boxing students contributes to an increase in the level of their speed, speed and strength indicators.

Key words: sports training, boxing, students, coordination ladder, physical training, speed.

Введение. В настоящее время в мире наблюдается тенденция к снижению уровня физической подготовленности и здоровья молодежи, в частности студентов высших учебных заведений, в связи с малоподвижным образом жизни. По данным специалистов, количество детей-подростков с различными отклонениями в состоянии здоровья выросло на 63%. Такая тенденция наблюдается и среди студентов высших учебных заведений.

По мнению ученых, недостаточная физическая активность у представителей студенческой молодежи негативно сказывается на состоянии здоровья, например, при заболеваниях органов зрения, сахарном диабете, нарушениях работы сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. В связи с всеобщей оцифровкой, увеличением времени, которое студенты проводят за компьютером, необходимость заниматься физической культурой и спортом становится все более актуальной.

Общепринятые программы физического воспитания в высших учебных заведениях не обладают ожидаемой эффективностью и вызывают у большинства студентов негативные эмоции. Отношение к занятиям спортом у молодых людей с возрастом меняется в негативную сторону.

Модернизация инвентаря, используемого в учебных занятиях с учащимися старших классов, а также изучение его влияния на уровень развития физических качеств составляют значительную часть педагогических исследований. Ряд специалистов высказывают мнение, что необходимо внедрять в учебный процесс новые методы физического совершенствования учащейся молодежи, что способствует приобщению студентов-боксеров к спорту.

Цель исследования: определение целесообразности использования координационной лестницы на боксерских тренировках студентов-боксеров высших учебных заведений.

Методика и организация обучения. Анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, методы математической статистики.

Исследование было организовано среди первокурсников Бухарского государственного университета. Были организованы 2 группы: контрольная (10 человек) и экспериментальная (10 человек).

Результаты исследований и их обсуждение. Программы спортивной подготовки в высших учебных заведениях долгое время не менялись. Традиционно на спортивных мероприятиях используется стандартный набор спортивного инвентаря, в который входят футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи, скакалки, обручи и т.д. Все это вызывает у учащихся негативное отношение к занятиям спортом. Чтобы изменить ситуацию, на наш взгляд, необходимо использовать весь универсальный спортивный инвентарь. Одним из таких инструментов является координационная лестница.

Для определения исходного уровня развития физических качеств учащихся были проведены контрольные испытания, результаты которых не выявили существенных различий в изучаемых показателях контрольной и экспериментальной групп.

Во время занятий спортом учащиеся использовали различные упражнения, выполняемые с помощью «координационной лестницы». Учащиеся контрольной группы занимались по традиционной программе спортивных занятий.

Для определения эффективности предлагаемых занятий с использованием упражнений с применением «координационной лестницы» проводились повторные контрольные испытания уровня развития физических качеств студентов (таблица 1).

Показатели челночного бега 4×10 м в контрольной группе улучшились на 0,39 с (1%), в то время как у парней из экспериментальной группы улучшились на 3,89 с (12,9%). Результаты показывают, что «координационная лестница» является эффективным тренажером для развития и улучшения скоростных и скоростно-силовых качеств.

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности студентов-боксеров

Тестовое упражнение	Челночный бег 4×10 м, с	Бег с низкого старта 30 м, с	Подтягивания на турнике, раз	Подъем и опускание ног на гимнастической стене, кол-во раз	Прыжки через скакалку за 30 с, кол-во раз
КГ в начале исследования	10,64±1,19	5,03±0,33	22,70±3,90	28,80±3,90	55,40±3,25
КГ в конце исследования	10,25±1,20	4,74±0,31	26,20±3,80	33,20±3,80	61,80±3,45
p	>0,05	>0,05	≤0,05	>0,05	≤0,05
ЭГ в начале исследования	10,06±1,28	5,07±0,35	21,50±4,06	32,50±4,07	54,90±1,64
ЭГ в конце исследования	9,17±1,08	4,68±0,31	35,30±5,08	43,30±5,09	72,60±5,22
p	≤0,01	≤0,01	≤0,01	≤0,01	≤0,01

Во время исследования показатели бега на 30 метров улучшились, но достоверные различия были отмечены только у студентов экспериментальной группы ($p \geq 0,01$). Так, в контрольной группе средний результат увеличился на 1,9%, а в экспериментальной-на 9,2%.

Исследование результатов в тесте «подтягивания на турнике» показало, что в контрольной группе среднее значение этого показателя достоверно ($p \leq 0,05$) увеличилось в 4,3 раза (14,0%), в экспериментальной – в 13,8 раза (45,2%). Полученные результаты, на наш взгляд, можно объяснить тем, что все учащиеся выполняли «отжимания» во время занятий, но в экспериментальной группе использовались дополнительные упражнения на развитие силы рук, что привело к более выраженной динамике этого показателя.

Анализ полученных данных в тесте «поднимание и опускание ног в висе на гимнастической лестнице» достоверные различия были отмечены только у студентов экспериментальной группы ($p \geq 0,01$). Итак, в контрольной группе в этом тесте средний результат увеличился на 15 раз (6,5%), а в экспериментальной группе-на 20 раз (13,1%). На наш взгляд, это может быть связано с выполнением учащимися упражнений, направленных на развитие скоростных и силовых способностей.

Изучение результатов прыжков со скакалкой за 30 секунд показывает достоверное ($p \leq 0,05$) увеличение среднего значения этого показателя в контрольной группе в 5,4 раза, что соответствует 9%, в эксперименте – в 18,1 раза (30,3%).

У девочек-студенток-боксеров в контрольной группе результаты контрольного теста снизились на 0,2 с (0,6%) при челночном беге 4×10 м, в то время как у девочек экспериментальной группы показатели снизились на 3,64 с (10,4%) (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности студенток-боксеров

Тестовое упражнение	Челночный бег 4×10 м, с	Бег с низкого старта 30 м, с	Подтягивания на турнике, раз	Подъем и опускание ног на гимнастической стене, кол-во раз	Прыжки через скакалку за 30 с, кол-во раз
КГ в начале исследования	11,64±1,19	5,43±0,33	10,70±3,90	18,80±3,90	55,40±3,25
КГ в конце исследования	11,25±1,20	5,14±0,31	16,20±3,80	25,20±3,80	61,80±3,45
p	>0,05	>0,05	≤0,05	>0,05	≤0,05
ЭГ в начале исследования	11,06±1,28	5,47±0,35	11,50±4,06	19,50±4,07	54,90±1,64
ЭГ в конце исследования	10,17±1,08	4,81±0,31	18,30±5,08	34,30±5,09	72,60±5,22
p	≤0,01	≤0,01	≤0,01	≤0,01	≤0,01

Результаты бега на 30 метров улучшились во время исследования, но достоверные различия были отмечены только у девочек в экспериментальной группе ($p \leq 0,01$). Например, в контрольной группе средний результат в беге на 30 метров увеличился на 0,15 с (0,9%), а в экспериментальной – на 1,51 с (8,6%).

Анализ полученных данных показал значительное улучшение показателей в тесте «подъем и опускание ног на гимнастической стене» как в контрольной группе, так и у подопытных девушек ($p \leq 0,05$). Так, в контрольной группе средний результат подъема и опускания под углом увеличился на 10 (7,8%), а в экспериментальной – на 16 (13,2%). Полученные результаты, вероятно, связаны с тем, что все учащиеся выполняли упражнения во время занятий, но использование дополнительных упражнений в экспериментальной группе привело к более выраженной динамике этого показателя.

Подтягивания на турнике исследование результатов выявило увеличение среднего уровня этого показателя в контрольной группе достоверно ($p \leq 0,05$) в 1,3 раза (20,6%), в экспериментальной – в 4,9 раза (75,4%).

Анализ полученных данных показал значительное улучшение результатов прыжков со скакалкой за 30 с ($p \leq 0,05$). Так, в контрольной группе средний результат прыжка увеличился в 10 раз (17,2%), в экспериментальной – в 19 раз (32,7%).

Выводы. Применение педагогической технологии развития физических качеств студентов-боксеров с использованием «координационной лестницы» обеспечило статистически достоверное ($p \geq 0,01$) улучшение изучаемых показателей у молодежи экспериментальной группы по сравнению с исходными показателями, а также результатами учащихся контрольной группы. Использование спортивного инвентаря в виде координационной лестницы в учебных занятиях со студентами-боксерами способствовало повышению уровня физического развития и эмоциональности при выполнении спортивных занятий для первокурсников вуза. Повышение качества физической подготовки студентов-боксеров является необходимым условием повышения эффективности тренировочного процесса и получения высоких результатов на соревнованиях.

Список литературы

1. Ilxanovich, X.R. Methods of Training Young Boxers According to the System of Tasks / X.R. Ilxanovich, I.M. Muxammadovich. – Текст : непосредственный // Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 153-159.
2. Mukhammadovich, I.M. Increasing the Level of Physical, Functional and Willing Fitness of Boxers / I.M. Muxammadovich. – Текст : непосредственный / European journal of innovation in nonformal education. – 2024. – Т. 4. – №. 5. – С. 159-161.
3. Шивит-Хуурак, И.К. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса студентов-боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе/ И.К. Шивит-Хуурак. – Текст : непосредственный // Улан-Удэ: Бурятский гос. ун-т. – 2010.
4. Попик, С.А. Технология совершенствования ударных действий студентов-боксеров с применением тренажерных информационных стендов : дис. – Хабаровск, 2008, 2008. – Текст : непосредственный
5. Кузнецова, З.М. Особенности динамики изменения структуры функциональной готовности студентов-боксеров очной формы обучения КамГИФК за весь период обучения в вузе / З.М. Кузнецова, Ш.Р. Зайнуллин. – Текст : непосредственный // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – №. 1 (2). – С. 51-55.
6. Mukhammadovich, I.M. Building Endurance Abilities of Young Boxers / I.M. Mukhammadovich, S.F.O. Qizi. – Текст : непосредственный // European journal of innovation in nonformal education. – 2024. – Т. 4. – №. 3. – С. 170-173.
7. Стадник, А.В., Шестопапов Е.В., Шамсутдинов Д.В. Оценка степени влияния весовой категории студентов-боксеров на общефизическую подготовленность / А.В. Стадник, Е.В. Шестопапов, Д.В. Шамсутдинов. – Текст : непосредственный // Концепции устойчивого развития науки в современных условиях. – 2017. – С. 225-227.
8. Дмитриев, Н.А. Совершенствование технической подготовки боксеров с применением тренажера «файт болл» / Дмитриев Н.А., Егоров В.М. – Текст : непосредственный // Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2023 : материалы Всероссийской научно-практической конференции, в рамках геостратегического Форума, памяти профессоров, Николая Калиновича Шамаева и Валерия Пантелеймоновича Кочнева (19 мая 2023 г., Якутск) / ред. колл.: Н.В. Никифоров [и др.]; Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Ин-т физич. культ. и спорта. – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 98.
9. Turobov, X. Boshlang 'ich tayyorgarlik bosqichida shug 'ullanuvchi 11-12 yoshli bokschilar kuch sifatining rivojlanish dinamikasi / X. Turobov, J. Ergashev. – Текст : непосредственный // Innovations in Science and Technologies. – 2024. – Т. 1. – №. 1. – С. 37-42.
10. Junaydulloevich, A.M. Methodology of teaching athletics for children of different ages / A.M. Junaydulloevich. – Текст : непосредственный // Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 49-59.
11. Karimov, M.A. et al. Improving the sports pedagogical skills of boxers / M.A. Karimov, et al. – Tashkent. UzSWLI. – 2011. – Текст : непосредственный
12. Mansur, U. Distribution of Training Loads in The Annual Cycle of Training of Highly Qualified Boxers / U. Mansur. – Текст : непосредственный // ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 43-50.
13. Ravshonovna, N.S. Methodology for improving the technical training of young boxers / N.S. Ravshonovna. – Текст : непосредственный // World Bulletin of Management and Law. – 2024. – Т. 30. – С. 16-19.

УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ КРОССФИТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Кизилова Е.А.

преподаватель физической культуры

Бендерский политехнический филиал

Приднестровского государственного университета

им. Т.Г. Шевченко

Бендеры, Приднестровская Молдавская Республика

Аннотация. В статье представлены результаты изучения влияния упражнений системы кроссфит на развитие физических качеств юношей. Предложенные автором комплексы упражнений аэробной и силовой направленности применялись в процессе физического воспитания студентов. Результаты исследования подтвердили положительное влияние упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью, на показатели силовой выносливости и работоспособности.

Ключевые слова: физическое воспитание, выносливость, кроссфит.

APPLICATION OF CROSS-FIT EXERCISES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Kizilova E.A.

Physical Education Teacher

Bendery Polytechnic Branch

of Pridnestrovian State University

named after T.G. Shevchenko

Bendery, Pridnestrovian Moldavian Republic

Abstract. The article presents the results of studying the effect of exercises of the crossfit system on the development of physical qualities of young men. The sets of aerobic and strength exercises proposed by the author were used in the process of physical education of students. The results of the study confirmed the positive effect of exercises performed at maximum intensity on the performance of strength endurance and performance.

Keywords: physical education, endurance, crossfit.

Введение. Степень развития выносливости во многом определяет успешность в трудовой, учебной, физкультурной и спортивной деятельности современного человека [1]. Особенно важно развивать выносливость у студентов в системе среднего профессионального образования, так как учебная нагрузка значительно влияет на снижение двигательной активности учащейся молодежи. С другой стороны, количество часов, отводимых на занятия физической культурой недостаточно, что актуализирует поиск более эффективных средств физического воспитания.

Большой популярностью в мире спорта и физической подготовки находит новое направление фитнес-тренд – функциональный тренинг (кроссфит). В России данное направление называют функциональное многоборье. Данная система представлена двигательными действиями, развивающие выносливость, гимнастические упражнения, упражнения из арсенала тяжелой атлетики, а также метание предметов. Помимо этого, в нее включены комплексы, направленные на развитие скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование применения комплексов упражнений из кроссфита для развития выносливости студентов.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; функциональные пробы для определения работоспособности; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение. Применение упражнений кроссфита в процессе физического воспитания не зависит от уровня начальной подготовленности занимающихся, а интенсивность нагрузки можно подбирать в соответствии с задачами занятия. Разнообразие упражнений, применяемых в различных программах кроссфита, способствует достаточно быстрой адаптации к нагрузкам [3]. Преимущества кроссфита над традиционными методами заключается в том, что специалисту в области физической подготовки удастся нормировать нагрузку. При этом благодаря данному методу удастся достичь высокого уровня физической подготовленности, оптимально развить все физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость и т.д.).

В соответствии с возрастной морфологией и физиологией, юноши 15-17 лет по своему морфофункциональному развитию приближаются к уровню развития взрослого человека. К 17 годам заканчивается формирование костной и мышечной систем, оканчивается период созревания организма и четко проявляются индивидуальные различия. Необходимо учитывать, что кости грудины недостаточно сросшиеся, это обязывает при подборе физических упражнений нормировать нагрузку для верхнего плечевого пояса [1].

На основании изложенного считаем, что кроссфит как метод способен решать задачи, связанные с развитием выносливости у юношей-студентов СПО. Выполнение комплексных упражнений с максимальной мощностью и высокой интенсивностью обеспечивают оптимальные условия для развития выносливости [2].

На основании биологических законов о периодизации и гетерохронности восстановительных процессов нами были составлены комплексы упражнений системы кроссфит, апробация которых проводилась в ходе педагогического эксперимента на базе БПФ «ПГУ имени Т.Г. Шевченко» (г. Бендеры) со студентами 2-го курса. Продолжительность эксперимента составляла восемь недель. Мы понимали, что за такой относительно непродолжительный период применения комплексов упражнений по системе кроссфит, будет сложно достичь высокого прироста показателей уровня развития выносливости.

В экспериментальной группе мы применяли два комплекса по системе кроссфит (аэробный и силовой). Комплексы упражнений кроссфита подбирались с учетом подготовленности студентов. Контрольная группа в отличие от экспериментальной группы занималась по традиционной программе физического воспитания: для развития силы применялись упражнения с отягощениями, для развития выносливости – кроссовый бег.

Собранные данные по окончанию эксперимента свидетельствуют о более высоких показателях выносливости у студентов в экспериментальной группе, по сравнению со сверстниками из контрольной группы (рисунок).

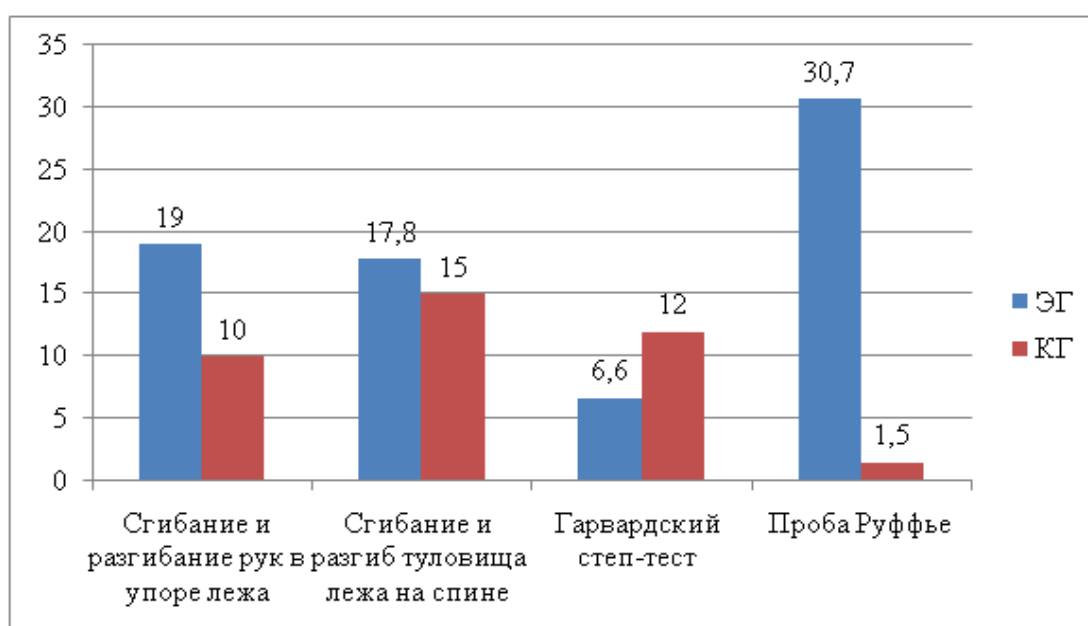


Рисунок – Изменение показателей развития выносливости в экспериментальной и контрольной группах студентов, %

Положительные изменения показателей выносливости произошли и обеих группах. Однако, в экспериментальной группе эти изменения более существенные. Несмотря на относительно короткий период, мы смогли добиться роста показателей физической подготовленности, уровня функционального состояния студентов. При сравнительном анализе выявили, что по всем показателям данные испытуемых экспериментальной группы превосходят результаты студентов контрольной группы.

Так, в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз/мин) в экспериментальной группе показатели выросли в среднем с 33 раз до 41 раза за минуту, а в контрольной группе с 35 раз до 39 раз за минуту. Различия между группами по окончании эксперимента статистически достоверны ($P < 0,05$).

В тесте «Сгибание и разгибание туловища лежа на спине» (кол-во раз/мин) в экспериментальной группе показатели выросли в среднем с 46 раз до 56 раз за минуту, а в контрольной группе с 44 раз до 58 раз за минуту. Различия между группами по окончании эксперимента статистически достоверны ($P < 0,05$).

В «Гарвардском степ-тесте» у испытуемых экспериментальной группы результат улучшился в среднем по группе с 60 до 82 баллов, что соответствует

хорошему показателю работоспособности для нетренированных лиц. В контрольной группе показатель работоспособности изменился с 62 до 71 баллов в среднем по группе, что соответствует показателю выше среднего для данной группы лиц.

В «Пробе Руфье» (баллы), характеризующей работоспособность сердечно-сосудистой системы, в экспериментальной группе показатели улучшились с 6,5 баллов до 4,5 баллов в среднем по группе, а в контрольной группе с 6,9 до 6,8 баллов.

Выводы. Предложенные нами комплексы упражнений системы кроссфит, направленные на всестороннюю подготовку студентов, основанную на кратковременном выполнении двигательных действий с максимальной мощностью и высокой интенсивностью, показали свою эффективность. Даже относительно непродолжительного периода применения силовых и аэробных упражнений кроссфита вполне достаточно для положительных изменений показателей выносливости и физической работоспособности студентов.

Список литературы

1. Волков, Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: дис. ...д-ра биолог. Наук в форме научного доклада / Волков Николай Иванович; НИИ нормальной физиологии им. П.К. Анохина. – Москва, 1990. – Текст : непосредственный.
2. Глассман Грег. Руководство по тренировкам / Г. Глассман – Текст : электронный // URL: https://psychosearch.ru/libraries/CrossFit_Training_Guide_By_Greg_Glassman_Ru.pdf
3. Емельянова, Ю.Н. Кроссфит как система развития физических качеств в спортивных играх / Ю.Н. Емельянова. – Текст: непосредственный // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании : Материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием, Москва, 18–19 апреля 2016 года. – Москва: ООО «Центр социального прогнозирования и маркетинга», 2016. – С. 82-88.

УДК 796.88

УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ПОСРЕДСТВОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ОБЩЕГО И СПЕЦИАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Корабоев Ф.Ф.
преподаватель

*Бухарский государственный университет
Бухара, Узбекистан*

Аннотация. В статье показано повышение физической подготовленности тяжелоатлетов, совершенствование методов использования средств общей и специальной подготовки, современные подходы к тренировкам. Организация тренировочных процессов физическая подготовка тяжелоатлетов модульный процесс планирования, направленный на выявление поэтапной организации тренировочных процессов, критерия нагрузки и эффективности применения новых упражнений при повышении физической подготовленности тяжелоатлетов, обеспечивает развитие возрастных физических качеств тяжелоатлетов, правильную организацию обучения технико-тактическим действиям.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, спортивное совершенствование, спортивная подготовка, тренировочный процесс, систематическая тренировка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, сила.

IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF WEIGHTLIFTERS AND IMPROVING THE METHODS OF USING GENERAL AND SPECIAL TRAINING FACILITIES

Koraboev F.F.
Lecturer

*Bukhara State University
Bukhara, Uzbekistan*

Abstract. The article shows the improvement of physical fitness of weightlifters, the improvement of methods of using general and special training, modern approaches to training. Organization of training processes physical training of weightlifters is a modular planning process aimed at identifying the step-by-step organization of training processes, criteria for the load and effectiveness of using new exercises to improve the physical fitness of weight lifters, ensures the development of age-related physical qualities of weightlifters, the correct organization of training in technical and tactical actions.

Keywords: Weightlifting, sports improvement, sports training, training process, systematic training, general physical training, special physical training, strength.

Введение. Сегодня, как и во всех сферах, в социальной сфере проводятся широкие реформы. В частности, одной из реформ, проводимых на пути развития нашей страны, является всестороннее умственное, нравственное и физическое развитие подрастающего поколения. При этом важное значение приобретают физическая культура и спорт. Направлен на решение задач, поставленных в

постановлении Президента Республики Узбекистан от 20 марта 2024 года № 137, и научное обоснование методики тренировок, направленных на повышение уровня общей и специальной физической подготовки тяжелоатлетов. В практике научной работы и в специально организованных педагогических наблюдениях методика физической подготовки квалифицированных тяжелоатлетов изучается и совершенствуется большинством ученых. Анализируя научно-методическую литературу, мы обнаружили, что структура и содержание тренировок, а также методика обучения, направленные на общую и специальную физическую подготовку квалифицированных тяжелоатлетов, недостаточно научно обоснованы.

Также вопрос нормирования средств и нагрузок физической подготовки тяжелоатлетов на основе современного тренировочного плана на сегодняшний день показывает актуальность выбранной нами темы.

Кроме того, тренировка тяжелоатлетов (с некоторыми экспериментальными и методическими разработками) обычно проводилась в разных условиях, с группами разного возраста и квалификации, во многих случаях без какой-либо системы или взаимосвязи. Мы знаем, что решение задач, касающихся структуры и содержания занятий общей и специальной физической подготовкой квалифицированных тяжелоатлетов, требует не только теоретических исследований, но и имеет общественное значение. Научное изучение и правильная организация общей и специальной физической подготовки квалифицированных тяжелоатлетов является одним из самых принципиальных вопросов подготовки тяжелоатлетов. А это значит, что изучение данного вопроса еще больше расширит знания в теоретической и методической области тяжелоатлетического спорта.

Цель исследования. Данная исследования направлена на правильное разделение средств общей и специальной физической подготовки при подготовке тяжелоатлетов. он направлен на улучшение результатов тяжелоатлетов.

Анализ литературы по теме: Вопросами систематической подготовки квалифицированных тяжелоатлетов в тяжелой атлетике некоторые ученые начали заниматься с 50-60-х годов прошлого столетия. В ряде научных работ Б.Ч. Подскотского дается педагогически-научное обоснование поэтапному процессу многолетней подготовки квалифицированных тяжелоатлетов. Позже Л.С. Дворник и А.С. Медведевых были продолжены согласованные исследования по обоснованию системы физической подготовки квалифицированных тяжелоатлетов. Ведущие ученые в разные годы проводили научные исследования по проблемам, связанным с планированием общей и специальной физической подготовки квалифицированных тяжелоатлетов, методами контроля состояния спортсменов, вопросами системы соревнований. В частности, Н.В. Паков, Р.М. Маткаримов, Э.Л. Кульков, К.Ф. Баязитов, Э.И. Кадыров, А.З. Ходжаев и М.У. Арзикулов проводил научные исследования по организации системы обучения.

Было выдвинуто предположение, что содержание тренировочных нагрузок изменяется по сравнению с предыдущим этапом в зависимости от данных контрольных упражнений. Поэтому учебные нагрузки во всем процессе педагогического эксперимента планировались исходя из параметров общих тренировочных измерений были выбраны следующие упражнения.

Таблица 1 – Инструменты тренировок, выбранные для определения
ОФП и СФП квалифицированных тяжелоатлетов до исследования

Средства общей физической подготовки			
Название упражнения	Единица измерения	Название упражнения	Единица измерения
Прыжки в длину из положения стоя	См	Турник	Повторение
Прыжки в высоту из положения стоя	См	Брус	Повторение
Наклон вперед со штангой в плече	Повторение	Гибкость	См.
Пресс-наклон	Секунды, минуты	Бег	Секунды, минуты
Соревновательная упражнения	Специальные вспомогательные средства		
Название упражнения, общий объем (КПШ)	Название упражнения		Общий объем (КПШ)
Рывок (КПШ)	Подъем рук в вертикальное положение		КПШ
	Подъем рук с уровня колен		КПШ
	Подъем ручки из стойла		КПШ
	Полусидячий подъем рук		КПШ
	Подъем штанги до талии, держа ее на ширине плеча		КПШ
	Приседания со штангой на груди		КПШ
	Приседания со штангой на плечах		КПШ
Соревновательная упражнения	Специальные вспомогательные средства		
Название упражнения, общий объем (КПШ)	Название упражнения		Общий объем (КПШ)
Толчок (КПШ)	Подъем от уровня колен до груди		КПШ
	Подъем груди в полусидячем положении		КПШ
	Подъем от груди ножничным методом		КПШ
	Подъем с наклоном из-за головы		КПШ
	Подъем ног от груди боковым письмом (швунг)		КПШ
	Сжатие и подъем штанги из груди		КПШ
	Подъем штанги на ширине плеч до талии		КПШ

Примечание: КПШ – количество подъемов штанги.

Результаты исследования. Исследование, определяющее уровень физической и технической подготовленности квалифицированных тяжелоатлетов, выявило физическую подготовленность испытуемых экспериментальной и контрольной групп с помощью контрольных упражнений - прыжков в длину из положения стоя, подъема штанги на талию, приседаний со штангой на плечах, приседаний на груди.

Техническая подготовка определялась по сумме двух боев в ходе соревновательных упражнений. Из проведенных предварительных исследований мы убедились, что в физической и технической подготовленности квалифицированных тяжелоатлетов, прикрепленных к экспериментальным и контрольным группам, различий практически не выявлено.

В ходе исследования были уточнены методики, применяемые для определения силы основных групп мышц квалифицированных тяжелоатлетов. Потому что гораздо важнее связь между показателем мышечной силы, измеряемым с помощью этого метода, и спортивными результатами.

Качество быстрой силы и техническое мастерство квалифицированных тяжелоатлетов измерялось с помощью одних и тех же контрольных упражнений, то есть измерялась высота подъема штанги со 100% весом до талии в упражнении с подъемом рук и рывком. Это контрольное упражнение то есть высота подъема штанги является точным и убедительным критерием.

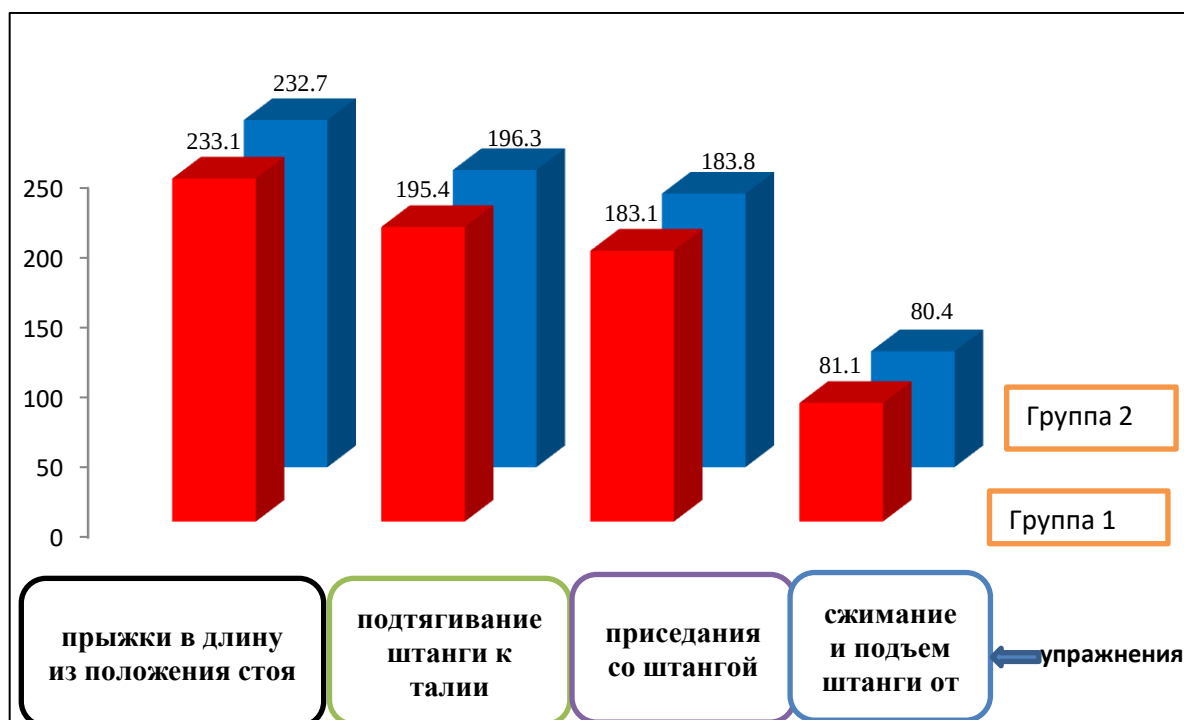


Рисунок 1 – Состояние физической подготовки спортсменов экспериментальной группы до исследования (N = 12)

Оценка процесса совершенствования спортивного мастерства оценивалась не только по величине прироста спортивных результатов, но и по вероятности прироста. При этом он был выражен в процентах в зависимости от общего количества тестируемых, соотношения количества тестируемых, которые увеличили свои первоначальные результаты.

Все эти кинематико-динамические характеристики используются для совершенствования системы “спортсмен-штанга”. Показатели физической и технической подготовленности, первоначально полученные от испытуемых в экспериментальных и контрольных группах.

В отдельных группах упражнений объем нагрузки планировался по неделям, как и общий объем нагрузки. На прошлой неделе перед аналитическими контрольными упражнениями в исследовательских группах были частично снижены нагрузки при выполнении классических подъемов рук, специальных вспомогательных подъемов рук и классических Махов, специальных вспомогательных Махов, подъемов со штангой до талии, приседаний со штангой на груди, отжиманий от груди и за головой, прыжковых упражнений.

Заключение. Особенности предложенной нами программы отличаются от других программ: во-первых, развивающие и поддерживающие упражнения использовались вместе как наиболее эффективные средства общей физической подготовки, во-вторых, средства специальной физической подготовки были сокращены и объединены с восстановительными средствами. Это, в свою очередь, хорошо сказалось на переходе тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования с технической, тактической, физической и психической точек зрения, без травм и с большим резервом по физической подготовленности, на этап совершенствования. спортивные навыки.

Список литературы

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и развитию массового спорта». 30 октября 2020 г., № ПФ-6099, <https://lex.uz/docs/5077667>. – Текст : непосредственный
2. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в области физического воспитания и спорта», № PQ-414 от 11.03.2022. – Текст : непосредственный
3. Указ Президента Республики Узбекистан о мерах по выводу развития футбола в Узбекистане на качественно новый уровень №пф-5887 от 04.12.2019 года. – Текст : непосредственный
4. Постановление Президента Республики Узбекистан от 16 июня 2021 года № PQ-5148 «Об организационных мерах по внедрению системы оценки уровня физической подготовленности населения». Lex.uz. – Текст : непосредственный
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры Учебник. / Л.П. Матвеев. – Москва, 1991. – С. 184-185.
6. Маткаримов, Р.М. Тяжелая атлетика Учебник / Р.М. Миткаримов. – Ташкент: Издательско полиграфический отдел UzGIFK, 2005. – С. 136. – Текст : непосредственный
7. Фахриддинович, К.Ф. Значение весовых категорий и история изменений в тяжелой атлетике / К.Ф. Фахриддинович. – Текст : непосредственный // VitalAnnex: Международный журнал новых исследований в области передовых наук. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 165-172. – Текст : непосредственный

УДК 796.88

ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДБОР И ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Корабоев Ф.Ф.
преподаватель

*Бухарский государственный университет
Бухара, Узбекистан*

Аннотация. В данной научной работе показаны преимущества ную в повышении физической подготовленности тяжелоатлетов, совершенствовании способов правильного подбора и использования средств общей и специальной подготовки. Организация тренировочных процессов физическая подготовка тяжелоатлетов четкий процесс планирования, направленный на поэтапную организацию тренировочных процессов, определение критериев и эффективности использования новых упражнений в повышении физической подготовленности тяжелоатлетов, обеспечивает развитие возрастных физических качеств тяжелоатлетов, правильную организацию обучения технико-тактическим действиям.

Ключевые слова: Тяжелая атлетика, рывок, толчок, сумма, спортивная подготовка, спортивное совершенствование, тренировочный процесс, систематическая тренировка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, сила, максимальная мощность.

PROPER SELECTION AND APPLICATION OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING EQUIPMENT FOR WEIGHT LIFTERS

Koraboev F.F.
Lecturer

*Bukhara State University
Bukhara, Uzbekistan*

Abstract. This scientific work shows the advantages of nude in increasing the physical fitness of weightlifters, improving the methods of correct selection and use of general and special training equipment. Organization of training processes physical training of weightlifters a clear planning process aimed at the phased organization of training processes, determining the criteria and effectiveness of the use of new exercises in increasing the physical fitness of weightlifters, ensures the development of age-related physical qualities of weightlifters, the correct organization of training in technical and tactical actions.

Keywords: Weightlifting, snatch, push, sum, sports improvement, sports training, training process, systematic training, general physical training, special physical training, strength, maximum power.

Введение. В настоящее время основной задачей спортивной тренировки является обеспечение быстрого роста результатов спортсменов при наименьшем затрате времени на физические упражнения. Эта задача достигается за счет оптимизации тренировочного процесса, которая в первую очередь связана с определением оптимальных значений тренировочных нагрузок, рациональным построением тренировочных циклов и корректировкой различных нагрузок в зависимости от уровня подготовки спортсменов. Направлен на решение задач,

поставленных в постановлении Президента Республики Узбекистан от 20 марта 2024 года № 137, и научное обоснование методики тренировок, направленных на повышение уровня общей и специальной физической подготовки тяжелоатлетов. В практике научной работы и в специально организованных педагогических наблюдениях методика физической подготовки квалифицированных тяжелоатлетов изучается и совершенствуется большинством ученых. Анализируя научно-методическую литературу, мы обнаружили, что структура и содержание тренировок, а также методика обучения, направленные на общую и специальную физическую подготовку квалифицированных тяжелоатлетов, недостаточно научно обоснованы.

Современная организация тренировочного процесса по тяжелой атлетике предъявляет высокие требования к тренировочным нагрузкам. Эффективность освоения основных приемов в тяжелой атлетике определяется развитием особых качеств, ростом силовых способностей и функциональных резервов организма спортсменов; Физическое воспитание взаимосвязано со спортивной деятельностью тяжелоатлета: отсюда и определение физической активности, связанное, с одной стороны, с технологией, а с другой, с тем, что развитие силовых способностей являются важными составляющими тренировочного процесса спортсменов. Практика работы с начинающими спортсменами показывает, что основным критерием является спортивная работоспособность, но обязательная подготовка не позволяет раскрыть спортивный потенциал тяжелоатлетов в элитных видах спорта. нет единого мнения о том, какая тренировочная нагрузка наиболее эффективна при тренировке спортсменов; следовательно, научное обоснование рациональной структуры актуально при подготовке начинающих спортсменов, специализирующихся на тяжелой атлетике.

Цель исследования. Данная исследования заключается в обосновании важности распределения и правильного выбора тренировочных нагрузок для начинающих тяжелоатлетов, имеющих проблемы в состоянии общей и специальной подготовки.

Анализ литературы по теме. Спортивные достижения во многом зависят от уровня физической подготовки спортсменов. Он определяется состоянием двигательных (физических) качеств спортсмена, необходимых в спортивной практике. Физические качества обычно называют индивидуальными аспектами двигательных способностей человека. Понятие физического качества, в частности, объединяет те же аспекты двигательных навыков человека: проявляющиеся в одних и тех же свойствах движения и имеющие одинаковый метр; имеющие сходные физиологические и биомеханические механизмы и требующие проявления сходных психических свойств.

Ряд авторов подчеркивали важность развития физических качеств личности в физкультурно-спортивной деятельности.

Многолетние наблюдения отдельных спортсменов показывают, что рост спортивных достижений прямо пропорционален устойчивому росту уровня физических качеств.

В теории и практике физической культуры и спорта прочно закрепились идея о необходимости рационального развития основных физических качеств спортсмена в соответствии с характерными особенностями их взаимодействия в каждом виде спорта.

Следовательно, при определении структуры физической подготовленности необходимо выявить связь между ведущими физическими качествами и проанализировать каждое качество в отдельности.

Специалисты по тяжелой атлетике решают проблему подготовки спортсменов, стремящихся в процессе спортивной подготовки найти динамику состояния спортсмена, особенно в той части, которая касается динамики спортивных достижений, и, соответственно, по всем основным показателям специальной физической подготовки.

Основой специальной подготовки является развитие физических качеств, присущих конкретному виду спорта и во многом определяющих уровень подготовки спортсмена.

Упражнения по тяжелой атлетике предъявляют очень высокие требования к уровню развития физических качеств. При выполнении соревновательных и вспомогательных упражнений Физические качества тяжелоатлета проявляются взаимно и в комплексе с другими факторами. Поэтому желательно разрабатывать их одновременно, в определенных пропорциях и на оптимальном уровне.

Тяжелая атлетика характеризуется физическими качествами и, прежде всего, высоким соотношением силы и скорости, поскольку классическое парное упражнение-это скорость-сила. Проявление и развитие скоростно-силовых качеств у штангистов изучалось во многих исследованиях

Таблица 1 – Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этап	Месяц обучения	Возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
ГНП	1-й месяц	12-17	12	6	Нормативы по ОФП III юн.разр.
ВТТ	1-й месяц	13-15	12	8	II юн.разр
	2-й месяц	14-16	12	12	I юн.разр.,
	3-й месяц	15-17	10	16	III разряд
	4-й месяц	16-18	8	20	II разряд I разряд
ГСС	1 -й месяц	с 15 лет	6	24	КМС
	2-й месяц	с 16 лет	5	28	подтв. КМС
	3-й месяц	с 17 лет	4	30	МС
ГСВМ	1 -и месяц	св. 18 лет	3	32	МС, МСМК
	2-й месяц		2	36	1-6-е места на
	3-й месяц		2	36-38	первенстве страны

Примечание: обозначение сокращений в тексте.

Таблица 2 – Подготовки по месяц обучения (часы, %)

Физическая подготовка	Этапы подготовки										
	ГНП	УТГ				ГСС			ГВСМ		
	1-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Общая физическая подготовка	180 51%	200 46%	220 34%	240 28%	250 24%	280 23%	280 19%	320 21%	340 21%	340 18%	340 18%
Специальная физическая подготовка	175 49%	239 44%	423 66%	607 72%	783 76%	954 77%	1160 81%	1232 79%	1298 79%	1506 82%	1506 82%

Основными средствами развития скоростно-силовых качеств являются: классическое плавание, полусредние, висы, от плintусов, подъем штанги на грудь в вытянутом положении, отжимания от груди, прыжки. приседания со штангой на плечах, приседания со штангой на плечах. Упражнение выполняется с несколькими повторениями (до 4-6 раз) и интенсивностью до 70% от максимального результата.

Из общеразвивающих упражнений основными средствами являются прыжки и бег в длину и высоту с места, прыжки, бег на 10-40 м с низкого и высокого старта, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения.

В процессе скоростно-силовых тренировок Упражнения выполняются несколько раз в виде последовательности.

Общий объем скоростно-силовых тренировок увеличивается с 35-40 до 50-60% от общего объема упражнений. Это связано с тем, что все больше упражнений по тяжелой атлетике включается в подготовку молодых тяжелоатлетов. Как средство всестороннего физического развития выполняются практически все упражнения, но с меньшим объемом и большей интенсивностью. Все эти кинематико-динамические характеристики используются для совершенствования системы “спортсмен-штанга”. Показатели физической и технической подготовленности, первоначально полученные от испытуемых в экспериментальных и контрольных группах.

В отдельных группах упражнений объем нагрузки планировался по неделям, как и общий объем нагрузки. На прошлой неделе перед аналитическими контрольными упражнениями в исследовательских группах были частично снижены нагрузки при выполнении классических подъемов рук, специальных вспомогательных подъемов рук и классических Махов, специальных вспомогательных Махов, подъемов со штангой до талии, приседаний со штангой на груди, отжиманий от груди и за головой, прыжковых упражнений.

В результате проведения поискового эксперимента применения различной тренировочной нагрузки в физической подготовке юношей наблюдались различия в показателях соревновательных движений в исследуемых группах (рисунок).

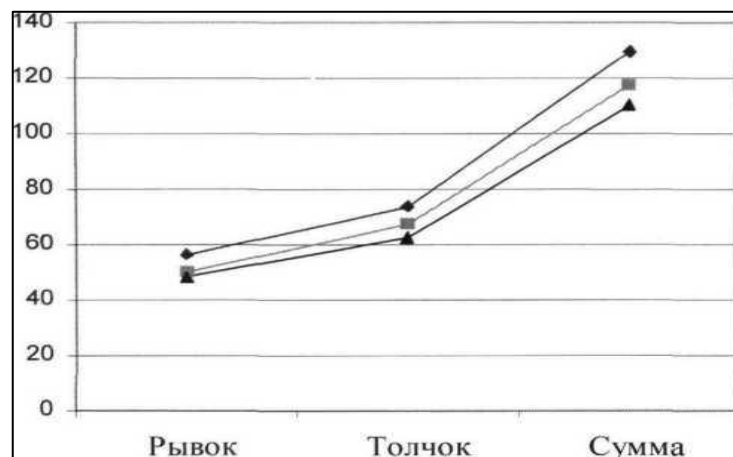


Рисунок 1 – Сравнительный анализ показателей в соревновательных движениях у тяжелоатлетов исследуемых групп

Заключение. Как видно из результатов, полученных в статистически достоверных соревновательных действиях ($p < 0,05$), результат конкурентных действий экспериментальной группы на 10%, 12,8%, в сумме на 10,9% больше, чем результат конкурентных действий контрольной группы. Исходя из этого, можно однозначно утверждать, что методика физической подготовки эффективна только тогда, когда есть тенденция к увеличению результата. В данной работе доказано, что высокого результата можно добиться, применяя общие и специальные средства подготовки.

