



СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Материалы международной студенческой
видеоконференции в рамках деятельности
студенческих научных кружков

Казань, 23 декабря 2024 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**

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ТЕОРИИ
И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**
**Материалы международной студенческой видеоконференции
в рамках деятельности студенческих научных кружков**

Казань, 2024

УДК 796
ББК 75.09
С56

С56

Современные тенденции в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки: Материалы международной студенческой видеоконференции в рамках деятельности студенческих научных кружков. – Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2024. – 173 с.

Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2024. – 173 с.

В сборнике представлены материалы международной студенческой конференции в рамках научно-исследовательской деятельности студенческих научных кружков вузов России и ближнего зарубежья. В статьях обсуждаются современные тенденции в теории и методике 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, 2024
© ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2024

УДК 796.323

ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Абрамов М.Е.

магистрант

Научный руководитель – д.п.н., профессор

Коновалов И.Е.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ научно-методической литературы по вопросу выявления значения функциональной подготовки в повышении физической работоспособности баскетболистов студенческой команды. Представлены следующие направления, по которым возможно влияние функциональной подготовки в повышении физической работоспособности баскетболистов, это их физическое развитие, физическая и техническая подготовленность.

Ключевые слова: баскетболисты, студенческий спорт, функциональная подготовка, работоспособность.

THE IMPORTANCE OF FUNCTIONAL TRAINING IN IMPROVING THE PHYSICAL PERFORMANCE OF STUDENT BASKETBALL PLAYERS

Abramov M.E.

Master's Student

Scientific Supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Konovalov I.E.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article presents an analysis of scientific and methodological literature on the issue of identifying the value of functional training in increasing the physical performance of student team basketball players. The following areas are presented, in which the influence of functional training in increasing the physical performance of basketball players is possible, these are their physical development, physical and technical fitness.

Keywords: basketball players, student sports, functional training.

Введение. Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта среди молодежи. Уровень студенческих соревнований по баскетболу значительно возрос за последние годы и продолжает стремительно возрастать, что можно увидеть по количеству занимающихся баскетболом студентов, увеличивающегося числа команд, роста популярности и значимости студенческих лиг по баскетболу. В условиях повышающейся конкуренции между университетскими командами

тренерскому составу для повышения результатов на соревнованиях необходимо осознавать роль функциональной подготовки, от которой зависит уровень работоспособности [2].

В баскетболе высокий уровень физической работоспособности определяет степень развития общей и специальной выносливости, от которых зависит эффективность и результативность на протяжении всей игры как физических умений и навыков, так и технических элементов игры в баскетбол – постоянных ускорений, многократных прыжков, защитных стоек, бросков, перехватов. Наряду с этим от работоспособности зависит и степень включенности спортсмена в игровые взаимодействия после длительной и напряженной физической активности [5].

Цель исследования: изучить значение функциональной подготовки в повышении физической работоспособности баскетболистов студенческой команды.

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

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе Поволжского ГУФКСиТ. В исследовании приняли участие баскетболисты сборной студенческой команды университета.

В начале исследования на основе научно-методической литературы было выбрано наиболее популярное определение и значение терминов «функциональная подготовка» и «функциональная подготовленность» в спорте [6].

Функциональная подготовка – это **планомерный, многофакторный процесс управления индивидуальными биологическими резервами организма человека** с использованием различных средств и методов физической, технической, тактической и психической подготовки. Цель функциональной подготовки в спорте, это **расширение границ функциональной адаптации**, позволяющей без ущерба для здоровья переносить повышенные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, достигая при этом высокого спортивного мастерства. Функциональная подготовка в спорте связана не только с показателями результатов, но и с общим состоянием здоровья спортсменов [3, 4].

Функциональная подготовленность – это **уровень развития биологических (физиологических, биохимических, психических) резервов организма**, достигнутых в процессе спортивной тренировки. Функциональная подготовленность позволяет эффективно адаптироваться организму к физическим нагрузкам в разных условиях внешней среды [5].