Список литературы

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и развитию массового спорта». 30 октября 2020 г., № ПФ-6099, <https://lex.uz/docs/5077667>. – Текст : непосредственный
2. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в области физического воспитания и спорта», № PQ-414 от 11.03.2022. – Текст : непосредственный
3. Указ Президента Республики Узбекистан о мерах по выводу развития футбола в Узбекистане на качественно новый уровень №пф-5887 от 04.12.2019 года. – Текст : непосредственный
4. Постановление Президента Республики Узбекистан от 16 июня 2021 года № PQ-5148 «Об организационных мерах по внедрению системы оценки уровня физической подготовленности населения». Lex.uz. – Текст : непосредственный
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры Учебник. / Л.П. Матвеев. – Москва, 1991. – С. 184-185.
6. Маткаримов, Р.М. Тяжелая атлетика Учебник / Р.М. Миткаримов. – Ташкент: Издательско полиграфический отдел УзГФК, 2005. – С. 136. – Текст : непосредственный
7. Фахриддинович, К.Ф. Значение весовых категорий и история изменений в тяжелой атлетике / К.Ф. Фахриддинович. – Текст : непосредственный // VitalAnnex: Международный журнал новых исследований в области передовых наук. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 165-172. – Текст : непосредственный

УДК 796.325

ПОИСК ПЕРСПЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ ИГРОВЫМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯМ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ ЗАЩИТЫ В НАПАДЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 10-11 ЛЕТ

Макаров В.А.

старший преподаватель

Дрогомерецкая М.В.

старший преподаватель

Мурзаков Р.Х.

преподаватель

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Макарова С.В.

Казанский национальный исследовательский

технологический университет

Казань, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования поиска наиболее перспективных средств тренировки для оптимизации содержательного наполнения процесса обучения игровым взаимодействиям волейболисток 10-11 лет при переходе из защиты в нападение. Связующие и полевые игроки осваивали игровые взаимодействия, используя две схемы – 4-2 (связующий игрок выполняет передачу на удар, находясь по расстановке на передней линии) и – 6-2 (связующие выполняют передачи на удар, находясь по расстановке на задней линии). Было выявлено, что игровые взаимодействия связующих и полевых игроков в этом возрасте является существенной проблемой, поэтому нами были разработаны комплексы упражнений, где средства подбирались целенаправленно для решения конкретной задачи трех основных направлений.

Ключевые слова: волейбол, юные волейболистки, игровые взаимодействия, переход из защиты в нападение.

THE SEARCH FOR PROMISING MEANS OF TEACHING GAME INTERACTIONS DURING THE TRANSITION FROM DEFENSE TO ATTACK FOR VOLLEYBALL PLAYERS AGED 10-11 YEARS

Makarov V.A.

Senior Lecturer

Drogomeretskaya M.V.

Senior Lecturer

Murzakov R.K.

Lecturer

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Makarova S.V.

Kazan National Research

Technological University

Kazan, Russia

Abstract. The article presents the results of a study on the search for the most promising training tool stoop times the content of the learning process for game interactions of volleyball players aged 10-11 years when switching from defense to attack. The binders and fielders mastered the game inter actions using two schemes: 4-2 (the binder per forms a pass for a shot while position don the frontline) and 6-2 (binders per form passes for a shot while position on the backline). It was revealed that the game inter actions of binders and field players at this age is a signify cant problem, so we developed sets of exercises where the tools were selected purposefully to solve a specific task in three main directions.

Keywords: volleyball, young female volleyball players, game interactions, transition from defense to offense.

Введение. Волейбол – это один из видов командной игра, характеризующийся своей мощностью, скоростью не только полета мяча, но и скоростью принятия решений. Положительным результатом в игре является выигрыш очка, от попадания мяча на площадку соперника или от совершенных им ошибок [2, 4].

В волейболе больше всего очков реализуется за счет атаки, но для эффективного выполнения этого технического элемента игры необходимо, прежде всего, грамотно организовать согласованное взаимодействие всех игроков. Каждый игрок в стандартно складывающейся игровой ситуации на площадке выполняет свою функцию, при этом хороший игрок должен быть готов в нестандартных моментах сменить свою компетенцию для реализации эффективного взаимодействия игроков линии атаки [1, 3].

Именно юные волейболисты возрастной категории 10-11 лет переходят к игре с двумя связующими, на этом этапе тренер уже определяет игроков способных правильно оценивать обстановку, коммуницировать, психологически устойчивых и технически готовых выполнять качественную передачу на удар. И с этого момента взаимосвязь этих игроков становится фундаментом командной игры и от их подготовленности часто зависит в итоге соревновательный результат.

Проведя анализ игровой деятельности детских команд младшего возраста, 10-11 лет нами было отмечено, что одной из проблем в игре наряду с несоответствием силы подачи отдельных игроков и возможностями многих детей этого возраста принимать мощную подачу, является несогласованность в организации атакующих действий, при некачественном первом приеме, где например, мяч, находящийся в проекции площадки после его приема становится «конфликтным» между связующим и полевым игроками.

Таким образом, актуальность темы исследования определяется необходимостью поиска наиболее перспективных средств обучения обеспечивающих эффективное взаимодействие при переходе из защиты в нападение в волейболе.

Цель исследования. Подбор наиболее перспективных средств обучения игровому взаимодействию при переходе из защиты в нападение волейболисток 10-11 лет.

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследования проводились на базе СШОР «ФСО «Центральный»» город Казань. В исследовании приняли участие волейболистки 10-11 лет, занимающиеся в группах начальной подготовки. Всего в эксперименте приняло участие 24 юных спортсменок, которые в свою очередь были поделены на контрольную группу и экспериментальную по 12 человек. В обеих группах процесс обучения проходил по утвержденной в СШОР программе, но в экспериментальной группе активно внедрялась специально разработанная методика обучения юных волейболисток взаимодействию при переходе от защиты в нападение.

Результаты исследования. В волейболе, чтобы достигать победного результата, необходимы не только антропометрические данные, физические качества и техническая подготовленность, но и эффективные тактические взаимодействия команды в целом.

Взаимодействие связующих и полевых игроков при переходе от защиты к нападению волейболистки активно начинают осваивать в 10-11 лет, используя, как правило, две системы игры: 4-2 (связующие выполняют передачи на удар, находясь по расстановке на передней линии); 6-2 (связующие выполняют передачи на удар, находясь по расстановке на задней линии).

В игре с двумя связующими сначала используется система 4-2, связующий выполняет передачи на удар, находясь по расстановке на передней линии и для выполнения передачи находится в шаге от своей стандартной позиции. Недостаток в том, что на передней линии остаются два нападающих.

Система 6-2, это более сложный вариант, связующий выполняет передачи на удар, находясь по расстановке на задней линии и для выполнения, которой необходимо осуществлять более длинный выход на позицию. Система 6-2 более эффективна в случае, когда связующие владеют нападающим ударом и, играя на передней линии, становятся нападающими, тем самым мы имеем всегда на передней линии трех нападающих, а все шесть номинально могут атаковать.

После освоения этих вариантов игры по отдельности, связующим проще комбинировать свое взаимодействие при тактических обманных ударах в направлении связующих. При приеме первого мяча связующим 1-й зоны, передачу выполняют связующий 2-й зоны и наоборот.

В начале исследования для оценки исходных показателей технической подготовленности, нами было проведено педагогическое тестирование. Тесты применялись в соответствии с программой подготовки данной спортшколы: 1. Передачи мяча сверху на точность, 2. Передача мяча снизу на точность, 3. Прием подачи. 4. Игра 3 на 3 со сменой без нападающего удара (техничка по линии) на время. Результаты показали, что обе группы очень близки по уровню технической подготовки, и они не имели достоверно значимых различий во всех исследуемых показателях ($p > 0,05$).

В дальнейшем нам нужно было выявить, как команды решают задачи тактического взаимодействия в соревновательном процессе. В настоящее время тестов на определение эффективности взаимодействия игроков в той или иной системе игры в программе СШОР нет.

Поэтому был использован метод педагогического наблюдения. Каждая команда оценивалась по трем играм до представления нашей методики. Статистика игровых взаимодействий велась только с командами равной подготовленности. Структура ошибок в проигранных партиях в среднем выглядела так: ошибки на приеме подачи от 4 до 7 мячей (%), не поданные подачи от 2 до 6 мячей (%), ошибки на взаимодействии от 5 до 7 мячей (%) мячей и ошибки в защите от 5 до 14 мячей (%). В плане оказанного психологического давления на команду у данных ошибок есть, условно, своя шкала. И наиболее «болезненными» в этом плане являются, неподанные в концовках подачи, а так же «конфликтные мячи» в зоне действия связующего и вне зоны, которые в результате никто не сыграл. Нашей задачей стало улучшить взаимопонимание связующих между собой и игроками, не только в стандартных игровых моментах, но и в ситуациях с некачественным приемом подачи и атак противника.

На основании проведенного педагогического наблюдения за тренировочным процессом юных волейболисток и полученных при тестировании результатов, для целенаправленного обучения игровых взаимодействий при переходе из защиты в нападение нами были разработаны специальные упражнения, которые распределялись по трем основным направлениям:

1. Взаимодействие связующих игроков при приеме мяча на переднюю линию (стандартная ситуация).
 2. Взаимодействие связующих игроков при приеме мяча на заднюю линию (не стандартная ситуация).
 3. Страховка принимающего и передача мяча на удар не связующим игроком.
- Для каждого направления были разработаны специальные упражнения, осваивались определенные действия и обозначены направления, в которые может быть выполнены передачи мяча на удар.

Комплекс упражнений № 1, по первому направлению:

- обучение и закрепление технико-тактических действий при выполнении второй передачи связующим игроком с передней линии;
- обучение и закрепление технико-тактических действий при выполнении второй передачи связующим игроком с выходом с задней линии;
- обучение и закрепление технико-тактических действий при выполнении второй передачи связующим игроком в комбинированном варианте (чередование передача с передней и с выходом к задней линии).

Комплекс упражнений № 2, по второму направлению:

- обучение и закрепление технико-тактических действий при выполнении второй передачи связующим игроком из 2-й зоны, из глубины площадки;
- обучение и закрепление технико-тактических действий при выполнении второй передачи связующим игроком из 1-й зоны из, глубины площадки.

Комплекс упражнений № 3, по третьему направлению:

- обучение и закрепление технико-тактических действий при выполнении второй передачи не связующим игроком из 3-й или 4-й зоны на передней линии;
- обучение и закрепление технико-тактических действий при выполнении второй передачи не связующим игроком из 5-й или 6-й зоны, из глубины площадки;
- обучение и закрепление игровых технико-тактических действий при

переходе из защиты в нападении.

В тренировочном процессе волейболисток экспериментальной группы, разработанные нами, комплексы упражнений будут реализовываться по схеме недельного микроцикла 6-1 (6 тренировочных дней, 1 день – отдых), упражнения будут применяться как в начале, так и середине основной части тренировочного занятия.

Логика разработки комплексов должна соответствовать полной структуре выполнения технико-тактических действий. Каждый комплекс включает в себя по два-три специальных упражнения, которые будут выполняться повторным методом тренировки.

Выводы. По итогам проведенного анализа научно-методической литературы была выявлена проблема определения перспективных средств обучения игровых взаимодействий при переходе из защиты к нападению волейболисток 10-11 лет. Для улучшения показателей выполнения, в игровой деятельности, игровых взаимодействий связующих между собой и полевыми игроками при организации нападения нам были разработаны специальные упражнения, которые комплексно решали задачи по выявленным трем направлениям.

Список литературы

1. Баранова, К.А. Методика применения вариативных средств физической подготовки для совершенствования техники защитных действий в волейболе / К.А. Баранова, Г.Р. Данилова, И.Е. Коновалов. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань: ПовГАФКСиТ, 2017. – С. 386-389.
2. Данилова, Г.Р. Обучение студентов технике и тактике передачи мяча двумя руками сверху в волейболе / Г.Р. Данилова, И.Е. Коновалов. – Казань: Отечество, 2018. – 52 с. – Текст: непосредственный.
3. Клещев, Ю.Н. Волейбол (школа тренера) / Ю.Н. Клещев. – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – С. 243-260. – Текст: непосредственный
4. Колеманова, И.В. Технология формирования навыков приема подач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автор. дис. канд. пед. наук / Колеманова Ирина Валерьевна. – Смоленск, 2003. – 22 с. – Текст: непосредственный.

УДК 796.322

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ УЛУЧШЕНИЯ ЕЕ ПЛАНИРОВАНИЯ

Муминов Ф.И.

*доктор философии (PhD), преподаватель
Бухарский государственный университет
Бухара, Узбекистан*

Аннотация. В статье описаны современные подходы к планированию и управлению комплексной подготовки юных футболистов, предложено структурирование на этапах многолетней подготовки. Представлен процесс планирования тренировочных занятий, которые направлены на развитие физических качеств и двигательных способностей, а также совершенствование технико-тактических действий юных футболистов используя комплексную подготовку.

Ключевые слова: юные футболисты, тренировочный процесс, комплексная подготовка.

IMPROVING THE COMPREHENSIVE TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS BY IMPROVING ITS PLANNING

Muminov F.I.

*Doctor of Philosophy (PhD), Lecturer
Bukhara State University
Bukhara, Uzbekistan*

Abstract. The article describes modern approaches to planning and managing the comprehensive training of young football players, and suggests structuring at the stages of long-term training. The process of planning training sessions is presented, which are aimed at developing physical qualities and motor abilities, as well as improving the technical and tactical actions of young football players using comprehensive training.

Keywords: young football players, training process, initial training stage, comprehensive training.

Введение. Сегодня отбор талантливых игроков в мире, процесс направления их в спорт становится одним из приоритетов в современном спорте [2, 4, 5].

Ведущие ученые и специалисты в области спорта подчеркивают необходимость проведения тренировок с учетом особенностей технико-тактической подготовки и эффективности движений юных футболистов [7].

Неотъемлемой частью многолетней системы подготовки становятся аспекты, основанные на изучении разных сторон подготовленности футболистов, способных к качественному выполнению тех или иных технико-тактических действий, прогнозированию их будущих достижений и перспектив в спорте [1].

В последние годы в республике Узбекистан уделяется большое внимание подготовке футболистов имеющих различную квалификацию, реализуется множество мер [8-13].

Так например в качестве основного инструмента развития индивидуальных возможностей футболистов на соответствующем этапе подготовки выступает определение их текущего уровня показателей технико-тактической подготовленности [4].

Работа с талантливыми игроками на начальных этапах подготовки используя актуальные исследовательские разработки, которые основаны на современном научном и практическом опыте, остается требованием времени.

Цель исследования: совершенствование комплексной подготовки юных футболистов на основе улучшения ее планирования.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое проектирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Методической основой совершенствования системы комплексной подготовки юных футболистов послужили работы таких специалистов как С. Голомазов (1994), И.Ю. Радчич (2000), А.А. Сучилин (1988) и др. [3, 6, 7].

Для оптимизации тренировочного процесса нами был разработан план комплексной подготовки юных футболистов, который был применен на практике в экспериментальной группе в микро- и мезоциклах подготовки. План комплексной подготовки юных футболистов состоит из технологического аппарата, предусматривающего выполнение двух этапов последовательных действий:

Первый этап.

1. Определение ведущих компонентов структуры спортивной подготовки юных футболистов в микро- и мезоциклах, состоящих из одноразовых тренировок в рамках подготовительного периода.

2. Корректировка целевых указаний, определенных по приоритетным аспектам спортивной подготовки в соответствии с возрастными этапами развития игроков.

3. Корректировка целевой инструкции в соответствии с ролью (амплуа) игроков в игре.

Второй этап.

1. Определение задач комплексной подготовки на подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки.

2. Выявление и формирование тяжущего, опорного, подготовительного и направляющего микроциклов.

3. Формирование микроциклов из тренировочных занятий, направленных на решение приоритетных задач комплексной подготовки.

В качестве структурной единицы плана, направленного на совершенствование комплексной подготовки юных футболистов выступали тренировочные занятия, направленность которых определялась следующим образом:

1. В конкретный день микроцикла проводились одноразовые или двухразовые тренировки.

2. Микроцикл имел продолжительность 3-5 дней, и был ориентирован на решение промежуточных задач.

3. Мезоцикл – это часть тренировочного процесса, длительностью 2-4 недели (2-4 микроцикла), на котором решались задачи, стоящие на определенном подготовительном, соревновательном и переходным периодах подготовки.

С учетом педагогического наблюдения за тренировочным процессом юных футболистов в начале педагогического эксперимента было определено, что для повышения эффективности спортивной подготовки футболистов существует острая необходимость совершенствования структуры и оптимизации содержания тренировочного процесса в виде комплексной подготовки, которая отвечала бы всем актуальным требованиям современного футбола.

В педагогическом эксперименте приняли участие юные футболисты занимающиеся в группах начальной подготовки в спортивных школах города Бухара и Самарканд. Всего было организовано 2 группы – экспериментальная и контрольная. Экспериментальная группа занималась по авторскому варианту планирования этапа начальной подготовки, а контрольная группа по стандартному варианту планирования этапа начальной подготовки, предназначенного для спортивных школ Узбекистана.

По авторскому варианту планирования этапа начальной подготовки 1 года обучения была выделена учебная нагрузка 312 часов, в которой бюджет времени распределялся следующим образом:

- общая физическая подготовка – 85 часов;
- специальная физическая подготовка – 100 часов;
- технико-тактическая подготовка – 95 часов;
- теоретическая подготовка – 12 часов;
- психологическая подготовка – 8 часов;
- проведение контрольных испытаний – 6 часов;
- восстановительные мероприятия – 6 часов;
- контрольные игры вне часовой сетки, медосмотр, участие в

соревнованиях массовые спортивные мероприятия организовывались по календарному плану (таблица).

Таблица – Учебно-тренировочный план для групп
начальной подготовки 1 года обучения

№	Разделы	Контрольная группа	Экспериментальная группа*
1.	Общая физическая подготовка, часов	78	85
2.	Специальная физическая подготовка, часов	94	100
3.	Технико-тактическая подготовка, часов	108	95
4.	Теоретическая подготовка, часов	16	12
5.	Психологическая подготовка, часов	10	8
6.	Контрольно-пропускные испытания, часов	6	6
7.	Контрольные игры	Вне сетки часов	
8.	Практика арбитража и наставничества	-	-
9.	Участие в соревнованиях	Массовые спортивные мероприятия по календарному плану	
10.	Восстановительные мероприятия, часов	-	6
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов	
Итого:		312 часов	312 часов
Недельная нагрузка:		6 часов	6 часов

Примечание: * – объем часов разработан автором.

Игроки обеих групп прошли медицинское обследование в начале и в конце педагогического эксперимента по одной и той же программе. Программа обследования участников эксперимента была направлена на оценку показателей развития физических качеств и двигательных способностей игроков как основного интегрального показателя их физической подготовленности.

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о том, что стандартный подход к планированию тренировочного процесса не всегда помогает юным футболистам реализовать свои потенциальные возможности. Поэтому планирование тренировочного процесса на подготовительном этапе тренировки в экспериментальной группе было направлено на обеспечение эффективной комплексной подготовки юных футболистов, тем самым создавая возможности для скорейшей их адаптации к реальным условиям соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Биткин, В.М. Методические приемы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов: автореф. дис... канд. пед. наук / В.М. Биткин. – Смоленск, 1999. – 24 с. – Текст: непосредственный.
2. Вишнякова, С.В. Совершенствование функциональных возможностей спортсменов на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике / С.В. Вишнякова, И.Н. Солопов, Б.М. Замов. – Волгоград, 1998. – 56 с. – Текст: непосредственный.
3. Голомазов, С. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов / С. Голомазов, И. Шинкаренко. – Москва, 1994. – 88 с. – Текст: непосредственный.
4. Курбанов, З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана / З.А. Курбанов. – Ташкент, 2000. – 103 с. – Текст: непосредственный.
5. Кучкин, С.Н. Резервы дыхательной системы и аэробная производительность организма: автореф. дис. ... докт. мед. наук / С.Н. Кучкин. – Казань, 1986. – 48 с. – Текст : непосредственный.
6. Радчич, И.Ю. О технологии мониторинга процесса подготовки футболистов в годичном тренировочном цикле / И.Ю. Радчич, И.Н. Преображенский, Л.Н. Овчаренко. – Текст: непосредственный // Научные труды ВНИИФК 1999 года. – Москва, 2000. – С. 204-210.
7. Сучилин, А.А. Возрастная динамика психомоторики и ее учет при подготовке футболистов / А.А. Сучилин, В.И. Козловский, В.Н. Парамонов, А.И. Шамардин. – Текст: непосредственный // Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов. – Волгоград, 1988. – С. 3-11.
8. Указ Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2017 г., №ПФ-4947 «О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан».
9. Указ Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 г., № ПФ-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и развитию массового спорта».
10. Указ Президента Республики Узбекистан от 04.12.2019 г., №пф-5887 «О мерах по выводу развития футбола в Узбекистане на качественно новый уровень».
11. Постановление Президента Республики Узбекистан от июня 2017 г., № PQ-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта».
12. Постановление Президента Республики Узбекистан от 11.03.2022 г., № PQ-414 «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в области физического воспитания и спорта».
13. Постановление Президента Республики Узбекистан от 16 июня 2021 г., № PQ-5148 «Об организационных мерах по внедрению системы оценки уровня физической подготовленности населения».

УДК 5525

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Муминов Ф.И.

*доктор философии (PhD), преподаватель
Бухарский государственный университет
Бухара, Узбекистан*

Аннотация. В статье показаны современные подходы к планированию и управлению процессами спортивной подготовки с юными игроками, устройству, модульному планированию на этапах многолетней подготовки. Организация тренировочных процессов предусматривает поэтапную организацию подготовительных процессов, планирование годового цикла по модулю физической подготовки юных футболистов и, соответственно, продолжение процесса совершенствования физических качеств. Физическая подготовка юных футболистов модульный процесс планирования предусматривает развитие физических качеств юных футболистов в соответствии с их возрастом, правильную организацию обучения технико-тактическим действиям.

Ключевые слова: Спортивная подготовка, тренировочный процесс, этапы тренировочного процесса, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, быстрота, сила, выносливость.

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS FOR IMPROVING THE COMPREHENSIVE TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS 14-15 YEARS OLD

Muminov F.I.

*Doctor of Philosophy (PhD), Lecturer
Bukhara State University
Bukhara, Uzbekistan*

Abstract. The article shows modern approaches to planning and management of sports training processes with young players, arrangement, modular planning at the stages of many years of training. The organization of training processes provides for the phased organization of preparatory processes, planning an annual cycle for the module of physical training of young football players and, accordingly, the continuation of the process of improving physical qualities. Physical training of young football players The modular planning process provides for the development of the physical qualities of young football players in accordance with their age, the correct organization of training in technical and tactical actions.

Keywords: Sports training, training process, stages of the training process, general physical training, special physical training, speed, strength, endurance.

Актуальность. Ведущие ученые и специалисты в области спорта мира уделяют внимание тренировочному процессу с учетом его особенностей, на основе планирования комплексной подготовки талантливых молодых игроков.

Организация комплексного тренировочного процесса футболистов на основе современных подходов, исследования механизмов, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, максимального технико-тактического ведется научно-исследовательская работа по расширению возможностей и приведению квалификационных критериев и процессов подготовки футбольного спорта к ампуле игры.

Тот факт, что развитию футбола в нашей республике уделяется особое внимание и возрастающая значимость достижений наших игроков на мировых аренах, создает основу для развития и популяризации детского футбола и дальнейшего развития футбольного спорта.

Постановление Президента Республики Узбекистан от 7 апреля 2023 года № PQ-115 «О дополнительных мерах по всестороннему развитию народного и профессионального футбола», Узбекистан Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 13 февраля 2019 года «Об утверждении Концепции развития физического воспитания и массового спорта в Республике Узбекистан в период 2019-2023 годов» Приоритет отдается таким важным задачам, как создание научных и методических разработок для реализации задач, указанных в Решении № 118 и других нормативно-правовых документах, связанных с этой сферой.

Цель исследования. Планирование процесса комплексной подготовки юных футболистов.

Анализ литературы по теме: С.В. Дубровский, Ф.П. Сулов, Ж.К. Комилов, З.Р. Нуримов, И.А. Кошбахтиев, И.Н. Новокшенов, Дж. Хаяно от ученых Содружества Независимых Государств (СНГ). А. Камия, Р.Дж. Шепард, А.А. Шамардин, В.В. Чемов, А.И. Шамардин, И.Н. Салопов, А.П. Золотарев, А.А. Сучилин, Л.Ф. Мураева, К.У. Джанузакон в своих исследованиях рассмотрели подготовку спортсменов, повышение квалификации спортсменов, их функциональных возможностей и организация их на основе методов непрерывной подготовки, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности тех, кто вышел.

Освещено, что системно-педагогическое проектирование воздействия физической культуры является средством, способным обеспечить оптимальное управление процессами физической подготовки и гибким к реальным условиям. В соответствии с ним была разработана педагогическая проектная модель микро- и мезоциклических процессов (рисунок 1).

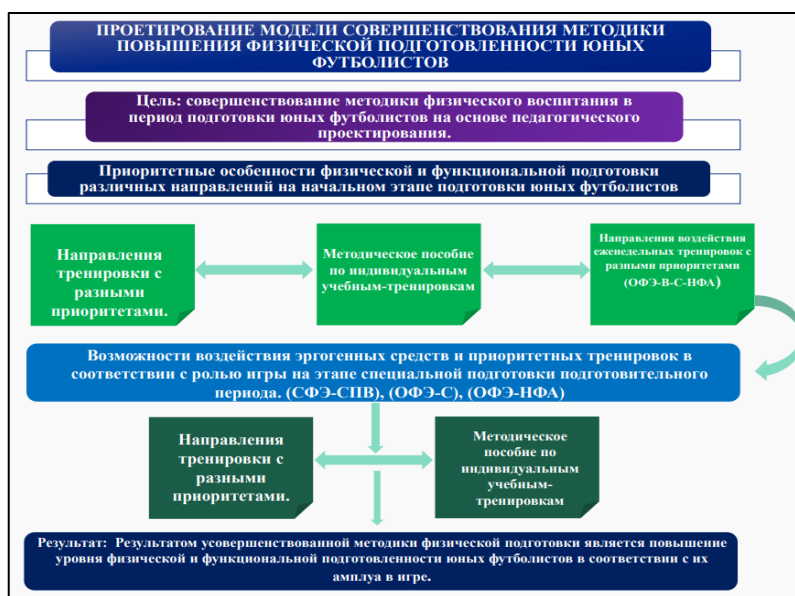


Рисунок 1 – Проектная модель совершенствования методики повышения физической подготовленности юных футболистов

Известно, что период подготовки делится на два этапа: общую подготовку и специальную подготовку. Соответственно были намечены основные задачи и средства общей и специальной физической подготовки.

С целью определения эффективности технологии проектирования тренировочного процесса был охвачен весь период подготовки на этапе начальной специализации юных футболистов и апробирован в специально организованном педагогическом эксперименте.

В результате экспериментальной тренировки было подсчитано, что произойдет значительное повышение общей и специальной работоспособности и повышение физической подготовленности игроков экспериментальной группы за счет подбора и оптимального сочетания нагрузок с игровой амплуа, учитывая их игровые способности, возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность экспериментально-проектированной тренировки, направленной на совершенствование методики повышения уровня физической подготовленности юных футболистов, является динамической путем сравнения среднеарифметического ($\bar{X}$), стандартного отклонения (σ) и коэффициента вариации (V) параметров, зафиксированных в экспериментальной и контрольной группах выявлены изменения. В таблицах 1 и 2 ниже приведены характеристики изменения общей и специальной физической подготовленности, показателей функциональной подготовленности у игроков экспериментальной и контрольной групп, отобранных из Бухарской и Самаркандской спортивных школ (таблица 1).

Таблица 1 – Изменения показателей физической подготовленности юных футболистов детско-юношеской футбольной школы №3 при ПФК «Бухара» (n=28)

№	Тесты на физическую подготовку	КГ (n=14)			ЭГ (n=14)		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %			
Общая физическая подготовка								
1	Бег на 30 м, (с)	Н.Э.	5,72±0,58	20,1	6,12±0,87	16,2	1,29	>0,05
		К.Э.	5,64±0,51	15,0	4,93±0,48	15,7	2,95	<0,05
2	Спринт 3х30 м, (с)	Н.Э.	20,3±2,4	14,8	19,2±2,5	13,0	1,92	>0,05
		К.Э.	19,1±3,2	14,3	17,0±1,6	10,4	3,62	<0,01
3	Бег 6 минут, метр, (с)	Н.Э.	1137,2±92,4	18,1	1150,2±100,5	12,7	1,19	>0,05
		К.Э.	1275,4±72,4	15,6	1307,7±62,4	10,7	3,21	<0,01
4	Прыжки в длину с места, (см)	Н.Э.	159,6±28,2	17,7	154,7±25,3	16,4	1,82	>0,05
		К.Э.	188,4±25,9	13,7	192,2±19,7	10,2	2,24	<0,05
5	Тройной прыжок, (м)	Н.Э.	4,33±1,2	27,7	4,05±0,9	22,9	1,10	>0,05
		К.Э.	4,51±0,8	17,7	5,23±0,6	11,4	2,40	<0,05
Специальная физическая подготовка								
1	Бег с мячом на 30 метров (с)	Н.Э.	5,8±0,9	15,3	6,2±0,9	15,1	1,21	>0,05
		К.Э.	5,7±0,7	14,5	5,1±0,6	13,7	2,30	<0,05
2	Удар по воротам, обойдя 5 препятствий с мячом на расстоянии 30 м, (с)	Н.Э.	14,0±3,1	12,5	13,1±2,8	18,7	1,47	>0,05
		К.Э.	12,7±2,3	11,8	10,2±1,8	13,1	3,70	<0,01
3	Прямой удар по воротам (5 попыток, раз)	Н.Э.	3,6±0,8	24,7	3,2±1,1	22,5	1,17	>0,05
		К.Э.	3,8±1,3	20,1	4,6±0,7	18,2	2,22	<0,05
4	Удержание мяча в воздухе (жанглирование), (с.)	Н.Э.	25,7±3,1	16,8	24,4±3,5	17,6	1,91	>0,05
		К.Э.	30,2±4,2	16,7	42,7±3,1	13,2	3,52	<0,01

Примечание: В Н.Э. – в начале эксперимента; В К.Э. – в конце эксперимента.

В то время как различие между результатами теста в начале эксперимента общей и специальной физической подготовленности, зафиксированное в экспериментальной и контрольной группах детско-юношеской спортивной школы №3 при ПФК «Бухара», было статистически установлено относительно близким к ($P>0,05$) с достоверностью, по результатам итогового измерения вариация показала гораздо более однородную и менее рассеянную вариацию колебаний $V\%$. В конце эксперимента разница между результатами испытаний была признана статистически достоверной ($P<0,05$) (рисунок 2).

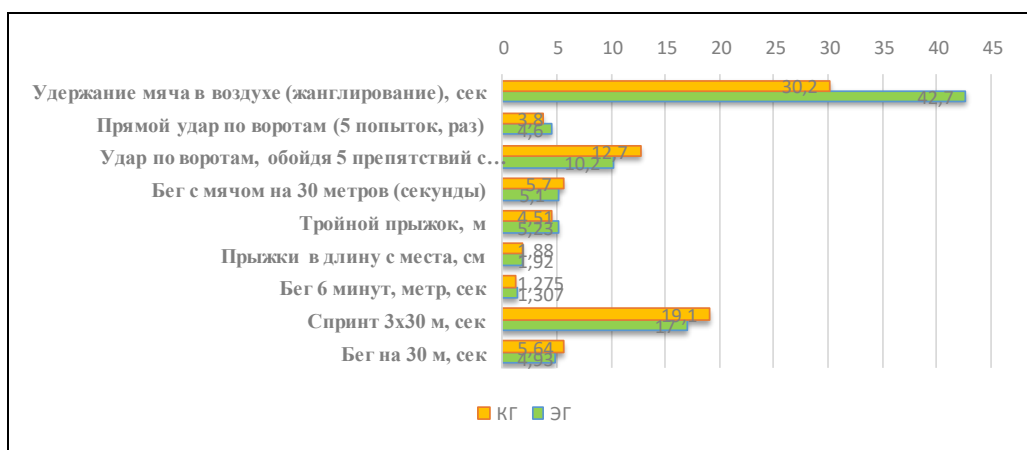


Рисунок 2 – Диаграмма средних показателей физической подготовленности юных футболистов детско-юношеской футбольной школы №3 при ПФК «Бухара»

По результатам испытаний 6-минутного бега (метры) общефизической подготовки с удержанием мяча в воздухе (секунды) специальной физической подготовки наблюдалась статистически ($P<0,01$) достоверная разница.

По условиям педагогического эксперимента проанализирована эффективность на основе проектирования усовершенствованной методики физической подготовки с точки зрения динамики функциональной подготовленности и показателей сравнительной разницы у юных футболистов детско-юношеской футбольной школы №3 при ПФК «Бухара» (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей функциональной подготовленности юных игроков детско-юношеской футбольной школы №3 при ПФК «Бухара», ($n=28$)

№	Функциональные тренировочные тесты	КГ (n=14)			ЭГ (n=14)		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V,%	$\bar{X} \pm \sigma$	V,%			
1	Индекс степ-теста Гарварда	Н.Э.	64,3±9,8	14,8	62,4±12,7	15,7	1,58	>0,05
		К.Э.	71,2±10,1	14,4	75,8±6,3	13,2	3,36	<0,01
2	ЧСС в покое, раз/мин.	Н.Э.	74,8±6,7	13,4	73,1±8,1	13,8	1,70	>0,05
		К.Э.	72,9±7,6	13,7	70,4±5,2	13,2	2,65	<0,05
3	ЖЕЛ, (мл.)	Н.Э.	3631,1±364,7	12,0	3620,5±442,9	12,2	1,43	>0,05
		К.Э.	3749,7±310,5	11,2	3774,8±290,3	10,6	3,78	<0,01
4	ВДР, (см.)	Н.Э.	35,9±8,5	18,1	37,2±7,7	18,4	1,21	>0,05
		К.Э.	30,2 ±7,9	15,3	27,1 ±7,3	13,9	2,92	<0,05

Примечание: ЧСС – частота сердечных сокращений, ВДР – время двигательной реакции.

Эффективность усовершенствованной методики физической подготовки на основе разработки была проанализирована с точки зрения динамики функциональной подготовленности и показателей сравнительной разницы, зафиксированных у футболистов начального этапа специализации.

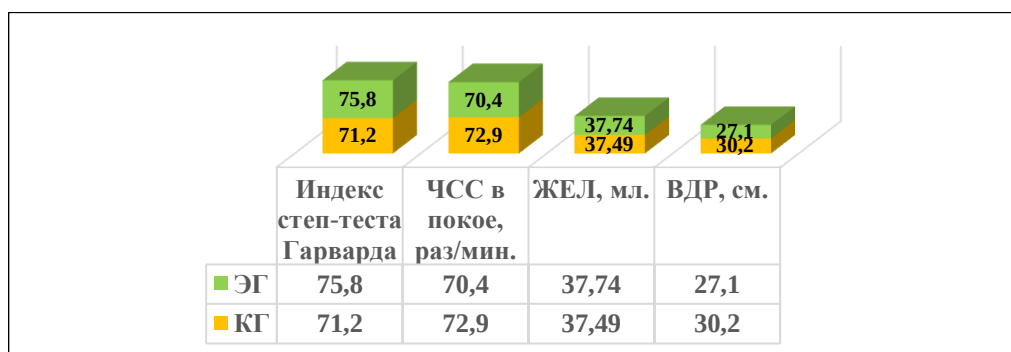


Рисунок 3 – Диаграмма средних показателей функциональной подготовленности юных футболистов детско-юношеской футбольной школы №3 при ПФК «Бухара»

Если показатели теста функциональной тренировки оказывались относительно близкими к результатам теста в начале эксперимента, то разница между результатами теста была статистически ($P > 0,05$) недостоверной, но по результатам итогового измерения вариации колебаний $V\%$ были более однородными и менее разбросанными. По окончании эксперимента разница между результатами испытаний была признана статистически достоверной ($P < 0,05$). По данным Гарвардского степ-теста сравнительная разница оказалась статистически достоверной ($P < 0,01$).

Заключение. Системное планирование учебно-тренировочного воздействия футболистов-подростков на этапе комплексной подготовки - организованное в рамках микро- и мезоциклов как инструмент, способный обеспечить общую и специальную физическую подготовку футболистов-подростков и адаптироваться к реальным условиям. формировать тренировочные процессы на основе технологического устройства, предполагающего последовательные действия.

Список литературы

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и развитию массового спорта». 30 октября 2020 г., № ПФ-6099, <https://lex.uz/docs/5077667>.
2. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в области физического воспитания и спорта», № PQ-414 от 11.03.2022.
3. Указ Президента Республики Узбекистан о мерах по выводу развития футбола в Узбекистане на качественно новый уровень №пф-5887 от 04.12.2019 года.
4. Постановление Президента Республики Узбекистан от 16 июня 2021 года № PQ-5148 «Об организационных мерах по внедрению системы оценки уровня физической подготовленности населения».

5. Биткин, В.М. Методические приемы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов. автореф. дис... канд. пед. наук. Смоленск, 1999. – 24 с. – Текст : непосредственный.
6. Вишнякова, С.В. Совершенствование функциональных возможностей спортсменок на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике / С.В. Вишнякова, И.Н. Солопов, Б.М. Замов. – Волгоград, 1998. – 56с. – Текст : непосредственный.
7. Голомазов, С. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов / С. Голомазов, И. Шинкаренко. – Москва, 1994. - 88 с. – Текст : непосредственный.
8. Курбанов, З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана / З.А. Курбанов. – Ташкент, 2000. – 103с. – Текст : непосредственный.
9. Кучкин, С.Н. Резервы дыхательной системы и аэробная производительность организма: Автореф. дис. ... докт. мед.наук. – Казань, 1986. – 48 с.
10. Радчич, И.Ю. О технологии мониторинга процесса подготовки футболистов в годичном тренировочном цикле / И.Ю. Радчич, И.Н. Преображенский, Л.Н. Овчаренко // Научные труды ВНИИФК 1999 года. – Москва, 2000. – С. 204-210. – Текст : непосредственный
11. Сучилин, А.А. Возрастная динамика психомоторики и ее учет при подготовке футболистов / А.А. Сучилин, В.И. Козловский, В.Н. Парамонов, А.И. Шамардин. – Текст : непосредственный // Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов. – Волгоград, 1988. – С. 3-11.

УДК 5526

ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ В ЖАРКОМ КЛИМАТЕ

Нуриддинов А.Б.

преподаватель

Азиатский международный университет

Бухара, Узбекистан

Аннотация. При суровых климатических условиях и высокой влажности из организма спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, выделяется большое количество пота, различных солей и витаминов. Естественно, такой метеорологический фактор снижает эффективность подготовки юных легкоатлетов. В статье представлено влияние факторов жаркого климата на организм юных легкоатлетов на начальном этапе подготовки и особенности тренировок, проводимых с ними.

Ключевые слова: начальный этап подготовки, юный спортсмен, климатические факторы, температура воздуха, жаркие климатические условия.

CHANGES IN THE PHYSICAL CONDITION OF ATHLETES 10-12 YEARS IN A HOT CLIMATE

Nuriddinov A.B.

Asian International University

Bukhara, Uzbekistan

Abstract. Under harsh climatic conditions and high humidity, a large amount of sweat, various salts and vitamins are released from the body of athletes involved in athletics. Naturally, such a meteorological factor reduces the effectiveness of training young athletes. The article presents the influence of hot climate factors on the body of young athletes at the initial stage of training and the features of training conducted with them.

Keywords: initial stage of training, young athlete, climatic factors, air temperature, hot climatic conditions.

Актуальность. Проводимых в мире научно-исследовательских работах исследуются модернизация и адаптация тренировочных занятий с юными легкоатлетами к климатическим условиям, оптимизация тренировочных нагрузок с учетом их анатомо-физиологических, психофизиологических и возрастных особенностей. Проведены исследования по проблемам отбора детей раннего возраста для занятия спортом, поддержания их контингента в спортивных секциях, повышения их эффективности. В настоящее время решением задач начального этапа является совершенствование организации подготовки юных легкоатлетов и физических и психологических тренировочных нагрузок с учетом условий жаркого климата.

Закон Республики Узбекистан от 4 сентября 2015 года «О физической культуре и спорте» № Постановление Кабинета министров Республики Узбекистан от 25.2018 № PQ-3031. Создание научно-методических разработок для реализации задач, указанных в постановлении № 864 от октября «О дальнейшем совершенствовании системы республиканских спортивных соревнований, проводимых среди студентов и молодежи» и других нормативно-правовых документах, относящихся к данной сфере. Такие важные задачи являются приоритетными.

Цель исследования. Изучение влияния климатических факторов на организм юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

Анализ литературы по теме: Сегодня В.И. Лях, А.Н. Нормуродов, В.Г. Никитушкин, Э.Р. Андريس, Р.К. Кудратов, М.С. Олимов, Х.Т. Рафиев, Н.Т. Тохтабоев, М.Ю. Абдуллаевым и другими в области теории и методики детского и юношеского спорта, адаптируют систему подготовки спортсменов-юношества к требованиям времени, залогом является целевая организация физической и психологической подготовки спортсменов-подростков, занимающихся на начальном этапе подготовки зрелых спортсменов в будущем. Это подчеркивается в его научных работах. Однако в результате анализа научно-методической литературы методические рекомендации по методике организации тренировочных занятий юных легкоатлетов в условиях жаркого климата не получили достаточной разработки.

Результаты педагогических наблюдений позволяют выявить и изучить ряд проблемных вопросов организации, структуры и методики работы в специализированной спортивной подготовке по легкой атлетике. Кроме того, были сделаны наблюдения за использованием различных упражнений и содержанием тренировок, объемом и интенсивностью нагрузок и их влиянием на организм детей и подростков в связи с метеорологическими факторами.

Во время учебных занятий (45-90 минут) мы обращали внимание на следующие ситуации: заинтересованность и желание студентов выполнять отдельные упражнения, эмоциональный настрой. При этом делались наблюдения по освоению техники выполнения упражнений.

Развитие современных инновационных технологий также важно для популяризации легкой атлетики в нашей стране. Сегодня все больше внимания уделяется организации общих и специальных тренировочных упражнений с учетом физической и функциональной подготовленности юных спортсменов, регулярно занимающихся легкой атлетикой. В настоящий момент, особенно в группе начальной подготовки, активность и работоспособность организма легкоатлетов находятся на высоком потенциале или наличии особых качеств выносливости в то время, когда они проявляют разные режимы мышечной силовой деятельности, уделяется больше внимания.

Поэтому предполагается фиксировать конкретный комплекс изменений важнейших физических и функциональных возможностей, происходящих в организме юных легкоатлетов во время групповых контрольных испытаний и

тренировок, не ограничиваясь возвращаемыми результатами. На основе процессов, перечисленных в начале нашей диссертации, мы ставили задачу определить уровень общей физической и функциональной подготовленности легкоатлетов 10-12 лет, участвующих в Бухарских областных спортивных школах, с учетом задач, поставленных во время обучения и результаты эксперимента привезли.