Физическая подготовка в баскетболе – это процесс, направленный на **развитие физических качеств и двигательных способностей, а также повышения возможностей органов и систем организма спортсмена** для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности [2]. Принято выделять два вида физической подготовки: общую и специальную. В процессе общей физической подготовки (ОФП) решаются вопросы всестороннего воздействия на функции и системы организма спортсмена для создания основы последующей специальной физической подготовки [1].

Специальная физическая подготовка (СФП), это основа поддержания спортивной формы, быстрого овладения техническими элементами, достижения высокого уровня функциональной подготовленности спортсмена и способности адекватно переносить большие тренировочные и соревновательные нагрузки [6].

В ходе исследования возникла необходимость рассмотреть различия между выносливостью и физической работоспособностью.

Выносливость – это способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения эффективности, а также его восстановлению. **Общая выносливость** – это способность человека к продолжительной физической работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (например, ходьба на лыжах, плавание, гребля) [5]. **Специальная выносливость** – это способность человека выполнять отдельные виды физической работы вопреки нарастающему утомлению [7]. Примерами такой выносливости могут быть силовая, скоростная, игровая, координационная, статистическая и т.д.

Значение выносливости: укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ, укрепление дыхательной системы, укрепление нервной системы [3].

Физическая работоспособность – это общий уровень физической и психической готовности спортсмена к выполнению различных задач, **а также способность преодолевать физическую нагрузку** без быстро нарастающего утомления и вызывающих его развитие глубоких изменений в организме [1].

На основе анализа научно-методической литературы было выявлено, что функциональная подготовка имеет большое значение в повышении работоспособности баскетболистов студенческой команды и это выражается в следующих аспектах [3, 4, 5]:

1. Целенаправленная и эффективная функциональная подготовка способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма спортсмена, что обеспечивает его адаптацию к различным физическим нагрузкам, а это в свою очередь позволяет в тренировочном процессе выполнять упражнения в больших объемах и с высокой интенсивностью физических нагрузок.

2. Благодаря прямому воздействию на физическую работоспособность функциональная подготовка способствует улучшению физических качеств и двигательных способностей, необходимых баскетболистам для успешной реализации соревновательной деятельности. В первую очередь это относится к общей и специальной выносливости.

3. От уровня физической работоспособности зависит качество исполнения того или иного технического элемента как непосредственно при отработке в тренировочном процессе, так и непосредственно в игровой деятельности – это например, длительное нахождение в защитной стойке, многократные прыжки, длительный бег, повторяющиеся ускорения, точные передачи и броски мяча в кольцо и пр.

Выводы. По итогам проведенного исследования на основе анализа литературы было выявлено, что функциональная подготовка имеет большое значение в повышении физической работоспособности баскетболистов студенческой команды, которая находит свое отражение в гармоничном физическом развитии игроков, в состоянии развития у них физических качеств и двигательных способностей, особенно тех которые необходимы в баскетболе, а также в качестве освоения ими элементов техники в частности и выполнении технико-тактических действий в целом.

Список литературы

1. Иорданская, Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: учебник / Ф.А. Иорданская. – Москва: Спорт, 2016. – 175 с. – ISBN 978-5-906839-69-5. – Текст: непосредственный.
2. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности спортсменов: учебник / Ф.А. Иорданская. – Москва: Спорт, 2022. – 286 с. – ISBN 978-5-907601-04-8. – Текст: непосредственный.
3. Оценка функциональной подготовленности легкоатлетов, тренирующихся на выносливость / Г.З. Халиков, И.Ш. Мутаева, И.Е. Коновалов. – Текст: непосредственный // Фундаментальные исследования. – 2013. – №6. – Часть 2. – С.440-444.
4. Синицки, А. Анатомия функциональных тренировок: учебник / А. Синицки. – Москва: Издательство «Бомбора», 2023. – 306 с. – ISBN 978-5-04-199997-1. – Текст: непосредственный.
5. Солодков, А.С. Физическая работоспособность спортсмена / А.С. Солодков; Санкт-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. — Спб.: [б. и.], 1995. — 43 с.
6. Солопов, И.Н. Функциональная подготовка спортсменов : монография. / И.Н. Солопов, А.И. Шамардин – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 263 с. – ISBN 5-98424-002-5. – Текст: непосредственный.
7. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: учебник. / П. Янсен. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с. – ISBN 5-9900301-34. – Текст: непосредственный.