Общий уровень физической подготовленности легкоатлетов группы начальной подготовки спортивных школ Бухарской области на начало эксперимента равнялся следующим показателям:

В нашем исследовании результаты педагогического тестирования легкоатлетов 10-12 лет, участвующих в группе начальной подготовки спортивных школ Бухарской области, на возврат динамики развития скорости и физических качеств были следующими: средний результат в контрольной группе спортивных мальчиков 10-12 лет в беге на 30 метров составил $6,12 \pm 1,28$ секунды в начале исследования, а $6,01 \pm 1$ в конце исследования составил 13 секунд. Средняя результативность наших спортивных мальчиков 10-12 лет экспериментальной группы в беге на 30 метров составила $6,59 \pm 1,34$ секунды в начале эксперимента и $4,91 \pm 0,61$ секунды в конце исследования. В результате данного исследования выяснилось, что при сравнении развития быстроты и физических качеств наших спортивных мальчиков этого возраста достоверность статистических различий между показателями была показана в начале нашего исследования ($p > 0,05$), исследование в конце ($p < 0,05$) оказались равными.

Результаты педагогического тестирования, проведенного с целью определения динамики развития ловкости физических качеств у мальчиков-легкоатлетов 10-12 лет, занимающихся в группе начальной подготовки спортивных школ Бухарской области, были следующими: Средний результат участников контрольной группы в челночном беге 3x10 м составил $8,91 \pm 1,39$ секунды в начале исследования и $8,82 \pm 1,35$ секунды в конце исследования. Средний результат юношей-легкоатлетов экспериментальной группы в челночном беге 3x10 м в начале тренировки составляет $9,40 \pm 1,42$ секунды, а в конце тренировки – $7,63 \pm 0,83$ сданной секунды. При сравнении развития качества ловкости мальчиков-спортсменов 10-12 лет показатели статистических различий между показателями также достоверно различались в начале и в конце исследования. Достоверность различия при. к началу исследования ($p > 0,05$) достигло в конце тренировки этот показатель достиг ($p < 0,05$). Средние результаты качества ловкости в начале тренировки показали $t=1,02$, а в конце тренировки разница вернулась к значимому $t=2,83$. В начале исследования у спортсменов контрольной группы зафиксирован результат $5,54 \pm 1,31$ в упражнении по метанию набивного мяча (1 кг) (метр), которое проводилось для определения развития силы и физических качеств спортсменов. У спортсменов 10-12 лет в конце исследования этот показатель составил $5,68 \pm 1,26$ метра, а результаты тестов исследуемой группы – $5,06 \pm 1,30$ в начале исследования и в конце исследования. Оно составило $6,83 \pm 0,72$ метра. Отмечено, что достоверность результатов тестеров равна $p < 0,05$.

В упражнении «Прыжок в длину с места (см)», проводимом с целью определения развития физических качеств быстроты и силы у спортсменов 10-12 лет, спортсмены контрольной группы в начале исследования зафиксировали результат $160,84 \pm 28,93$ см, тогда как В конце исследования этот результат был следующим: средний рост составил $166,13 \pm 23,65$ см, в то время как у испытуемых в исследуемой группе в начале исследования был зафиксирован результат $158,29 \pm 29,01$ см, а в конце – $172,54 \pm 18,65$ см. исследования. В результате проведенного исследования стало ясно, что при сравнении развития скоростно-силовых физических качеств у наших легкоатлетов-мужчин данного возраста статистические различия между показателями оказались значимыми ($p > 0,05$), выявлено быть равными в конце исследования ($p < 0,01$).

Таблица 1 – Динамика физической подготовленности мальчиков
10-12 лет Бухарской области, занимающихся спортом

Контрольные нормативы	Этап	КГ (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	ЭГ (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
Бег на 30 метров (с)	Н.Э.	$6,12 \pm 1,28$	20,9	$6,59 \pm 1,34$	20,3	1,01	$>0,05$
	К.Э.	$6,01 \pm 1,13$	18,8	$4,91 \pm 0,61$	12,4	2,85	$<0,05$
Челночный бег 3x10 метров (с)	Н.Э.	$8,91 \pm 1,39$	15,6	$9,40 \pm 1,42$	15,1	1,02	$>0,05$
	К.Э.	$8,82 \pm 1,35$	15,3	$7,63 \pm 0,83$	10,8	2,83	$<0,05$
Метание набивного мяча (1кг) (м)	Н.Э.	$5,54 \pm 1,31$	23,6	$5,06 \pm 1,30$	25,6	1,03	$>0,05$
	К.Э.	$5,68 \pm 1,26$	22,1	$6,83 \pm 0,72$	10,5	2,83	$<0,05$
Прыжок в длину с места (см)	Н.Э.	$160,84 \pm 28,93$	17,9	$158,29 \pm 29,01$	18,3	1,16	$>0,05$
	К.Э.	$166,13 \pm 23,65$	14,2	$172,54 \pm 18,65$	10,8	3,42	$<0,01$
Тройной прыжок с места (см)	Н.Э.	$535,18 \pm 84,59$	15,8	$531,26 \pm 84,92$	15,9	1,04	$>0,05$
	К.Э.	$542,35 \pm 79,83$	14,7	$552,38 \pm 56,73$	10,2	2,98	$<0,05$
Наклон вперед стоя (см)	Н.Э.	$6,29 \pm 1,22$	19,3	$5,82 \pm 1,21$	20,7	1,04	$>0,05$
	К.Э.	$6,35 \pm 1,19$	18,7	$7,73 \pm 0,94$	12,1	2,83	$<0,05$
Подтягивания (раз)	Н.Э.	$5,16 \pm 1,12$	21,7	$4,71 \pm 1,10$	23,3	1,04	$>0,05$
	К.Э.	$5,09 \pm 1,08$	21,1	$6,27 \pm 0,92$	14,6	2,88	$<0,05$
6-минутный бег (м)	Н.Э.	$1104,83 \pm 189,68$	17,1	$1099,07 \pm 188,15$	17,1	1,03	$>0,05$
	К.Э.	$1184,09 \pm 175,27$	14,8	$1201,54 \pm 125,57$	10,4	3,48	$<0,01$

Примечание: V – коэффициент вариации, см-сантиметр, м-метр.

В упражнении по тройному прыжку в длину (см) с места, проведенном с целью определения развития быстро-силовых физических качеств у спортсменов 10-12 лет, легкоатлеты контрольной группы зафиксировали результат $535,18 \pm 84,59$ см в начале упражнения. Исследования, а в конце исследования показатель составил $542,35 \pm 79,83$ см, а у испытуемых основной группы в начале исследования зафиксирован результат $531,26 \pm 84,92$ см и в конце исследования результат составил $552,38 \pm 56,73$ см. Отмечено, что достоверность между результатами испытуемых равна $p < 0,05$.

Для развития физических качеств гибкости у легкоатлетов 10-12 лет в упражнении с наклоном вперед стоя (см) контрольная группа составила $6,29 \pm 1,22$ в начале исследования и $6,35 \pm 1,19$ в начале исследования. Конец исследования. В экспериментальной группе в начале исследования зафиксирован результат $5,82 \pm 1,21$, в конце исследования этот показатель составил $7,73 \pm 0,94$. Отмечено, что достоверность результатов тестеров равна $p < 0,05$.

В начале исследования в контрольной группе зафиксирован результат $5,16 \pm 1,12$, а в конце исследования этот показатель составил $5,09 \pm 1,08$ метра, а результаты тестирования основной группы - $4,71 \pm 1,10$ при начале исследования и $6,27 \pm 0,92$ метра в конце исследования. Отмечено, что достоверность результатов тестеров равна $p < 0,05$.

Для определения физических качеств выносливости у спортсменов 10-12 лет в контрольной группе зафиксировано $1104,83 \pm 189,68$ результата в начале исследования и $1184,09 \pm 175,27$ результата в конце исследования. В экспериментальной группе результат составил $1099,07 \pm 188,15$ в начале исследования и $1201,54 \pm 125,57$ в конце исследования. В результате проведенного исследования выяснилось, что при сравнении развития выносливости физических качеств наших легкоатлетов этого возраста достоверность статистических различий между показателями показана в начале нашего исследования ($p > 0,05$), в конце исследования ($p < 0,01$) что оно равно был полон решимости.

Заключение. Подводя итог, юный спортсмен должен, прежде всего, соблюдать фиксированный режим дня: спать 8-9 часов, регулярно питаться, пища должна быть разнообразной, калорийной и богатой витаминами. Результаты экспериментальной проверки показали, что результаты экспериментальной группы оправдались по окончании эксперимента.

Список литературы

1. Асатрян, К.В. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у спортсменов в условиях жаркого климата / К.В. Асатрян // Спорт в современном обществе. Всемирный научный конгресс. Биология, биохимия, биомеханика, медицина, физиология. – Москва, 1974. – С. 76.
2. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в IV-VI классах / Г.П. Богданов – Москва: Просвещение, 1979. – 190 с. – Текст: непосредственный.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / А.К. Бальсевич. – Москва: ФиС, 1988. – 208 с. – Текст: непосредственный.
4. Багиров, Б.Г. Функциональное состояние некоторых физиологических систем организма человека при работе в условиях жаркого климата / Б.Г. Багиров // Человек и среда. – Ленинград : Наука, 1975. – С.87-94. – Текст: непосредственный.
5. Иванов, Г.Д. Экспериментальное обоснование методики тренировки бегунов на средние дистанции в условиях резкоконтинентального климата: Автореф.дисс. ... канд.пед.наук. – М., 1971. – 27 с. – Текст: непосредственный.
6. Кондратьева, М.М. Звонок на урок здоровья / М.М. Кондратьева. – Москва: Просвещение, 1991. – С. 190. – Текст: непосредственный.
7. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – Москва.: ФиС, 1986. – 121 с. – Текст: непосредственный.

8. Курбанмамедов, М.К. Функциональные изменения сердечно-сосудистой системы у юных легкоатлетов в условиях сухого жаркого климата/ М.К. Курбанмамедов. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 1968. – Л 3. – С. 41-42.
9. Мотукеев, Б.Д. Социально-педагогические аспекты внеклассной работы по физическому воспитанию в школах Киргизской ССР: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Москва, 1988. – 23 с. – Текст: непосредственный.
10. Маркеева, С.С. Изменение физиологических показателей людей при повторной адаптации к условиям жаркого климата / С.С. Маркеева. – Текст: непосредственный. // Физиология и биохимия повторно - акклиматизации спортсменов в горах. – Алма-Ата, 1983. – С. 69-75.
11. Павлов, И.П. Условный рефлекс / Полн. собр. трудов. – Изд. АН СССР, 1949. – Т. III. – С. 560-566. – Текст: непосредственный.
12. Слоним, А.Г. Физиология человека в природных условиях СССР. – Л., 1969. – С. 3. – Текст: непосредственный.
13. Сеченов, И.М. К вопросу о влиянии раздражения нервов на мышечную работу человека / Избранные труды. – 1935. – С. 152. – Текст: непосредственный.
14. Филин, В.Н. Зимняя тренировка на короткие дистанции на открытом воздухе: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1953. – 24 с. – Текст: непосредственный.

УДК 5523

ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Орунбаев А.А.

*независимый исследователь
кафедры спортивной деятельности*

Абдуллаев М.Ж.

*д.п.н., профессор, заведующий кафедрой
теории и методики спорта
Бухарский государственный университет
Бухара, Узбекистан*

Аннотация. В данном исследовании изучены уровни физической активности и их взаимосвязь с различными переменными у студентов 1-го курса, обучающихся по направлению «Физическая культура» в 2024-2025 учебном году. Установлено, что 57,4% студентов имеют «достаточный» уровень физической активности, 30,8% – «низкий», а 11,8% – «неактивные». Согласно результатам статистического анализа, значительных различий в уровнях физической активности выявлено не было ($p > 0,05$).

Ключевые слова: физическая активность, двигательные действия, студент, физическая культура.

RESEARCH LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF A SPORTS PROFILE

Orunbaev A.A.

*Independent Researcher, Department of Sports Activities
Abdullaev M.Z.*

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of Department of Sport Theory and Methodology
Bukhara State University
Bukhara, Uzbekistan*

Abstract. This study studied the levels of physical activity and their relationship with various variables in 1st year students studying in the direction of "Physical Education" in the 2024-2025 academic year. It found that 57.4% of students have a "sufficient" level of physical activity, 30.8% are "low", and 11.8% are "inactive". According to the results of statistical analysis, there were no significant differences in the levels of physical activity ($p > 0.05$).

Keywords: physical activity, motor actions, student, physical education.

Введение. Быстрые изменения, наблюдаемые во всех сферах повседневной жизни, а также развитие технологий оказывают значительное влияние на жизнь личности и общества. До промышленной революции 99% необходимой энергии для выполнения таких повседневных задач, как строительство, транспорт и сельское хозяйство, вырабатывалось за счет мышечной силы человека. Однако к концу XXI века этот показатель снизился до 1%, а практически вся работа стала выполняться машинами. В результате человеческие мышцы стали использоваться крайне редко.

Внедрение машин в повседневную жизнь, развитие транспорта, широкое распространение технологий, таких как телевизоры и компьютеры, значительно сократили уровень физической активности и снизили энергозатраты. Таким образом, человек XXI века превратился в малоподвижного индивида, который использует свои мышцы только при необходимости и расходует минимальное количество энергии, кроме базального метаболизма. Такой образ жизни, включающий физическую неактивность, играет важную роль в возникновении травм, заболеваний и смертельных случаев.

Физическая активность определяется как любые двигательные действия, выполняемые скелетными мышцами и приводящие к расходу энергии. Более того, она включает в себя движения тела, которые значительно увеличивают энергозатраты по сравнению с энергией, расходуемой в состоянии покоя. Умеренная и высокая физическая активность обеспечивает такие преимущества, как снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и гипертонии; снижение артериального давления у людей с гипертонией; увеличение плотности костной ткани и защита от остеопороза. Также физическая активность способствует повышению уверенности в себе, улучшению психологического благополучия, уменьшению стресса и связанных с ним заболеваний, облегчению усталости и болевых ощущений, а также укреплению иммунной системы.

Кроме того, физическая активность среди молодежи способствует самовыражению, повышению уверенности в себе, достижению успеха, установлению социальных связей, развитию духа солидарности и благородства. Также она помогает снизить умственное переутомление и нервозность.

Цель исследования. Определение уровня физической активности студентов и изучение взаимосвязи между уровнем их физической активности и такими переменными, как курс, возраст и пол.

Методы исследования. В данном исследовании использовалась метод наблюдения чтобы оценить уровни физической активности студентов 1-го курса, обучающихся по направлению «Физическая культура», с точки зрения различных переменных. Исследование стремилось описать представления студентов о физической активности в условиях их обучения в Вузе.

Общая выборка исследования состоит из 49 студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура» в осеннем семестре 2024-2025 учебного года. Среди них 18 девушек (36,5%) и 31 мужчина (63,5%).

Для сбора данных о физической активности использовалась сокращенная форма Международного опросника физической активности (IPAQ Short Form – International Physical Activity Questionnaire Short Form), а для сбора социально-демографической информации применялась форма персональных данных.

Результаты исследования и их обсуждения. Уровни физической активности студентов были рассчитаны с использованием приведенных выше формул. Для статистического анализа данных применялось программное обеспечение SPSS версии 22. В процессе анализа использовались следующие методы: уровень значимости статистических тестов принимался за $p < 0,05$.

Таблица 1 – Статистика уровня физической активности студентов

Группы студентов	f (Количество студентов)	%
Неактивные	5	11,8
Низкий уровень активности	15	30,8
Достаточный уровень активности	27	57,4

Большинство студентов, а именно 57,4%, имеют «достаточный уровень активности», что свидетельствует о соответствии их образа жизни здоровым стандартам. У 30,8% студентов отмечен «низкий уровень активности», что указывает на частичную проблему физической неактивности среди данной группы. 11,8% студентов были классифицированы как «неактивные», что может говорить о рисках, связанных с проблемами здоровья и низким уровнем физической активности. Согласно результатам статистического анализа, значительных различий между уровнями физической активности выявлено не было ($p > 0,05$).

Таблица 2 – Уровни физической активности студентов по возрастным группам

Возрастные группы	Неактивные (%)	Низкий уровень активности (%)	Достаточный уровень активности (%)
18–20 лет	8,3	25,0	66,7
21–22 года	10,5	36,8	52,7
23 года и старше	15,0	30,0	55,0

Среди студентов в возрасте 18-20 лет 66,7% обладают «достаточным уровнем активности», что указывает на высокий уровень энергии и активности в этой возрастной группе. В группе 21-22 года доля студентов с «достаточным уровнем активности» снижается до 52,7%, что может свидетельствовать о небольшом снижении активности. Среди студентов в возрасте 23 года и старше доля «неактивных» увеличивается до 15,0%. Различия в уровнях физической активности между возрастными группами статистически незначимы ($p > 0,05$).

Таблица 3 – Уровни физической активности студентов по половому признаку

Пол	Неактивные (%)	Низкий уровень активности (%)	Достаточный уровень активности (%)
Девушки	12,5	37,5	50,0
Мужчины	11,1	27,8	61,1

Среди девушек 50,0% имеют «достаточный уровень активности», 37,5% находятся на «низком уровне активности», а 12,5% классифицированы как «неактивные». Среди мужчин 61,1% обладают «достаточным уровнем активности», 27,8% имеют «низкий уровень активности», а 11,1% являются «неактивными». Статистически значимых различий в уровнях физической активности между полами выявлено не было ($p > 0,05$).

Данное исследование, проведенное с целью выявления изменений уровней физической активности студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура», в зависимости от пола и возрастных групп, привело к следующим результатам:

Распределение уровней физической активности показало, что 57,4% студентов обладают «достаточным уровнем активности», 30,8% имеют «низкий уровень активности», а 11,8% классифицируются как «неактивные». Эти данные указывают на то, что уровень физической активности среди студентов в основном высок, что может быть связано с особенностями их образовательного направления.

Данные результаты можно объяснить наличием практических занятий, поддерживающих здоровый образ жизни студентов. Кроме того, предоставление возможностей для занятий спортом и создание условий, способствующих повышению физической активности, вносит значительный вклад в высокий уровень активности студентов. Таким образом, физическая активность студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура», связана с наличием практических занятий и спортивной инфраструктуры, включенной в их учебную программу.

Результаты статистического анализа показали отсутствие значительных различий в уровнях физической активности студентов в зависимости от пола и возраста ($p > 0,05$). Это позволяет сделать общий вывод о том, что здоровый образ жизни является принятой нормой для студентов данного направления.

Заключение. В данном исследовании были изучены уровни физической активности студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура», а также их связь с различными переменными. Результаты исследования показали, что уровень физической активности большинства студентов соответствует категории «достаточный уровень активности».

Кроме того, статистический анализ не выявил значимых взаимосвязей между уровнями физической активности и такими переменными, как отделение, курс, возраст и пол. Эти данные свидетельствуют о том, что общий уровень физической активности студентов схож и существенно не зависит от перечисленных факторов.

Для дальнейших исследований рекомендуется проведение более масштабных исследований с участием различных групп, что позволит выявить взаимосвязь уровней физической активности с другими важными факторами. Это поможет глубже понять влияние различных условий на физическую активность студентов.

Список литературы

1. Adams, P., Schoenborn, C.A., Moss, A.J., Warren, C.W., Kann, L. (1992). Health-risk behaviors among our nation's youth: United States. Hyattsville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service.
2. Arabacı, R., Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. Eğitim Fakültesi Dergisi, 20(1), 1-15.
3. Arroll, B., Beaglehole, R. (1992). Does physical activity lower blood pressure? A critical review of the clinical trials. Journal of Clinical Epidemiology, 45, 439-447.
4. Karaca, A., Turnagöl, H.H. (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliliği. Spor Bilimleri Dergisi, 18(2), 68-84.
5. Kohl, H.W., Hobbs, K.E. (1998). Development of physical activity behaviors among children and adolescents. Pediatrics, 101, 549.

6. Lee, P.H., Macfarlane, D.J., Lam, T.H., Stewart, S.M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 115.
7. Ölçücü, B., Vatansever, Ş. Özcan, G., Çelik, A. Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 294-303.
8. Zorba, E. (1999). Herkes için spor ve fiziksel uygunluk. Ankara: Meyir Matbaası.
9. Kadirov, R.X. Jismoniy tarbiya jarayonida diagnostik usullar amaliyoti / R.X. Kadirov. – Текст : непосредственный // "Pedagogik akmeologiya" xalqaro ilmiy-metodik jurnali. – 2023. – № №5/7. – С. 103-107.
10. Kadirov, R.K. The ways of the aktivization of the independent works nof the student in the edikational platforme moodle / R. K. Kadirov, R. S. Shukurov. – Текст: непосредственный // *Asian Journal of Multidimensional Research*. – India: AJMR, 2020. — С. 24-30. DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00152.4.

УДК 796/799

ПОВЫШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИГРЫ ЗОННОЙ ЗАЩИТОЙ БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Плотникова В.Б.

старший преподаватель

Юдина И.А.

преподаватель

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Статья содержит результаты исследования, посвященного изучению эффективности средств совершенствования игры зонной системой защиты в баскетболе. Авторами были разработаны комплексы упражнений, направленные на улучшение физической и технико-тактической подготовленности баскетболисток студенческой команды. В ходе эксперимента были получены положительные изменения в показателях игры зонной защитой.

Ключевые слова: баскетбол, тактика, защита, совершенствование.

IMPROVING THE PERFORMANCE OF THE ZONE DEFENSE OF STUDENT TEAM BASKETBALL PLAYERS

Plotnikova V.B.

Senior Lecturer

Yudina I.A.

Lecturer

Volga State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article contains the results of a study on the effectiveness of means of improving the game with a zone defense system in basketball. The authors developed sets of exercises aimed at improving the physical and technical and tactical fitness of the student team basketball players. During the experiment, positive changes were obtained in the performance of the zone defense.

Keywords: basketball, tactics, defense, improvement.