УДК 796.015.59

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Андрющенко М.А.

магистрант

Научный руководитель – к.п.н., доцент

Абрамова В.В.

Приднестровский государственный

университет им. Т.Г. Шевченко

Тирасполь, Приднестровье

Аннотация. В статье обосновывается необходимость осуществления психологического сопровождения юных пловцов, дается краткая характеристика данного понятия, описывается разработанная методика, основанная на комплексном применении средств психологического сопровождения и учитывающая возрастные и индивидуальные особенности занимающихся.

Ключевые слова: плавание, принципы и средства психологического сопровождения, психодиагностика.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF TECHNICAL TRAINING IN SWIMMING AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

Andryushchenko M.A.

Master's Student

Scientific Supervisor – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor

Abramova V.V.

T.G. Shevchenko Pridnestrovian State University

Tiraspol, Transnistria

Annotation. The article substantiates the need for psychological support for young swimmers. It provides a brief description of this concept and outlines a developed methodology based on the comprehensive use of psychological support tools, taking into account the age and individual characteristics of the participants, psychodiagnostics.

Keywords: swimming, principles and tools of psychological support, psychodiagnostics.

Введение. Этап начальной подготовки является неотъемлемой частью многолетнего процесса подготовки спортсменов, имеет свои специфические особенности, обусловленные, в том числе, спецификой избранного вида спорта.

Одним из основных элементов структуры подготовки пловцов является техническая подготовка, под которой подразумевают деятельность, направленную на овладение техникой избранного способа плавания и ее совершенствование. Успешность технической подготовки зависит не только от соответствия средств формирования технической и физической подготовленности особенностям возрастного развития организма спортсменов, но и от уровня развития

психических процессов и качеств, необходимых для освоения и совершенствования двигательных действий пловцов. Кроме того, существуют определенные трудности технической подготовки на начальном этапе занятий плаванием – с одной стороны, это необходимость преодоления страха воды, с другой – большие энергозатраты со стороны опорно-двигательной и нервной систем [2].

Справиться с этими трудностями и добиться более высоких результатов может помочь психологическое сопровождение, осуществляемое тренером или психологом.

Психологическое сопровождение предполагает содействие в достижении максимальных для данного спортсмена результатов и создание комфортных условий для его профессионально-личностного совершенствования. Психологическое сопровождение должно реализовываться на всех этапах спортивной карьеры. Проблема заключается в том, как его эффективно осуществлять?

Цель исследования – определить средства психологического сопровождения технической подготовки юных пловцов и проверить их эффективность в рамках педагогического эксперимента.

Методы исследования – теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анкетирование тренеров по плаванию с целью определения информированности о содержании понятия «педагогическое сопровождение», его средствах, методах, особенностях применения в процессе технической подготовки юных пловцов; психодиагностика (теппинг-тест; оценка уровня спортивной мотивации младших школьников; биас-тест определения репрезентативных систем; методика определения уровня умственного развития детей младшего школьного возраста), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Психологическое сопровождение – это деятельность, направленная на совершенствование или актуализацию психических свойств, процессов и состояний спортсмена для повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки к соревнованиям и выступлениям в них [4]. Оно также может включать оптимизацию негативных тренировочных состояний у спортсмена, помощь ему в решении конкретных трудностей, в личностном росте и развитии и т. д.

Психологическое сопровождение рассматривается как важный компонент в системной работе со спортсменами. Оно дополняет учебно-тренировочную и соревновательную деятельность, воспитательный процесс, способствует развитию не только мастерства и физических умений спортсменов, но и формированию деятельностно-обусловленных субъектных свойств личности [6].

Основная цель психологического сопровождения технической подготовки юных пловцов – обеспечить условия для гармоничного развития физических и психических качеств, необходимых для успешного освоения техники плавания. Это достигается путем снижения уровня тревожности и страха воды; формирования мотивации к занятиям спортом и позитивного отношения к тренировочному

процессу; развития когнитивных способностей (памяти, внимания, мышления), психомоторных качеств для адекватной моторики (скорость передачи импульса, обработка информации) [2], волевых качеств и устойчивости к стрессовым ситуациям; повышения самооценки и уверенности в себе.

Основные принципы психологического сопровождения технической подготовки в плавании – это индивидуальный подход, основанный на учете особенностей возраста, темперамента, уровня мотивации и тревожности каждого юного пловца; системность в виде регулярной работы по плану, отражающему этапы тренировочного процесса; комплексность, предполагающая взаимосвязь психологического сопровождения с тренировочным процессом и педагогическим влиянием; соблюдение этических норм и конфиденциальность информации о юных пловцах.

В психологическом сопровождении юных пловцов ключевую роль играет тренер, которому необходимо создать доверительные отношения с занимающимися и мотивировать их на достижение целей; проявлять понимание и терпение к эмоциям и проблемам своих воспитанников и помогать справляться со стрессом и неудачами; давать позитивную обратную связь и поощрять успехи и др.

Содержание психологического сопровождения должно включать как минимум два компонента:

1. Психодиагностику личности спортсмена, направленную на выявление индивидуально-типологических особенностей занимающихся, свойств нервных процессов; доминирующих и актуальных психических состояний, проявляемых в условиях тренировочной и соревновательной деятельности; ценностных ориентаций и спортивной мотивации; интеллектуальной активности и др. На основании полученных результатов строится систематическая индивидуальная работа со спортсменами.

2. Формирование спортивно-психологической компетентности спортсмена, включающей специальные знания (техника исполнения упражнений и методика их освоения; причины, затрудняющие освоение упражнений, их предупреждение и устранение; характеристику оптимального рабочего и предстартового состояния и своего типичного состояния; средства и методы формирования предстартового состояния и/или регуляции неблагоприятного предстартового состояния и др.) и умения их самостоятельного использования в тренировочной и соревновательной деятельности [1].

Несмотря на значимость психологического сопровождения для достижения спортивного результата, оно целенаправленно практически не реализуется. Об этом свидетельствуют результаты опроса, проведенного с тренерами по плаванию г. Тирасполь, указывающие на то, что психологическая подготовка осуществляется в основном в процессе выполнения отдельных заданий физической и технической подготовки с применением словесных методов.

Проведение комплексной психологической диагностики спортсменов, занимающихся в Тираспольской СДЮШОР плавания в группах начальной подготовки второго года обучения (16 человек) показало, что:

- по результатам Теппинг-теста [6] 30% испытуемых обладают сильной нервной системой, 20% – средней, 40 % слабой, 10% – средне-слабой. Соответственно, только половина занимающихся могут успешно выдержать задаваемую нагрузку, остальным детям нужна психологическая поддержка и настрой, позволяющие легче осваивать содержание тренировочного процесса;

- 60 % юных пловцов обладают высоким уровнем мотивации, 10% – хорошим уровнем и 30% – низким (посещают тренировки неохотно, под влиянием родителей (методика Н.Г. Лускановой по изучению уровня спортивной мотивации младших школьников [5]);

- умственное развитие юных пловцов соответствует в основном среднему и ниже среднего уровню. Имеются различия в скорости и гибкости мышления (тесты по изучению скорости и гибкости мышления) [3];

- 50% испытуемых являются визуалами (в большей степени ориентируются на восприятие зрительных образов); 30% – аудиалами (ориентируются на восприятие звуков и речи) и 20% – кинестетиками, т.е. ориентируются на телесные ощущения (тест по определению репрезентативных систем) [6].