Введение. Зонная защита появилась в баскетболе около 1914 года, и легко понять, почему она стала популярной. Маленькие площадки, низкие потолки, броски двумя руками с места и общий стиль игры того времени – все это предопределило успех «зон» и смысл ее применения [1]. Последовавшие затем изменения в правилах, направленные против тактики затягивания игры, правило восьми секунд, правило трех секунд, правила, связанные с постановкой заслонов, все они способствовали популяризации зонной защиты.

Однако современные тенденции в развитии баскетбола ставят защиту в невыгодное положение, а почти невероятный арсенал атакующих способностей игроков еще больше затрудняют защитные действия. Сегодня игроки охотнее проявляют индивидуальное мастерство, чем слаженность командных действий, как в

нападении, так и в защите. В тоже время женский студенческий баскетбол имеет значительные отличия в реализации технико-тактических вариантов игр. Для баскетболисток оптимальное чередование личной и зонной систем защиты позволяет решать проблемы недостаточной физической и технико-тактической подготовленности [2]. Все это актуализирует выбор тренером вида защиты и поиск эффективных тренировочных средств для повышения показателей соревновательной деятельности.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплексов упражнений для повышения показателей игры зонной защитой баскетболисток студенческой команды.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных данных, педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе ЖБК Поволжского ГУФКСиТ (Казань). Были разработаны и внедрены в тренировочный процесс комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств и совершенствование технико-тактических действий, необходимых для эффективной игры зонной защитой (таблица 1).

Таблица 1 – Краткое содержание комплексов упражнений
для повышения показателей игры зонной защитой

Содержание комплекса	Организационно-методические указания
Комплекс №1. Направлен на совершенствование игры зоной 2-3	
Моделирование игры зонной защитой 2-3 при различных вариантах нападения: – смена стороны мяча; – передача в угол; – ведение в угол; – передача входящему; – при входе под кольцо центрального; – при ведении разыгрывающего.	Игровой и сопряженный метод 25-30 минут, отдых 30 с Упражнения выполняются на пульсе 160-170 уд/мин, следить за правильной защитной стойкой, стойкой и положением игрока относительно сильной и слабой стороны мяча
Комплекс №2. Направлен на совершенствование игры зонной защитой 1-3-1.	
Моделирование игры зонной защитой 2-3 при различных вариантах нападения: – смена стороны мяча; – передача в угол; – ведение в угол; – передача входящему; – при входе №4. – при ведении №1.	Игровой и сопряженный метод 25-30 минут в конце основной части УТЗ 4-5 мин, отдых 30 с Пульс 160-170 уд/мин, следить за правильной защитной стойкой, стойкой
Комплекс №3 Направлен на физическую подготовку	
6 упражнений	20-25 минут в конце основной части
2 упражнения для развития быстроты и быстроты реакции	Повторный и соревновательный методы 4 подхода, отдых 1 мин 150-160 уд/мин
2 упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Метод динамических нагрузок 2 подхода, отдых 30-40 с 160-170 уд/мин
2 упражнения для развития специальной выносливости	Непрерывный 3 подхода, отдых 20-30 с 160-170 уд/мин

Для проверки эффективности комплексов в ходе эксперимента определялись показатели игровой статистики студенток-баскетболисток посредством проведения педагогических наблюдений и подсчета: подборов на своем щите, перехватов, а также количество забитых очков при игре различными вариантами зонной защиты. Также учитывалось время игры в том или ином варианте зонной защиты. Всего было проведено 10 педагогических наблюдений по 5 – в начале и по окончании эксперимента. При этом сравнивались показатели игр с одними и теми же командами.

Проведенный анализ результатов игры зонной защитой студенческой баскетбольной командой показал, что в начале исследования команда затрачивала на игру зонной защитой в среднем 38% времени каждого матча, из них на вариант зонной защиты 2-3 приходилось в среднем 24%, а остальное время команда защищалась зоной 1-3-1. В конце эксперимента, время, отводимое на игру зоной защитой практически не изменилось и составило в среднем 37,8% времени матча. При этом соотношение игры различными вариантами изменилось. Команда стала больше играть в системе 2-3 (в среднем 44%) и в системе 1-3-1 соответственно 56%.

Сравнение показателей игры различными вариантами зонной защиты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Изменение показателей игровых действий баскетболисток студенческой команды за время эксперимента

Показатели игровых действий	Хср±Sхср		Достоверность различий		
	в начале	в конце	t-расч.	t-кр.	p
Зона 2-3					
Подборы мяча «свой» щит, кол-во	13,8±0,9	17,9±0,9	3,22*	2,306	≤0,05
Перехваты мяча, кол-во	3,5±0,5	5,1±0,3	2,74*		≤0,05
Забито очков, кол-во	13,0±0,4	8,0±0,7	6,20*		≤0,05
Зона 1-3-1					
Подборы мяча «свой» щит, кол-во	7,4±1,5	11,7±0,6	2,66*	2,306	≤0,05
Перехваты мяча, кол-во	4,1±0,1	4,5±0,3	1,26		≥0,05
Забито очков, кол-во	7,0±0,6	9,0±1,1	1,6		≥0,05

Примечание: Хср – среднее арифметическое значение, Sхср – ошибка среднего арифметического значения, t расч. – расчетное значение критерия Стьюдента для несвязанных выборок; tкр. – критическое значение критерия Стьюдента; p – уровень статистической значимости результата, *– статистически значимые изменения

Как видно из таблицы 2, при игре зонной защитой 2-3 чаще совершались подборы мяча на своем щите и в конце эксперимента количество подборов статистически достоверно увеличилось в среднем на 4,1 раза ($p \leq 0,05$), так же как и при игре зоной 1-3-1, где улучшение составило 4,3 раза в среднем за игру ($p \leq 0,05$).

Перехватов мяча было больше при игре зоной 1-3-1, но в конце эксперимента этот показатель статистически достоверно улучшился при игре зоной 2-3 в среднем на 2,4 раза за игру ($p \leq 0,05$), в то время как при игре зоной 1-3-1 прирост составил 0,4 раза в среднем за игру, различия статистически не достоверны ($p \geq 0,05$).

В начале эксперимента, при защите зоной 2-3 команде забивали в среднем 13 очков за игру, в конце эксперимента этот показатель статистически достоверно уменьшился до 8 очков за игру ($p \leq 0,05$). В то же время при игре зоной 1-3-1 количество забитых команде очков статистически недостоверно увеличилось и составило 9 очков в среднем за игру ($p \leq 0,05$).

Полученные результаты подтверждают эффективность применения разработанных нами комплексов упражнений с одной стороны, и показывают, что более эффективной для защиты является зона 2-3, с другой. В данном варианте игры зонной защиты команда делает больше перехватов и подборов мяча, однако, при варианте 1-3-1, соперники меньше забивают.

Выводы. В результате внедрения и апробации комплексов упражнений, нами доказана эффективность подобранных упражнений для совершенствования игры студенческой баскетбольной командой вариантами зонной защитой 2-3 и 1-3-1. В показателях игровых действий зоной защитой (обеими вариантами) улучшения составили в среднем за игру в «подборах мяча» – 28,4%, «перехватах мяча» – 20,8%. Количество забитых очков, когда команда защищалась «зоной» снизилось на 15%.

Список литературы

1. Баскетбол. Уроки хорошей игры: пер.с англ./ Д. Харви, Д. Шейх-Миллер, Р. Дангворт, К. Гиффорд. – Москва : АСТ: Астрель, 2008. – 96 с. – ISBN 978-5-17-044130-3. – Текст: непосредственный.
2. Емельянова, Ю.Н. Совершенствование игры в защите студенческой баскетбольной команды с учетом тактики нападения соперника / Ю.Н. Емельянова, И.В. Меркулова, Г.Р. Данилова, Е.Д. Галиулина. – Текст : электронный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 3. – С. 113-122. – DOI 10.24412/2305-8404-2021-3-113-122. – EDN TUKJCA.
3. Моделирование условий и ситуаций соревновательной деятельности в тренировочном процессе юных баскетболисток / Н.В. Марьина, В.И. Шарагин, Ю.Б. Кашенков, Л.Ю. Климова. – Текст непосредственный. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1(191). – С. 216-220.

УДК 796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ГАНДБОЛИСТАМИ 13-14 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ

Попов А.А.

Даутов А.И.

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. Статья посвящена исследованию совершенствования техники ведения мяча у гандболистов 13–14 лет. В статье рассматриваются основные аспекты технической подготовки в гандболе, подчеркивается значение ведения мяча как ключевого элемента игры. Представлены средства и методы, используемые для развития навыков владения мячом у подростков, с акцентом на специфические возрастные особенности.

Исследование демонстрирует эффективность предложенных комплексов упражнений, подтверждая их значимость для совершенствования техники ведения мяча у гандболистов подросткового возраста.

Ключевые слова: ручной мяч, средства и методы развития навыков ведения мяча, комплексы упражнений, техника ведения мяча.

IMPROVING BALL DRIVING BY 13-14 YEARS OLD HANDBALL PLAYERS USING EXERCISES

Popov A.A.

Dautov A.I.

*Volga Region State University
of Physical Education, Sports and Tourism
Kazan, Russia*

Abstract. The article is devoted to the study of improving the ball handling technique of 13-14 year old handball players. The article considers the main aspects of technical training in handball, emphasizing the importance of ball handling as a key element of the game. The tools and methods used to develop ball handling skills in adolescents are presented, with an emphasis on specific age characteristics.

The study demonstrates the effectiveness of the proposed sets of exercises, confirming their importance for improving the ball handling technique of adolescent handball players.

Keywords: handball, tools and methods for developing ball handling skills, sets of exercises, ball handling technique.

Введение. Техническая подготовка занимает доминирующее положение в системе многолетней подготовки гандболистов. На овладение гандболистами техникой выполнения различных элементов игры в нападении и защите отводится большая часть тренировочного занятия. В итоге спортивный результат гандбольной команды в большей мере зависит именно от степени владения игроком техническими приемами игры и способностью их применения в различных игровых моментах. Неотъемлемой частью технической подготовки гандболистов является техника ведения мяча [1, 3].

Ведение – неотъемлемая часть нападения. С помощью этого технического приема игрок получает возможность двигаться с мячом по площадке. Ведение позволяет уходить от плотно опекающего противника. Ведение мяча применяется в тех случаях, когда все партнеры находятся в невыгодном положении и не могут принять мяч или когда перед игроком нет противника на пути к воротам [2].

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность применения комплексов упражнений для совершенствования ведения мяча гандболистами 13-14 лет.

Для решения поставленных задач, нами были использованы следующие **методы исследования**: теоретический анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в период с сентября 2023 г. по апрель 2024 г. В педагогическом эксперименте приняли участие 24 гандболиста в возрасте 13-14 лет, по 12 гандболистов в контрольной и экспериментальной группах. Контрольная группа занималась на базе МУ ДО СШ «Лидер» города Егорьевск. Экспериментальная группа занималась на базе МАУ СШ «Ак Буре» города Казани. В течение шести месяцев экспериментальная группа занималась по программе спортивной школы, с добавлением в нее, разработанных нами комплексов упражнений, направленных на совершенствование ведения мяча. Контрольная группа тренировалась по программе спортивной школы.

Для определения уровня ведения мяча гандболистов 13-14 лет были использованы тесты: «Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча», «Обводка на дистанции 30 м правой/левой руками», «Ведение мяча «змейкой» 30 м». Тестовые упражнения были взяты из федерального стандарта и программ спортивных школ по гандболу.

В таблице 1 продемонстрированы исходные показатели тестирования техники ведения мяча мальчиков 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп, занимающихся гандболом.

Таблица 1 – Результаты исходного тестирования техники ведения мяча у гандболистов 13-14 лет в экспериментальной и контрольной группах

Тесты	Статистические показатели				
	КГ ($X \pm S_x$)	ЭГ ($X \pm S_x$)	tp	tkp	p
Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча, с	4,71±0,05	4,69±0,07	0,17	2,056	>0,05
Обводка на дистанции 30 м правой/левой руками, с	8,28±0,06	8,27±0,05	0,09	2,056	>0,05
Ведение мяча «змейкой» 30 м, с	7,38±0,06	7,31±0,06	0,79	2,056	>0,05

На начальном этапе исследования показатели в тестах у экспериментальной и контрольной групп были практически равны, что подтверждает их однородность ($p > 0,05$). Гандболисты 13–14 лет тренировались пять раз в неделю, выполняя 20-минутные комплексы упражнений в начале основной части занятия. Для тренировок применялись повторный и игровой методы.

Нами было разработано 3 комплекса упражнений, направленные на совершенствование ведения мяча гандболистами 13-14 лет.

Таблица 2 – Комплексы упражнений

Содержание комплекса для развития быстроты	Дозировка	Организационно-методические указания
Комплекс №1		
1.Бег на 15 метров из различных исходных положений по сигналу: - с высокого старта - с низкого старта - с упора лежа - с седа - с лежа на спине	4 серии	Выполнить ускорение по сигналу из определенного и.п. Одна серия: 5 ускорений на 15 метров. Отдых между сериями 1 минута. Поставить фишки на старт и финиш. После ускорения возвращаться бегом в медленном темпе.
2.Ускорение вперед после упражнений на координационной лесенке: - Бег с попаданием в каждый квадратик одной ногой – рывок вперед на 10 м; - Бег с попаданием в каждый квадратик двумя ногами – рывок вперед на 10 м; - Прыжки на двух ногах в каждый квадратик – рывок вперед на 10 м; - Прыжки на правой ноге в каждый квадратик – рывок на 10м; - Прыжки на левой ноге в каждый квадратик – рывок на 10м;	4 серии	Одна серия – 5 ускорений после упражнений. Возвращаться бегом в медленном темпе. Отдых между сериями 1 минута.
3.Игра «Салочки мячом» На передачах мяча передвигаться по площадке, осалить можно только с мячом в руке (мяч не бросать).	5 минут	Игра идет на половину площадки. Выбирается пара водящих. Кого осалили, тот останавливается на месте.
Комплекс №2		
1. Ведение мяча с использованием различных способов перемещения: - в приседе - в полуприседе - скрестными шагами - в движении прыжками	6-7 минут	Движения выполнять по кругу. Вид перемещения объявлять после свистка. Объявлять смену направления. Принять положение присед, в среднем темпе выполнять ведение мяча. Ноги немного согнуты, взгляд прямо, движение шагом в полуприседе. Выполнять ведение мяча той рукой, в сторону которой происходит движение. Выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2. Выходы вперед с ведением мяча и последующим ускорением до центральной линии	5 раз	Выполнять выходы с ведением мяча от 6-ти метровой линии до 9-ти метровой, по сигналу ускорение до центральной линии.

3. Ведение мяча с изменением движения по сигналу	3 минуты	Спортсмены бегут по кругу выполняя ведение мяча. По свистку тренера гандболисты должны выполнять задание:
4. Игра «Змейка с препятствиями». Игрок, замыкающий колонну, используя ведение по «змейке», обводит партнеров.	4-5 минут	Игроки в колонне по одному, в среднем темпе перемещаются по площадке, ведя мяч. Игроки мешают своему партнеру успешно выполнить эту задачу.
Комплекс №3		
1. Обыгрыш в парах на ведении мяча	10 минут	Движение начинается от 6ти метровой линии. Защитник встает на три метра вперед от нападающего. По сигналу нападающий выполняет передачу тренеру, оба бегут, нападающий ловит мяч и обыгрывает защитника на ведении мяча. Каждый должен выполнить по 5 обыгрышей.
2. Обыгрыш 2х2 с ведением мяча	5-7 минут	Одна пара - нападающие, вторая пара – защитники. Выполнять обыгрыш в парах с ведением мяча на всю площадку.
3. Игра «Выбей мяч»	5 минут	В 6ти метровой зоне игроки в произвольном направлении выполняют ведение мяча одной рукой, другой рукой необходимо выбить мяч у других игроков. Тот, у кого выбили мяч выходит из игры, выполняет 7 отжиманий и возвращается в игру.

Через шесть месяцев после внедрения комплексов упражнений в экспериментальной группе было проведено повторное тестирование. Анализ показал, что показатели экспериментальной группы улучшились и превзошли результаты контрольной группы во всех тестах. Итоговые данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнительный анализ ведения мяча в контрольной и экспериментальной группах гандболистов 13-14 лет, в конце эксперимента

Тесты	Статистические показатели					
	КГ ($\bar{X} \pm S_x$)	ЭГ ($\bar{X} \pm S_x$)	Разница	tp	tkp	p
Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча, с	4,66±0,06	4,45±0,06	0,21	2,32*	2,056	<0,05
Обводка на дистанции 30 м правой/левой руками, с	8,23±0,04	8,06±0,05	0,17	2,37*	2,056	<0,05
Ведение мяча «змейкой» 30 м, с	7,33±0,05	7,14±0,05	0,2	2,36*	2,056	<0,05

Примечание: * – различие между контрольной и экспериментальной группами статистически значимо

Гандболисты экспериментальной группы статистически значимо превосходят контрольную группу во всех тестах ($p < 0,05$). Различия составили 0,21 с в беге на 30 м, 0,17 с в обводке на дистанции и 0,2 с в ведении мяча «змейкой», что подтверждает их значимость. Это доказывает эффективность разработанных комплексов упражнений для совершенствования ведения мяча у гандболистов 13–14 лет.

Заключение. В начале эксперимента результаты гандболистов 13–14 лет были одинаковыми ($p > 0,05$), что подтверждает однородность выборок. По итогам исследования гандболисты экспериментальной группы показали значительное улучшение в технике ведения мяча: разница составила 0,21 с в беге на 30 м, 0,17 с в обводке и 0,2 с в ведении мяча «змейкой» (все различия статистически значимы). Применение разработанных комплексов упражнений доказало свою эффективность в повышении технической подготовки.

Список литературы

1. Евсюкова, К.М. Гандбол. Теория и практика : учебное пособие / К.М. Евсюкова. – Красноярск : СибГУ им. академика М.Ф. Решетнева, 2021. – 94 с. – ISBN 978-5-86433-855-1– Текст : непосредственный.
2. Кириченко, В.Ф. Гандбол : учебное пособие / В.Ф. Кириченко, А.А. Гераськин, Б.П. Сокур. – Омск : СибГУФК, 2014. – 164 с.– Текст :непосредственный.
3. Попович, А.П. Гандбол: уникальные методики гармоничного воспитания молодежи: учебное пособие / А.П. Попович, Т.А. Коломийчук, В.И. Гордиевская, Е.А. Гончарова, Г.И. Мехович. – Екатеринбург, 2020 – 144 с. – ISBN 978-5-7996-3141-3 – Текст :непосредственный.

УДК 796.015.68

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Серебренников А.Н.

преподаватель

Серебренникова Н.А.

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается значимость психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта на основе анализа научно-методической литературы и синтеза научно-практических исследований. Авторы рассматривают четыре составляющих аспекта (пункта) планирование, организации и реализация психологической подготовка спортсменов в игровых видах спорта и предлагают практические рекомендации к ним для повышения эффективности всего процесса подготовки и подготовленности спортсмена к достижениям высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: спортивная подготовка, психологическая подготовка, педагогические рекомендации, спортсмены, игровые виды спорта, спортивный результат.

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES IN GAME SPORTS: PRACTICAL RECOMMENDATIONS

Serebrennikov A.N.

Lecturer

Serebrennikova N.A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Annotation. The article examines the importance of psychological training of athletes in team sports based on an analysis of scientific and methodological literature and a synthesis of scientific and practical research. The authors consider four component aspects (points) of planning, organization and implementation of psychological training of athletes in team sports and offer practical recommendations for them to increase the efficiency of the entire training process and the athlete's readiness to achieve high sports results.

Key words: sports training, psychological preparation, pedagogical recommendations, athletes, team sports, sports results.

Введение. В современном спорте, особенно в игровых видах, успех команды во многом зависит не только от физической подготовленности и технических навыков (мастерства) спортсменов, но и от их психологической подготовленности и

психологического состояния во время тренировочной, соревновательной и социально-бытовой деятельности. Психологическая подготовка становится неотъемлемой частью тренировочного процесса, позволяя спортсменам справляться с объемом и интенсивностью нагрузок, с давлением конкурентной среды и спецификой соревнований, с поддержанием мотивации и коммуникации в спортивном коллективе [1, 2, 4].

В условиях высокой конкурентной среды и физическо-эмоциональных нагрузок, с которыми сталкиваются спортсмены, необходимость систематической работы над психологическими аспектами подтверждается и становится особенно актуальной [1, 4].

Актуальность изучения особенностей планирования, организации и реализации психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта обусловлена несколькими факторами. Во-первых, исследования показывают, что психологические факторы могут оказывать значительное влияние на результаты соревнований: спортсмены, обладающие высокими уровнями психологической устойчивости и уверенности, чаще достигают успехов на высоком уровне [4, 6]. Во-вторых, игровые виды спорта требуют не только индивидуальных навыков, но и командного взаимодействия, что делает важным развитие таких качеств, как коммуникация, доверие и совместимость между игроками [1, 2, 4]. В-третьих, в условиях постоянного стресса и конкуренции, которые характерны для профессионального спорта, спортсмены подвержены риску выгорания и психологических расстройств, что подчеркивает необходимость внедрения практических рекомендаций по психологической подготовке в тренировочный процесс [3, 4, 5].

Цель исследования: изучить и систематизировать средства, методы и подходы психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта, определить ее наиболее практичные аспекты организации и педагогические рекомендации к ним.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, синтез научно-практических исследований.

Результаты исследования и их обсуждение. Психологическая подготовка спортсменов в игровых видах спорта, а именно ее планирование, организации и реализация, направленная на повышение эффективности всего процесса подготовки и подготовленности спортсмена к достижениям высоких спортивных результатов должна основываться на четырех составляющих аспектах (пунктах) и рекомендациям к ним.