С учетом результатов психологического тестирования была разработана методика психологического сопровождения технической подготовки юных пловцов, в состав которой вошли:

- задания и упражнения для развития познавательной («Использование предметов», «Необычные загадки» и др.) и психомоторной сферы детей («Ориентация», «Глазомер», «Необычный бег» и др.) [7];

- индивидуальные упражнения для тренировки внимания;

- групповые и индивидуальные беседы с целью проработки психологических проблем, постановки целей, повышения мотивации;

- игры для снятия напряжения и повышения самооценки («Ах, какой ты молодец – раз!». «Комплименты», «Хорошо или плохо», «Копилка хороших поступков» и др. [7]);

- визуализация – представление успешного выполнения упражнений;

- аутотренинг для саморегуляции физического и психологического состояния [7]:

- а) словесные самовоздействия (самоубеждение, самоприказы и др.);

- б) приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания (для снятия напряжения), с применением кратковременной гипервентиляции (для активизации);

- в) успокаивающие или возбуждающие приемы самомассажа и др.

Кроме того, были внесены некоторые коррективы в методику обучения основным спортивным способам плавания с учетом и преобладающей у большинства занимающихся и ведущей у отдельных детей репрезентативной системы.

Для апробирования разработанной методики был организован и проведен педагогический эксперимент. Оценка эффективности психологического сопровождения осуществлялась путем наблюдения за поведением юных пловцов

и динамического анализа результатов тренировок; опроса испытуемых и их родителей. Повторная психодиагностика, проведенная спустя 6 месяцев, показала повышение уровня спортивной мотивации и умственного развития у большинства испытуемых, а также улучшение техники плавания и скорости проплывания соревновательной дистанции.

Заключение. Психологическое сопровождение является неотъемлемой частью тренировочного процесса в плавании. Использование различных средств психологического сопровождения помогает юным пловцам успешно преодолеть страхи и трудности и способствует формированию прочных основ для будущих спортивных успехов. Понимание психологических особенностей юных пловцов и умение использовать эффективные методы психологической работы позволяет тренеру сделать тренировочный процесс более комфортным и продуктивным.

Список литературы

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – Ростов-на-Дону :Феникс, 2006. – 354 с – ISBN 5-222-09360-3. – Текст : непосредственный.
2. Брынцева, Е.В. Психологическое сопровождение подготовки спортивного резерва. Методические рекомендации / Е.В. Брынцева. – Москва : Министерство спорта РФ, ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2022. – 59 с. – Текст : непосредственный.
3. Дружинин, В.Н. Диагностика общих познавательных способностей / В.Н. Дружинин // Журнал: школа здоровья. – Москва, 1995, – №4, Том 2. – С. 101-108. – Текст : непосредственный.
4. Киселев, Ю.Я. Победи! Размышления и советы спортивного психолога / Ю.Я. Киселев. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.– ISBN 5-8134-0106-7. – Текст : непосредственный.
5. Марцинковская, Т.Д. Диагностика психического развития детей / Т.Д. Марцинковская. – Москва : Линка-пресс, 1998. – 176 с. – ISBN5-7193-0080-5. – Текст : непосредственный.
6. Панов, О.В. Современные методы комплексного психологического сопровождения в спорте на примере баскетбола. Методическое руководство / О.В. Панов. – Москва, 2022. – Текст : непосредственный.
7. Пахомова, Т.Н. Игры и упражнения с элементами психорегуляции / Т.Н. Пахова. – Текст : электронный // URL: <https://infourok.ru/igri-i-uprazhneniya-s-elementami-psihoregulyacii-3338052.html> (дата обращения: 10.10.2024).

УДК 796.325

ПОИСК ПЕРСПЕКТИВНЫХ ПУТЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ВОЛЕЙБОЛИСТАМИ

Беляков Н.С.

магистрант

Научный руководитель – д.п.н., профессор

Коновалов И.Е.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ научно-методической литературы по вопросу значимости и технике выполнения передачи мяча сверху двумя руками, а также обозначены проблемные вопросы выполнения этого элемента техники квалифицированными волейболистами, входящими в состав студенческой сборной команды. Предложен подбор средств для акцентированного совершенствования передачи мяча сверху двумя руками для реализации в тренировочном процессе волейболистов-студентов по трем основным направлениям: общая и специальная физическая, а также техническая подготовки.

Ключевые слова: квалифицированные волейболисты, студенческий волейбол, техническая подготовка, передача мяча сверху двумя руками.

THE SEARCH FOR PROMISINGWAYS TO IMPROVE THE TECHNIQUE OF PASSING THE BALL FROM ABOVE WITH TWOHANDS BY QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS

Belyakov N.S.

Master's Student

Scientific Supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Konovalov I.E.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article presents an analysis of the scientific and methodological literature on the importance and technique of passing the ball from above with two hands, as well as the problematic issues of performing this element of the technique by qualified volleyball players who are part of the student team. The selection of means for accentuated improvement of ball transfer from above with two hands for implementation in the training process of volleyball players-students in three main directions: general and special physical, as well as technical training.

Keywords: qualified volleyball players, student volleyball, technical training, passing the ball from above with two hands.

Введение. В настоящее время волейбол представляет собой атлетическую игру, которая протекает с переменной интенсивностью в быстром и динамическом режиме при постоянно меняющейся обстановке. Это предъявляет высокие требования к выполнению всех технических приемов всеми игроками, находящимися на площадке, независимо от зоны ответственности и игрового амплуа [6].

В деятельности волейболистов возникает множество ситуаций, требующих быстрых и правильных решений, соответствующих складывающейся обстановке. Подобные ситуации динамичны, характер их меняется мгновенно, восприятие волейболистов в этих условиях затруднено. В подобных условиях деятельности игроки часто, вынуждены действовать интуитивно, опираясь на игровой опыт. Все это предъявляет высокие требования к надежности выполнения волейболистами того или иного элемента техники в частности или реализации ими необходимого технико-тактического действия [9].

Одним из основных технических приемов волейбола является передача мяча сверху двумя руками, с помощью которой создаются наиболее благоприятные условия для завершения взаимодействий команды атакующим ударом [4].

На наш взгляд, именно поэтому умение качественно и эффективно выполнять данный технический элемент имеет определяющее значение в достижении необходимого спортивного результата.

Цель исследования: совершенствование передачи мяча сверху двумя руками квалифицированными волейболистами используя вариативные средства тренировки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Передачу мяча сверху двумя руками, как технический элемент, некоторые специалисты считают особенно важным элементом игры, обеспечивающим достижение необходимого результата, так как эффективность нападения зависит от качественного использования приема мяча после его подачи соперником и соответственно второй передачи [2].

В технику передачи мяча сверху двумя руками входят следующие элементы: выход под мяч, базовая позиция, выпуск мяча в кисти рук, выпуск мяча и продолженное действие (страховка). Здесь можно выделить, что главными проблемами при совершенствовании выполнения передачи мяча сверху студентами-волейболистами являются: точный выход в точку падения мяча, качественное выполнение самого технического элемента, а так же выбора эффективной траектории полета мяча для выбора цели атаки [8].

Поскольку волейбол является сложным в техническом отношении видом спорта, необходима специальная подготовка и большое количество повторений выполнения отдельных элементов для успешного освоения отдельных приемов игры [7].

В современном волейболе все больше внимания уделяется тому, чтобы каждый игрок выполнял свои задачи, это связано с тем, что у каждого спортсмена

есть свои сильные стороны, которые определяют его место на площадке. Однако одной из основных проблем студенческого волейбола является постоянная ротация состава студенческой команды, поэтому тренер для формирования полноценной команды использует наличие доступных ему игроков, а они не всегда имеют должный уровень не только физической подготовленности, но и технической [1].

Для совершенствования передачи мяча сверху двумя руками в тренировочном процессе квалифицированных волейболистов входящих в состав студенческих сборных команд необходимо использовать широкий арсенал средства по трем основным направлениям: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка.