1. «Оценка психологического состояния». В рамках психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта «оценка психологического состояния» спортсмена или спортивного коллектива необходимо осуществлять через решение следующих задач [4, 5]:

1) Составление педагогико-психологического «портрета» спортсмена и формирования общей характеристики спортивного коллектива для понимания особенностей личности, способностей и мотивации:

- целеустремленность и настойчивость, уверенность в себе и самооценка, стрессоустойчивость и способность к преодолению трудностей, командный дух и способность к сотрудничеству;

- способность к обучению и адаптации, уровень развития внимания, памяти, восприятия, тактического мышления и принятия решений, способность к анализу и самоанализу, умение планировать и оценивать свои действия на тренировках и соревнованиях;

- эмоциональная стабильность и управление эмоциями, способности к самоорганизации и планированию, умение взаимодействовать с тренерами, партнерами и соперниками;

- особенности мотивации («внутренняя мотивация» – желание добиться успеха, самореализация, «внешняя мотивация» – стремление к наградам, признанию, победам, «уровень мотивации» и его влияние на тренировочный процесс и соревнования).

2) Систематизация диагностики состояния и мониторинга выраженности влияющих факторов, позволяющая своевременно выявлять спортсменов, имеющих повышенный риск возникновения и повышения уровня тревожности, стресса, истощения, выгорания, деструктивного поведения и снижения мотивации. Педагогические наблюдения и проведение методик для оценки состояний рекомендуется осуществлять в начале, середине и в конце сезона, а также возможно увеличение количества тестирований при необходимости [4, 5].

3) Организация и поощрение «обратной связи и саморефлексии». Регулярная обратная связь от тренеров и участников спортивного коллектива играет важную роль в психологической подготовке, так как спортсмены должны уметь и практиковать анализ своих действий и эмоций «до – вовремя – после» тренировок и соревнований, а также понимать, что их усилия продуктивные и ценятся или могут быть неэффективными и деструктивными.

2. «Тренировки и психолого-педагогические занятия». Психологическая подготовка спортсменов в игровых видах спорта должна осуществляться во время тренировок и отдельных психолого-педагогических занятиях через решение следующих трех задач [4, 5].

1) Обучить техникам и развить умения, направленные на самоанализ деятельности, обнаружение и устранение напряжения и раздражительности, саморегуляцию физических и эмоциональных состояний спортсменов, повышение работоспособности, регуляции коммуникативного взаимодействия, по средствам релаксационных и дыхательных практик, методик чувственного осознания, улучшения внимания, памяти, рефлексивного мышления, воображения.

2) Содействовать профилактике и коррекции состояния, для создания ресурса повышения эффективности и конкурентоспособности спортсмена или спортивного коллектива опираясь на диагностику и оценку свойств, особенностей и состояний личности спортсмена, заключающаяся в целенаправленном исследовании, истолковании полученных результатов и их обобщении в виде заключения, проводить психолого-педагогическое регулирование по 2 направлениям:

- «профилактика» – целенаправленная, систематическая работа по предупреждению изменений состояния, деструктивного поведения, эмоционального выгорания и факторов, детерминирующих их проявление у спортсменов;

- «коррекция» – деятельность, направленная на исправление и формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям (психологическое консультирование, психологический тренинг, психотерапия) цель которой: коррекция нарушений психоэмоционального состояния и предотвращение развития деструктивных форм поведения и потери мотивации [4, 5].

3) Установить правила «работы» спортивного коллектива на тренировках и психолого-педагогических занятиях: добровольное участие и выполнение упражнений, заданий, просьб «здесь» и «сейчас»; открытое общение, активность всех участников; уместный и адекватный юмор, говорить по одному, не перебивать того, кто говорит; никого не оскорблять, не дразнить, не применять физическую силу по отношению к другим и себе; без оценочное суждение, обсуждение трудностей (возникшие при выполнении заданий, на предыдущих занятиях, дискомфорт и т.д.); не допускается на занятиях работа и пользование гаджетами и другой электронной техникой; общее завершение и благодарность всех за позитивность, активность, внимание.

3. «Оптимизация физического и психического состояния», с целью поддержания энергетического баланса и способности выдерживать стрессовые нагрузки, соблюдая меры для создания гармоничной «тренировочной среды: 1) регулировать режим работы и отдыха, обеспечивая необходимое время для восстановления; 2) внедрять разнообразие в тренировочный процесс через использование различных упражнений, что позволит избежать монотонности и повысить мотивацию; 3) чередовать индивидуальные и командные тренировки, чтобы развивать как личные, так и командные навыки; 4) добавлять психологические «техники» в тренировки, что поможет справляться со стрессом и развивать ментальную стойкость.

4. «Создание ресурса повышения эффективности и конкурентоспособности спортсмена или спортивного коллектива» [4, 5]:

1) устанавливать краткосрочные соревновательные цели, способствующие улучшению самооценки спортсменов,

2) разнообразить тренировочный процесс,

3) обеспечивать периодическое снижение тренировочных нагрузок и интенсивность циклов в течение сезона для предотвращения истощения ресурсов,

4) предоставлять возможность для «тайм-аута», то есть отдыха от спортивной деятельности и участников спортивного коллектива, для поддержания психического благополучия,

5) оценивать не только тренировочный и соревновательный процесс, но и делиться своими эмоциями и переживаниями, что поможет снизить уровень стресса и укрепить социальные связи в команде,

6) контролировать эмоции «до, вовремя, после» выполняемой деятельности на тренировках, соревнованиях или при социально-бытовой коммуникации.

Заключение. Психологическая подготовка спортсменов в игровых видах спорта должна основываться на четырех составляющих аспектах (пунктах). Представленные аспекты и предложенные педагогические рекомендации основываются и поддерживают основные принципы обучения и спортивной тренировки, с учетом специфики игровых видов спорта, а также индивидуализации и команда-ориентированности. Педагогические рекомендации позволяют придерживаться системному подходу и адаптировать содержание подготовки в соответствии с поставленными частными задачами и потребностями спортсмена или спортивного коллектива, что способствует повышению эффективности всего процесса подготовки и подготовленности спортсмена к достижениям высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. Высочина, Н. Особенности психологического обеспечения подготовки спортсменов в игровых видах спорта / Н. Высочина, Н. Безмылов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 3. – С. 40-44.
2. Привалов, А.В. Психологическая подготовка футболистов. Особенности организации и управления / А.В. Привалов, М. Ю. Нифонтов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 96-101.
3. Серебренникова, Н.А. Анализ проявления агрессивности и саморегуляции поведения баскетболистов студенческих команд в процессе их спортивной подготовки / Н.А. Серебренникова, И.Е. Коновалов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № S2(47). – С. 155-162.
4. Серебренникова, Н.А. Результаты анкетирования экспертов баскетболистов и волейболистов по вопросам психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта / Н.А. Серебренникова, Р.К. Бикмухаметов // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 3. – С. 82.
5. Чаплыгина, А.С. Влияние психологической подготовки на надежность соревновательной деятельности баскетболистов / А.С. Чаплыгина, В.С. Макеева // Наука, технологии и инновации в туризме в XXI веке : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Сочи, 23–27 октября 2023 года. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2023.

УДК 396.0112

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Фоминых А.В.

к.п.н.

Альканов Д.А.

Хакасский государственный университет

им. Н.Ф. Катанова

Абакан, Россия

Аннотация. Представленный материал статьи содержит в себе результаты педагогического исследования, посвященного повышению показателей развития отдельных видов выносливости, школьников 14-15 лет, рамках реализации секционных занятий по общей физической подготовке. Применяемые средства, методы и методические приемы оказались эффективными, что подтверждают полученные результатов.

Ключевые слова: школьники 14-15 лет, выносливость, общая физическая подготовка, секционные занятия.

INCREASING THE LEVEL OF ENDURANCE DEVELOPMENT OF SCHOOL CHILDREN 14-15 YEARS OLD IN SECTIONAL CLASSES ON GENERAL PHYSICAL TRAINING

Fominykh A.V.

Candidate of Pedagogical Sciences

Alkanov D.A.

Katanov Khakass State University

Abakan, Russia

Abstract. The presented material of the article contains the results of a pedagogical study devoted to increasing the development indicators of certain types of endurance, schoolchildren 14-15 years old, as part of the implementation of sectional classes in general physical training. The applied means, methods and methodological techniques were effective, which confirms the results obtained.

Key words: schoolchildren 14-15 years old, endurance, general physical training, sectional classes.

Актуальность. Школьники подросткового возраста по состоянию сформированности психики и функциональным показателям начинают приближаться к взрослому индивиду, однако, развитие способности длительного преодоления внешнего сопротивления и устойчивости к продолжительному выполнению двигательной работы при наступающем утомлении не является достаточным. На основании этого, указанному контингенту детей, с целью успешной самореализации необходимо находиться в стадии высокого уровня работоспособности. Так, по данным некоторых авторов, подростковый возраст соответствует наиболее благоприятному периоду для развития всех видов

выносливости, однако предложенные разработки для ее повышения не приносят ожидаемого результата, а мониторинг развития выносливости подтверждает недостаточный уровень показателей [1, 3].

В среднем и старшем школьном возрасте происходит прогрессирование учебных нагрузок, поэтому актуальным является вопрос в поиске качественных и эффективных направлений, несущих в себе функции развития отдельных видов выносливости на основных уроках физической культуры и в процессе секционной работы, в условиях общеобразовательных учреждений. Для этого в процессе занятий необходимо использовать средства аэробного характера, однако подобного рода деятельность является однообразной, поэтому при назначении нагрузок учитываются типологические особенности характера каждого школьника, особенно в период секционных занятий, где количество детей является незначительным. Особое внимание при постановке задач следует обращать на уровень развития волевых качеств каждого индивида [2].

При изучении методической и научной литературы были выявлены общие рекомендации, направленные на развитие выносливости, в большей степени посвященные видам спортивных направлений, и только незначительное количество работ отнесены к учебному и внеурочному процессу физического воспитания, с целью повышения их эффективности.

Цель исследования: теоретически обосновать и в виде практической апробации, произвести проверку эффективности методики, развития отдельных видов выносливости школьников 14-15 лет на секционных занятиях по ОФП.

Организация исследования. Педагогическое исследование проходило свою реализацию в условиях МБОУ «Идринская СОШ» и МБОУ «Краснотуранская СОШ», Красноярского края. Экспериментальная группа (ЭГ) была сформирована на базе первого образовательного учреждения из школьников-мальчиков 14-15 лет, в количестве 10 человек, контрольная – на базе второго образовательного учреждения, в которую были включены 11 человек. Стаж секционных занятий по общей физической подготовке в обеих группах составил 1 учебный год.

Результаты исследования и их обсуждение. При подготовке к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО, общая физическая подготовка рассматривается как повышение показателей в развитии двигательных способностей комплексного педагогического воздействия на организм. Однако в первую очередь упор производится на наиболее необходимые двигательные направления, включенные в программу физкультурно-спортивного комплекса, где необходимо проявлять отдельные виды выносливости для достижения необходимых результатов. Поэтому, при разработке экспериментальной методики рассматривалось, что процесс ее реализации следует отнести к одной из составных частей целостности всего тренировочного процесса. Учитывалось, что общая физическая подготовка имеет прямую методическую взаимосвязь со специальной физической подготовкой и соревновательной деятельностью, когда необходимо решать задачи в технической и волевой сфере. Изучаемый возрастной диапазон исследуемого контингента соответствует сенситивной стадии развития выносливости и в процессе одновременного повышения показателей общефизической подготовки, где внимание

следует акцентировать на различных видах выносливости (силовую и скоростно-силовую, скоростную, координационную и общую). Методика и процесс ее реализации построены на применении стандартных методов теории спорта: повторный, переменный, равномерный, круговой и соревновательный.

Недельный микроцикл тренировочных занятий состоял из следующей схемы, которая содержала в себе распределение нагрузок, реализация которых производилась в спортивном зале, школьном стадионе, в зимнее время на улице. Так, в каждое тренировочное занятие вносились средства и методы, позволяющие воздействовать на несколько видов выносливости:

- первая тренировочная нагрузка была направлена на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости;
- вторая тренировочная нагрузка была направлена на развитие скоростной и координационной выносливости;
- третья тренировочная нагрузка была направлена на развитие общей выносливости в виде кроссовой подготовки, по окончании непрерывного бега для поддержания достигнутых показателей в других видах выносливости, в заключение основной части занятий вносились упражнения для скоростной, силовой и скоростно-силовой выносливости.

Для развития **общей выносливости** применялся равномерный и соревновательный метод, при котором двигательная работа выполнялась непрерывно продолжительное время в компенсаторной или в аэробной зоне интенсивности. Частота сердечных сокращений соответствовала параметрам: до 130 уд/мин в подготовительном периоде, и 131-150 уд/мин на основном тренировочном этапе. В качестве основного средства, использовался кроссовый бег с временной продолжительностью от 8 до 12 минут, или бег по беговым дорожкам стадиона, продолжительность которого определялась на основе индивидуальных показателей двигательной подготовленности. В зимний период времени бег по дистанциям заменялся на бег на лыжах.

При выполнении работы, направленной на развитие **координационной выносливости**, применялся повторный и соревновательный метод, учитывалось, что при проявлении необходимо показывать точность в работе, ориентировку в пространстве и времени в рамках выполнения технических действий. Учитывая это, применялись упражнения повышенной координационной сложности или совершенствованием уже освоенных двигательных средств, с включением определенного уровня новизны:

- на каждом тренировочном занятии производилось чередование при использовании спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол);
- ранее освоенные двигательные навыки постоянно подвергались изменениям комбинированного характера.

При выполнении работы, направленной на развитие **скоростной выносливости**, применялся повторный, переменный и соревновательный метод. Так при применении повторного метода выполнялся бег по отрезкам 70-80 метров с максимальной интенсивностью и одинаковым временем восстановительного отдыха. По мере приобретения достаточного уровня тренированности на некоторых тренировочных занятиях использовался переменный метод, когда на

беговой дистанции 200 метров (школьный стадион) производилось 2 раза ускорение по 60 метров с переходом на бег трусцой. Один раз в две недели использовался соревновательный метод, при котором в виде контрольного упражнения производился бег по дистанции 60 метров с задачей преодоления с максимальной интенсивностью. В зимний период времени бег с максимальной интенсивностью по дистанциям заменялся на – бег с ускорением на лыжах.

Развитие **силовой и скоростно-силовой выносливости** производилось на основе метода круговой тренировки, готовились от 6 до 8 станций с задачей реализации упражнений силового или скоростно-силового характера с повышенным уровнем дозировки. Подбор двигательных средств, производился с преследованием цели – последовательного анатомического воздействия на группы мышц опорно-двигательного аппарата. В течение одного тренировочного занятия выполнялось от 2 до 4 «кругов» на индивидуальной основе, с дозировкой от 6 до 10 двигательных действий. Комплексы были поочередными. Так первый круг был посвящен развитию силовой выносливости, второй – скоростно-силовому направлению. Восстановительный отдых заполнялся упражнениями на растяжение и увеличению подвижности в суставах.

После завершения периода, соответствующего сроку реализации предложенной методики, с активной тренировочной деятельностью в течение учебного года, было проведено контрольное тестирование изучаемых видов выносливости школьников 14-15 лет, принимающих участие в педагогическом эксперименте. Полученные результаты систематизированы и прошли обработку методами математической статистики, вследствие которых был произведен сравнительный анализ между показателями, полученными на констатирующем и контрольном тестировании. Анализ произошедших изменений в уровне развития отдельных видов выносливости школьников 14-15 лет позволил определить, что изменения позитивного характера произошли в экспериментальной и контрольной группе, однако у первых прирост результатов в тестах оказался более высоким (таблица).

Таблица – Уровень развития выносливости школьников 14-15 лет
до и после педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)

Контрольное упражнение	Группа	До	После	Достоверность различий
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во)	ЭГ	21,4 $\pm$ 0,3	30,2 $\pm$ 3,2	$p < 0,05$
	КГ	21,7 $\pm$ 0,4	27,3 $\pm$ 2,3	$p < 0,05$
Бег 60 метров (сек)	ЭГ	9,7 $\pm$ 0,1	8,3 $\pm$ 0,1	$p < 0,05$
	КГ	9,7 $\pm$ 0,1	9,1 $\pm$ 0,1	$p > 0,05$
Смешанные упоры за 20 сек (кол-во)	ЭГ	12,8 $\pm$ 1,3	16,2 $\pm$ 1,2	$p < 0,05$
	КГ	12,6 $\pm$ 1,2	14,1 $\pm$ 1,1	$p < 0,05$
Челночный бег 6x10 (сек)	ЭГ	17,4 $\pm$ 0,4	14,8 $\pm$ 0,2	$p < 0,05$
	КГ	17,6 $\pm$ 0,3	16,2 $\pm$ 0,2	$p > 0,05$
Кроссовый бег 2000 м (мин. сек)	ЭГ	11,6 $\pm$ 0,9	9,1 $\pm$ 0,6	$p < 0,05$
	КГ	11,5 $\pm$ 0,8	10,6 $\pm$ 0,6	$p > 0,05$

В контрольном упражнении «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу», в экспериментальной группе результат улучшился на 8,8 двигательных

актов, это соответствует приросту на 41,1%, в контрольной группе результат улучшился на 4,4% с приростом на 25,8%.

В контрольном упражнении «Бег 60 м», в экспериментальной группе результат улучшился – на 1,4 сек и соответствует приросту на 14,4%, в контрольной группе соответственно – на 0,6 сек с приростом на 6,1%.

В контрольном упражнении «Смешанные упоры за 20 сек», в экспериментальной группе результат увеличился – на 3,6 двигательных акта, что составляет прирост – на 26,5%, в контрольной группе соответственно – улучшение произошло на 1,5 двигательных акта с приростом на 11,9%.

В контрольном упражнении «Челночный бег 6х10», в экспериментальной группе результат улучшился - на 2,6 сек и соответствует приросту на 14,9%, в контрольной группе соответственно – на 1,4 сек с приростом на 7,9%.

В контрольном упражнении «Кроссовый бег 2000 м», в экспериментальной группе результат улучшился – на 2 мин и 5 сек и соответствует приросту на 21,5%, в контрольной группе соответственно – на 0 мин 6 сек с приростом на 7,8%.

Выводы. Результаты, выявленные на контрольном тестировании педагогического эксперимента, позволяют констатировать, что методика, направленная на развитие различных видов выносливости, с целью подготовки к сдаче норм комплекса ГТО, у изучаемого контингента детей, с применением оптимизированных средств и методов, является эффективной. Контрольная группа, занимающаяся по традиционной программе подготовки, с акцентом на обычное развитие двигательных качеств без акцента на выносливость имеет менее значимые результаты.

Список литературы

1. Андреев, В.В. Развитие силовых способностей подростков 16-17 лет средствами тяжелой атлетики в рамках секционной работы в условиях общеобразовательной организации / В.В. Андреев, О.С. Домогашев, С.Н. Милованов – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №3 (217). – С. 24-27.
2. Морозов, А.И. Методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов, В.В. Андреев, Набережные Челны, 2016. – 96 с. – Текст : непосредственный
3. Харитонов, Л.Г. Комплексные исследования процессов адаптации организма детей подростков к физическим нагрузкам/ Л.Г. Харитонов. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 18-22.

УДК 796.011.2

СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

*Хусенов Н.Н.
преподаватель
Бухарский государственный
педагогический институт
Бухара, Узбекистан*

Аннотация. В данной статье отражаются учебно-методические и организационные проблемы физического воспитания детей в дошкольных образовательных организациях и методы их решения с применением оздоровительных технологий.

Ключевые слова: физическая нагрузка, физическое воспитание, физическое развитие, оздоровительная технология, движение, навык, гипокинезия.

MODERN FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN

*Khusenov N.N.
Lecturer
Bukhara State Pedagogical Institute
Bukhara, Uzbekistan*

Abstract. This article reflects the educational, methodological and organizational problems of physical education of children in preschool educational organizations and methods for their solution using health technologies.

Keywords: physical activity, physical education, physical development, wellness technology, movement, skill, hypokinesia.

Введение. В современном дошкольном образовании физическое воспитание и здоровый образ жизни детей занимают важное место. Здоровый образ жизни-это соблюдение человеком распорядка дня, закаливание организма на основе активных действий, занятия спортом, полноценное и качественное питание, соблюдение гигиенических правил, умение воздерживаться от вредных привычек. Фертильность естественным образом стимулирует организм. Поэтому энергичные, неутомимые люди всегда бодры, выносливы, энергичны и амбициозны даже в старости.

Русский ученый И. Павлов описывает влияние физического движения на здоровье человека как явление, означающее, что организм тесно связан с внешней средой. Деятельность таких связей и биологических органов контролируется центральной нервной системой. Физическая нагрузка оказывает свое влияние на организм, который считается целым механизмом, не затрагивая ту или иную группу мышц. Особенно хорошо на здоровье человека сказываются физические нагрузки, выполняемые постоянно. В частности, улучшается обмен веществ, ткани организма лучше усваивают питательные вещества, а расщепленные вещества быстрее выводятся из организма. Сердце заживет и станет более устойчивым. По

этой причине люди, которые активно двигаются физически, всегда будут бодрые, умственно расслаблены, полны энергии, в хорошем настроении, с ясным умом.

Основная часть. Типовые проекты детских садов и зданий, сдаваемых в эксплуатацию для дошкольников, не учитывают многие особенности быстрорастущего организма малыша, которые имеют решающее значение для комфортной жизнедеятельности. В дошкольном возрасте значительно повышаются качества быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, формируются многие двигательные навыки, но база (тренажерные залы и места для самостоятельных физических упражнений), где это происходит, служит сдерживающим фактором и не позволяет полностью обеспечить развитие психофизического и морфофункционального потенциала, присущего ребенку по своей природе. Доступные помещения, зарезервированные для музыки и физических упражнений в большинстве детских садов, соответствуют требованиям только для детей младше 3 лет. В связи с этим необходимо искать эффективные способы решения данной проблемы. В идеале каждый детский сад должен быть оборудован спортивными залами с соответствующими приспособлениями для реализации двигательных навыков детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет). Очевидно, что решение этого вопроса может быть не только всеобъемлющим (расширение областей для упражнений).

В последнее время, наряду с другими проблемами, физическое воспитание детей в условиях государственного образовательного стандарта в нашей стране особенно актуально, и еще одним важным этапом формирования здоровья ребенка, развития его физических навыков и умений является дошкольное детство. Сегодня перед образовательными учреждениями стоит непростая, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и реализовать его без ущерба для здоровья, а также улучшить физическую подготовку подрастающего поколения.