Разделяя средства совершенствования передачи сверху двумя руками по количеству спортсменов, выделяют индивидуальные и групповые. Индивидуальные упражнения позволяют уделить внимание коррекции типичных ошибок в технике выполнения передачи, благодаря большому количеству повторений. Групповые упражнения направлены на взаимодействия игроков, вынуждают подстраиваться под изменчивые условия игры и позволяют повысить взаимозаменяемость спортсменов [3].

По направленности выделяют следующие упражнения: сближаемые, траекторные и контрастные. Сближаемые упражнения заключаются в изменении расстояния при выполнении передачи сверху двумя руками, требуют ориентации в пространстве. Траекторные упражнения позволяют освоить различные виды траектории полета мяча после передачи сверху двумя руками, что в дальнейшем упрощает выполнение тактических заданий тренера. Контрастный метод предполагает изменение веса мяча при выполнении упражнений [5].

Выводы. Таким образом, на основании анализа научно-методической литературы можно сделать выводы о том, что для целенаправленного совершенствования передачи мяча сверху двумя руками квалифицированными волейболистами в тренировочном процессе необходимо использовать широкий арсенал средства, которые позволяют не только улучшать физическую, но повышать их техническую подготовленность.

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. Данилова, Г.Р. Обучение студентов технике передачи мяча двумя руками сверху в волейболе / Г.Р. Данилова, Л.М. Никитина, М.С. Журавлева. – Казань: РИЦ «Школа», – 2013. – 54с. – Текст: непосредственный.

4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – Москва: Академия, 2001. – С. 40-96. – Текст: непосредственный.
5. Зуборева, О.В. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху у волейболисток 13-14 лет / О.В. Зуборева. – Текст: электронный // Вестник науки. – 2024. – Т.2. – № 1. – С. 889-894. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-peredachi-myacha-dvumya-rukami-sverhu-u-voleybolistok-13-14-let/viewer> (дата обращения: 12.12.2024)
6. Клещев, Ю.Н. Волейбол (школа тренера) / Ю.Н. Клещев. – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – С. 243-260. – Текст: непосредственный
7. 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.
8. Родионов, А.В. Механизмы решения оперативно-тактических задач в игровых видах спорта / А.В. Родионов, О.В. Топышев, В.А. Усков. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 6. – С. 31–34.
9. Эртман, Ю.Н. Построение процесса совершенствования подач мяча квалифицированными волейболистками с применением технических средств / Ю.Н. Эртман, А.А. Гераськин. – Текст: непосредственный // Омский научный вестник. – 2013. – № 1 (115) – С. 156-160.

УДК 796.81

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ НА ВОСПИТАНИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЮ ЛИЧНОСТИ МОЛОДЕЖИ: АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Васильев Т.А.
магистрант

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

Аннотация. Статья исследует влияние занятий вольной борьбой на воспитание и социализацию молодежи, акцентируя внимание на формировании морально-волевых качеств и социальной ответственности. Рассматриваются психологические аспекты, социальные связи и успешные практики интеграции борьбы в образовательные программы.

Ключевые слова: вольная борьба, воспитание, социализация, морально-волевые качества, социальная ответственность.

INFLUENCE OF FREESTYLE WRESTLING ON THE EDUCATION AND SOCIALIZATION OF YOUTH: ASPECTS OF THE FORMATION OF MORAL-VOLITIONAL QUALITIES AND SOCIAL RESPONSIBILITY

Vasiliev T.A.
Master's Student

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

Abstract. The article examines the influence of freestyle wrestling on the education and socialization of young people, focusing on the formation of moral and volitional qualities and social responsibility. Psychological aspects, social connections and successful practices of integrating wrestling into educational programs are considered.

Keywords: freestyle wrestling, education, socialization, moral and volitional qualities, social responsibility.

Введение. Борьба, как одна из древнейших форм физической активности, играет значительную роль в воспитании и социализации молодежи. В условиях современного общества, где молодые люди сталкиваются с множеством вызовов, занятия спортом могут стать эффективным инструментом формирования морально-волевых качеств и социальной ответственности. Данная статья посвящена исследованию влияния занятий вольной борьбой на личностное развитие молодежи, а также на формирование ее социальных навыков и ценностей.