По статистике, XXI век начался с резкого ухудшения здоровья дошкольников, причем главной проблемой является гипокинезия. Вы знаете, что такое гипокинезия? Это снижение двигательной активности.

Гипокинезия приводит к ослаблению мышц, связок, костного аппарата, ухудшению физического развития, дисфункции нервной системы. Единственный надежный способ противостоять этому влиянию – правильно организовать физкультуру с раннего детства.

Исследования показывают, что современные дети в основном испытывают "двигательный дефицит", то есть количество движений, выполняемых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в учебном заведении, и дома дети часто находятся в статичном положении (за столами, компьютерами и телевизорами и т.д.). Это создает большую нагрузку на определенные группы мышц и утомляет их. Снижается сила и работоспособность скелетных мышц, что приводит к нарушению осанки, плоскостопию, задержке развития скорости, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и др. Кроме того, в процессе роста тела по разным неблагоприятным причинам могут возникать деформации позвоночника, ног и ступней, что сегодня довольно распространено. Неспособность ребенка правильно держать свое тело сказывается не только на его внешнем виде, но и на состоянии и здоровье внутренних органов.

Сегодня в нашей стране на каждого ребенка приходится в среднем не менее двух заболеваний в год. За последнее время количество здоровых дошкольников сократилось в 5 раз, а среди контингента детей, поступающих в школу, они составляют лишь 10%.

Около 20-27 процентов детей относятся к категории частых и длительно больных. Число детей, страдающих ожирением, ежегодно увеличивается на 1 процент. По прогнозам, 85 процентов этих детей могут иметь сердечно – сосудистые заболевания. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции, которая характеризуется серьезным психологическим дискомфортом. При этом на 1 месте респираторные заболевания (44,8%), на 2 – расстройства пищеварения (6,0%), у 10% детей (0-14 лет) показатели физического развития снизились. Все вышеперечисленное осуществляет поиск новых направлений, средств, технологий государственного образовательного стандарта в дошкольном образовании.

Здоровьесберегающая технология – это, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах обучения и развития.

Дошкольное учреждение использует оздоровительные технологии в следующих областях:

1. Оздоровительно-стимулирующие технологии: растяжка, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, эстетически ориентированные технологии, пальчиковая гимнастика, глазная гимнастика, дыхательная гимнастика, освежающая гимнастика, коррекционная гимнастика, ортопедическая гимнастика.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: урок физической культуры, проблемная игра (игровая и игровая терапия, коммуникативные игры, занятия по серии "здоровье", самомассаж).

3. Коррекционные технологии: арт-терапия, технологии музыкального воздействия, сказко-терапия, технологии воздействия цвета, технологии коррекции поведения, психо-гимнастика, ритмика фонетическая и логопедическая.

Все вышеперечисленные технологии должны применяться в ДОО комплексно. Только при комплексном подходе с участием всего персонала ДОО (воспитателя, медицинского работника, логопеда, инструктора по физкультуре) можно выполнить намеченную задачу, т. е. сохранить здоровье наших детей.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья в образовательной деятельности являются неотъемлемой частью всей оздоровительной работы дошкольных образовательных учреждений и решают проблему комплексного подхода к формированию здоровья воспитанников. Благодаря использованию оздоровительных и стимулирующих технологий дети имеют устойчивую положительную мотивацию к сохранению и укреплению своего здоровья. Кроме того, с большим интересом дети занимаются познавательной деятельностью, становятся более настойчивыми, внимательными, дольше сохраняют работоспособность и намного лучше усваивают материал.

Обобщенный анализ современного состояния развития дошкольного образования, отрицательно влияющий на реализацию мероприятий по укреплению здоровья детей, авторы указывают на многообразие усилий медико-педагогического

персонала, психологической службы, семьи и общества в медико-психолого-педагогическом сопровождении ребенка; недостаточную компетентность участников образовательного процесса в выполнении оздоровительных функций; ограничение физической активности ребенка в дошкольном учреждении и семья недостаточное обеспечение психоэмоционального комфорта ребенка.

Отсюда вытекает следующая проблема в современных условиях – это диагностика физического развития и физической подготовленности дошкольников, разработка показателей эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вывод. Подводя итог своему выступлению, отмечу, что главной актуальной проблемой физического воспитания с точки зрения современных требований является защита жизни и укрепление здоровья дошкольников, решение задач, поставленных в государственной программе. Это остается приоритетным направлением в деятельности дошкольных образовательных организаций. Проблема оздоровления детей – это целенаправленная, систематически планируемая работа всего коллектива дошкольной организации и родителей. Именно эта форма совместной деятельности воспитывает у детей культуру ценностей и знаний, используемых для развития физических и интеллектуальных способностей человека, укрепления и поддержания здоровья.

Список литературы

1. Ботирова, З.А. Мактабгача таълимда болалар соғлом турмуш тарзини шакллантириш усуллари / З.А. Ботирова, Ф.М. Омонова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 50 (340). – С. 597-598. – URL: <https://moluch.ru/archive/340/76402/> (дата обращения: 15.07.2024).
2. Кокоревой, М.Г. «Актуальные проблемы физического воспитания дошкольников в свете современных требований» / М.Г. Кокоревой. – Текст : электронный // : [сайт]. – URL: (дата обращения: 15.07.2024).
3. Кафиева, Л.Ф. Актуальные проблемы физического воспитания дошкольников в свете современных требований / Л.Ф. Кафиева. – Текст : электронный // <https://nsportal.ru/> : [сайт]. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/10/05/moi-publikatsii> (дата обращения: 15.07.2024).
4. Kadirov, R.K. Diagnostics and correction of athlete's training. Available Online at: <https://www.scholarzest.com> / R.K. Kadirov. – Текст : непосредственный // European Journal of Humanities and Educational Advancements (EJHEA). – 2021. – № 9. – С. 91-93.
5. Kadirov, R.K. Humanitarian foundations for the efficiency of students' research activities / R.K. Kadirov. – Текст : непосредственный // Journal of northeastern university. – Volume 25 Issue 04, 2022. – № Volume 25 Issue 04. – С. 4237-4244. DOI: 10.5958/2249-7137.2022.00769.8
6. N.N.Xusenov, Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya nazorati va korreksion usullar «Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar» 2024 MAY (III) №5 152-157 b.
7. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasining ahamiyati Read more at: <https://minikar.ru/uz/proverbs/fizicheskoe-vospitanie-doshkolnikov-fizicheskoe-vospitanie-detei/>. – Текст : электронный // minikar / (дата обращения: 03.08.2024).
8. Nuriddinovich, Husenov Nodir. "Methodology of teaching general development exercises in secondary schools." Новости образования: исследование в XXI веке 1.11 (2023): 120-123.

9. Sattorov A.E., Saidov G. K. Improving the training elements in primary training groups of sports schools //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 737-746.
10. <http://www.edu.uz>-O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi portali.
www.sport-athlet.com

УДК 796.323

ОСОБЕННОСТИ ЭРГОГЕННОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

Юдина И.А.

преподаватель

Плотникова В.Б.

старший преподаватель

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В данной статье описывается исследование эффективности эргогенного сопровождения функциональной подготовки квалифицированных баскетболисток. Представлен опыт внедрения в тренировочный процесс баскетболисток датчиков Polar Pro Sensor, в целях исследования их хронотропной реакции сердечно-сосудистой системы под воздействием специфических физических нагрузок.

Ключевые слова: функциональная подготовка, сердечно-сосудистая система, эргогенное сопровождение, баскетболистки.

FEATURES OF ERGOGENIC SUPPORT IN THE FUNCTIONAL TRAINING OF QUALIFIED BASKETBALL PLAYERS

Yudina I.A.

Lecturer

Plotnikova V.B.

Senior Lecturer

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. This article describes a study of the effectiveness of ergogenic support for the functional training of qualified basketball players. The experience of introducing Polar Pro Sensor sensors into the basketball players' training process is presented in order to study their chronotropic reaction of the cardiovascular system under the influence of specific physical exertion.

Keywords: functional training, cardiovascular system, ergogenic support, basketball players.

Введение. Применение эргогенных средств в подготовке спортсменов на любом этапе является актуальным направлением для исследования в современной обстановке развития спорта. Сверхвысокие нагрузки, обусловленные необходимостью интенсификации тренировочного процесса в условиях высокой конкуренции в спорте, предъявляют особые требования к повышению функциональных резервов различных систем организма, в частности сердечно-сосудистой системы, обеспечивающей высокий уровень физической работоспособности.

Выявлено, что использование данных средств позволяет повысить функциональные резервы организма спортсмена, интенсифицировать адаптацию к факторам тренировочного воздействия, оптимизировать подготовку, при этом удастся избежать критических степеней напряжения опорно-двигательного аппарата и регуляторных механизмов [3].

Таким образом, становится очевидной необходимость построения тренировочного процесса в спорте, в частности в баскетболе, направленного на увеличение объема и способности к мобилизации функциональных резервов, лимитирующих выполнение конкретной соревновательной деятельности, с применением различных средств и методов повышения работоспособности спортсменов [2].

Цель исследования: определить особенности и обосновать эффективность использования эргогенного сопровождения в совершенствовании функциональной подготовки квалифицированных баскетболисток.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, функциональное тестирование, при помощи датчиков Polar Pro Sensor.

Результаты исследования и их обсуждение. Использование средств целенаправленного воздействия на ключевые функциональные процессы и свойства функциональных систем являются не только современными реалиями спортивной подготовки, но и обуславливают перспективы достижения наивысших спортивных результатов в целом. На данном этапе развития спорта использование исключительно физических упражнений, разнообразно структурированных в рамках тех или иных методик, лимитирует возможность к достижению максимальной результативности соревновательной деятельности. Именно поэтому в традиционные подходы к построению тренировочного процесса в спорте высших достижений в обязательном порядке должны быть не только внесены дополнения, а внедрены как интегративные составляющие эргогенные средства [1].

При этом данные средства должны быть дифференцированы в зависимости от конкретных функциональных механизмов и направленности физиологического воздействия на стимуляцию тренировочных эффектов и оптимизации процессов восстановления.

В качестве таких средств, в определенной мере апробированных при подготовке спортсменов высокой квалификации могут рассматриваться: использование фармакологических средств; различного рода физиотерапевтические воздействия; использование функционального оборудования для своевременного мониторинга и корректирования функциональных показателей, а также сопровождения тренировочного процесса и др. Особое внимание уделяется целенаправленному воздействию обозначенных средств не только на конкретные функциональные системы и мышечные группы отдельных категорий спортсменов, но и на взаимодействие со специфической тренировочной средой [4].

В рамках данного исследования в качестве средств эргогенного сопровождения нами были использованы датчики Polar Pro Sensor, при помощи которых был проведен срез непрерывного анализа состояния хронотропной

реакции сердца на протяжении всего учебно-тренировочного занятия среди спортсменок женской баскетбольной команды «Крылатые барсы» (рисунок).

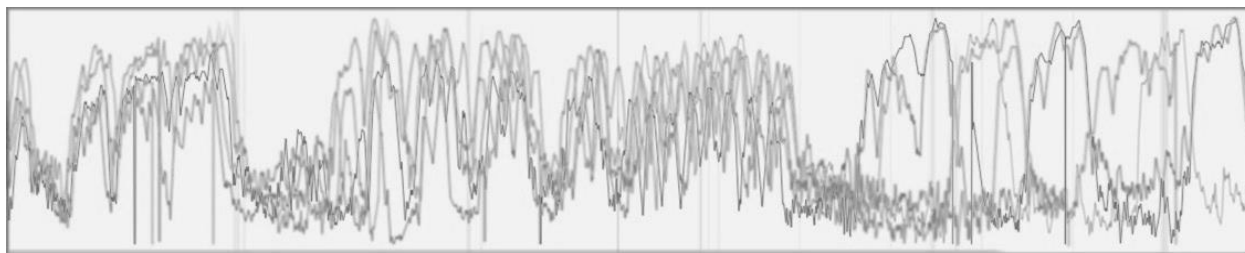


Рисунок – Свод протоколов ЧСС женской баскетбольной команды
«Университет спорта»

При помощи датчиков PolarProSensor нами была выявлена закономерность воздействия специфической нагрузки на организм. Исходя из полученных данных, спортсменки женской баскетбольной команды «Крылатые барсы» были разделены на три подгруппы, в соответствии с особенностями восприятия одной и той же специфической нагрузки, которые, в свою очередь так же коррелируют с результативностью их соревновательной деятельности.

В первую группу вошли 4 баскетболистки, для которых объем предоставленной нагрузки оказался «разумным», а вид испытанной тренировки предстал «базовым равномерным» и «темповым равномерным» (интерпретация системы PolarProTeam). Во вторую группу вошли 3 спортсменки, для которых объем предоставленной нагрузки оказался, «требующим больших затрат», а вид испытанной тренировки оказался «темповым» (интерпретация системы PolarProTeam). В третью группу вошли 3 баскетболистки, для которых объем предоставленной нагрузки оказался, «экстремальным», а вид испытанной тренировки оказался «темповым +» (интерпретация системы PolarProTeam).

Стоит так же отметить, что результаты ранжировались в соответствии с квалификацией спортсменок, то есть в первой группе оказались спортсменки с разрядами I взрослый и КМС, во второй – со II взрослым разрядом, а в третьей – с III взрослым разрядом. Это дает нам основания полагать, что более высокую результативность соревновательной деятельности способны продемонстрировать спортсменки с более существенной адаптацией функциональных систем к специфической нагрузке.

Полученные данные также соотносятся с показателями адаптационного потенциала Р.М. Баевского, уровнем физического состояния по Е.А. Пироговой и соответствуют показателю TRIMPS – тренировочного импульса, рассчитываемому по показателям ЧСС и объемам тренировок и свидетельствующему о величине тренировочных нагрузок.

Согласно этим данным мы также видим ранжирование в соответствии с интерпретацией системы PolarProTeam, так как более квалифицированные и результативные спортсменки испытали меньшую величину тренировочной нагрузки (таблица).

Таблица – Исходные показатели функционального тестирования
женской баскетбольной команды «Университет спорта»

№	ЧП	САД	ДАД	Возраст	Масса тела	Рост	АП	Адср	УФС	ЧСС пик.	%ЧСС резерв	TRIMPS
I подгруппа												
1	70	111	63	22	56	168	1,86	79	0,758	157	0,68	330,1
2	75	111	69	20	60	171	1,94	83	0,690	175	0,80	388,5
3	72	116	72	21	80	180	2,12	87	0,699	177	0,83	401,5
4	72	133	82	22	62	170	2,38	99	0,592	180	0,86	416,3
II подгруппа												
5	74	132	70	18	60	175	2,17	91	0,646	185	0,87	421,2
6	78	144	95	20	52	163	2,65	111	0,446	186	0,89	429,9
7	78	130	95	19	52	168	2,39	107	0,484	187	0,89	430,4
III подгруппа												
8	100	118	69	19	59	170	2,30	85	0,452	190	0,89	432,8
9	116	117	74	20	60	175	2,47	88	0,287	199	0,98	474,3
10	86	124	74	19	58	167	2,29	91	0,537	204	1,03	498,3
Хср	82,1	123,6	76,3	19,9	59,9	170,7	2,3	92,1	0,6	184,0	0,9	422,3
σ	14,85	10,89	10,98	1,37	7,84	4,85	0,24	10,42	0,15	13,12	0,09	45,73
V	18,1	8,8	14,4	6,9	13,1	2,8	10,6	11,3	26,0	7,1	10,8	10,8

Примечание: Хср – средние значения; σ – среднеквадратичное отклонение; V – коэффициент вариации; АП – адаптационный потенциал Р.М. Баевского; УФС – уровень физического состояния по Е.А. Пироговой; %ЧСС резерв – показатель расчета интенсивности тренировки; Адср – среднее артериальное давление; ЧССпик – максимальный показатель частоты сердечных сокращений; TRIMPS – показатель тренировочного импульса.

Помимо прочего нами было проанализировано упражнение, моделирующее игровую деятельность, посредством чего мы предположили, что оптимальной и максимально эффективной для данных спортсменок является работа при средних значениях пульса $178 \pm 6,5$ уд/мин, что соответствует анаэробной пульсовой зоне.

Как следствие, для оптимизации тренировочного процесса и повышения результативности соревновательной деятельности нами было решено включить ситуационные атакующие упражнения, моделирующие игровую деятельность с учетом показателей хронотропной реакции сердца на уровне ЧСС 170-185 уд/мин. Это позволит совершенствовать технико-тактические действия в условиях специфической для игрового процесса реакции функциональной системы и в перспективе повысить реализацию атакующих действий.

На основе оценки физической подготовленности и функциональных резервов сердечно-сосудистой системы баскетболисток с помощью функционального тестирования была внедрена методика, базирующаяся на использовании метода круговой тренировки и форчекинга в тренировочном процессе. Параметры нагрузки данной методики были индивидуализированы в соответствии с выделенными подгруппами.

Анализ полученных по результатам исследования данных позволил выявить, что восприятие аналогичной специфической нагрузки в исследуемой группе произошло более равномерно, чем на констатирующем этапе исследования. Вид испытанной нагрузки всеми членами команды вне зависимости от деления на

подгруппы воспринимался ими как «темповый равномерный» или «темповый», а объем воздействия нагрузки варьировался от «разумного» до «требующего больших затрат сил», что говорит о возросшей однородности состава группы. Та же нагрузка стала восприниматься всеми членами команды практически идентично, то есть можно утверждать, что спортсменки II и III подгрупп приблизились к баскетболисткам I подгруппы по степени восприятия аналогичной нагрузки. Это говорит о возросшей адаптации функциональной системы к нагрузкам большого объема и интенсивности, а также повышении их физической работоспособности и производительности в условиях анаэробного режима работы. Количественные параметры регистрации ЧСС и тонометрии выявили улучшение по каждому регистрируемому показателю.

Выводы. Использование эргогенного сопровождения в тренировочном процессе квалифицированных баскетболисток позволяет повысить эффективность тренировочной и результативность соревновательной деятельности.

Оптимизация функциональной подготовки баскетболисток оказалась эффективной за счет использования метода круговой тренировки и форкекинга, при индивидуализации нагрузки посредством использования датчиков PolarProSensor, что доказывается изменением степени восприятия аналогичной физической нагрузки в исследуемой группе при снижении коэффициента вариации по всем исследуемым параметрам. Выбранная экспериментальная группа спортсменок стала более однородно воспринимать воздействие одной и той же физической нагрузки.

Список литературы

1. Власова, И.А. Анализ функционального состояния студенток-баскетболисток при помощи датчиков Polar Pro Sensor / И.А. Власова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий / Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Казань: 2023. – С. 14-16. – Текст: непосредственный.
2. Ильичева, О.В. Функциональная подготовка баскетболистов 17-19 лет, направленная на повышение резервов их сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности / О.В. Ильичева, Я.В. Сираковская, А.В. Лаптев. – Текст: электронный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3.– С. 31–33. – ISSN: 1994 - 4683 // eLIBRARY.ru: Научная электронная библиотека: сайт. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32749711> (дата обращения: 26.12.2024).
3. Применение эргогенических средств в подготовке спортсменов: монография / А.А. Шамардин, В.В. Чемов, А.И. Шамардин, И.Н. Солопов – Саратов : Научная книга, 2008. – 209 с. – ISBN 978-5-9758-0851-6 – Текст: непосредственный.
4. Умурзакова, А.А. Эргогенные средства, используемые для повышения работоспособности спортсменов / А.А. Умурзакова, Т.В. Бушуева – Текст: непосредственный // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: 2018. – С. 113-114.

СОДЕРЖАНИЕ

Абдуллаев М.Ж., Кадиров Р.Х. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ: КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД	3
Азимов Н.Н. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ НАЧАЛЬНОЙ ГРУППЫ	11
Андреев В.В., Мастаков В.А. ПОВЫШЕНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ САМБИСТОВ 14-15 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ	16
Власова Э.И., Коновалов И.Е. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ИНТЕГРАЦИИ ВСЕХ ОБЛАСТЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ-ДОШКОЛЬНИКОВ	21
Горбунова Т.А., Невмержицкая Е.В. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГАНДБОЛИСТОВ: ОБЗОР	26
Даутов А.И., Попов А.А. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДАЛЬНИХ БРОСКОВ У КОМАНДЫ УНИКС-ЮНИОР	31
Баженова Ю.А., Домогашев О.С. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ	35
Дрогомерецкая М.В., Невмержицкая Е.В., Макаров В.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ	39
Еникеев Ш.Р. ТАКТИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ХОККЕЕ: АНАЛИЗ ЭВОЛЮЦИИ СТРАТЕГИЙ КОМАНД ЗА ПОСЛЕДНИЕ ТРИ ДЕСЯТИЛЕТИЯ	43
Ибрагимов М.М. РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ	48
Ибрагимов М.М. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ	53
Кизилова Е.А. ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ КРОССФИТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	58
Корабоев Ф.Ф. УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ПОСРЕДСТВОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ОБЩЕГО И СПЕЦИАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ	62

Корабоев Ф.Ф. ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДБОР И ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	67
Макаров В.А., Дрогомерецкая М.В., Мурзаков Р.Х., Макарова С.В. ПОИСК ПЕРСПЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ ИГРОВЫМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯМ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ ЗАЩИТЫ В НАПАДЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 10-11 ЛЕТ	72
Муминов Ф.И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ УЛУЧШЕНИЯ ЕЕ ПЛАНИРОВАНИЯ	77
Муминов Ф.И. НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ	81
Нуриддинов А.Б. ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ В ЖАРКОМ КЛИМАТЕ	87
Орунбаев А.А., Абдуллаев М.Ж. ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ	93
Плотникова В.Б., Юдина И.А. ПОВЫШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИГРЫ ЗОННОЙ ЗАЩИТОЙ БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ	98
Попов А.А., Даутов А.И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ГАНДБОЛИСТАМИ 13-14 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ	102
Серебренников А.Н., Серебренникова Н.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	107
Фоминых А.В., Альканов Д.А. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	112
Хусенов Н.Н. СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ	117
Юдина И.А., Плотникова В.Б. ОСОБЕННОСТИ ЭРГОГЕННОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК	122