Цель данного исследования заключается в анализе влияния занятий вольной борьбой на воспитание молодежи, с акцентом на развитие морально-волевых качеств и социальной ответственности, а также в выявлении факторов, способствующих успешной социализации.

Социальная ответственность и морально-волевые качества молодежи являются важными компонентами успешной социализации. По мнению психолога А.Е. Ловягиной и социолога Р.В. Ленькова именно спорт может стать катализатором этого процесса [5, 6]. Вольная борьба требует от участников не только физической силы, но и высокой степени самоконтроля, дисциплины, настойчивости и умения работать в команде. Эти качества формируются в процессе тренировок и соревнований, что способствует развитию целостной личности. Рассмотрим подробнее понятие этих качеств и их значения в контексте занятий вольной борьбой. Морально-волевые качества – это относительно постоянные, независимые от ситуации, устойчивые психические образования, указывающие на достигнутый человеком уровень сознательной саморегуляции поведения, его власти над собой [2, 3].

В аспекте формирования морально-волевых качеств, занятия вольной борьбой содействуют воспитанию подростка-борца как целостной личности, обладающей целеустремленностью, терпеливостью, настойчивостью, упорством, самообладанием, выдержкой, смелостью, решительностью, а также самостоятельностью, честностью и уверенностью в себе.

Социализация – это процесс интеграции индивида в социальную систему, вхождение в социальную среду через овладение ее социальными нормами, правилами и ценностями, знаниями, навыками [6].

В контексте социализации и занятия вольной борьбой позволяют молодежи активно интегрироваться в общественную жизнь, усваивать образцы и нормы поведения, формировать социальные установки. Выезды на соревнования в другие города и страны, получение первых гонораров, спортивные победы формируют новый социальный опыт, создают новые ценности и ориентации.

Н.А. Вареников указывает на то, что вольная борьба обеспечивает молодежи возможность безопасного и общественно приемлемого выражения физической агрессии, что способствует более миролюбивому поведению в повседневной жизни [1]. Молодые люди через занятия этим видом спорта получают шанс направить свою неумную энергию в конструктивное русло, подчиняясь установленным правилам, что позволяет уменьшить проявления агрессивности и способствует навыкам общения, и ответственности за применение своих физических способностей. Основной целью в вольной борьбе является достижение победы на соревнованиях, что требует от молодежи освоения определенного объема знаний и навыков, а также гармоничного совмещения учебной и тренировочной деятельности. Через самоанализ и наблюдение за личными изменениями приходит понимание, что успех зависит от степени их усилий в подготовке.

И.А. Письменский отмечает, что процесс формирования нравственно-волевых качеств в вольной борьбе отличается тем, что происходит непосредственно в условиях соперничества, где подростки изучают и применяют

социальные нормы и правила [4]. Это позволяет объективно оценивать свои возможности и ориентироваться в собственных сильных и слабых сторонах. В процессе занятий подростки осваивают смыслы, заложенные в борьбе, включая способность реагирования на действия соперника, управление телесными и психическими процессами, а также отслеживание собственного прогресса. Эти аспекты формируют у них нравственные мотивы и облегчают адаптацию в спортивной среде.

Для достижения целей исследования использовались как качественные, так и количественные методы. Среди них – анкетирование участников секций и анализ литературы. В рамках исследования были опрошены 80 молодых людей, занимающихся вольной борьбой. Таблица 1 содержит вопросы используемого анкетирования.

Таблица 1 – Вопросы анкетирования

Уважаемый участник! Данная анкета предназначена для изучения влияния занятий вольной борьбой на воспитание и социализацию молодежи. Ваши ответы помогут нам лучше понять, как спорт влияет на формирование морально-волевых качеств и социальной ответственности. Все данные будут использованы только в научных целях и останутся анонимными.	
1. Укажите ваш возраст: _____ 2. Укажите ваш пол: ○ Мужской ○ Женский 3. Укажите ваш город проживания: _____ 4. Сколько лет вы занимаетесь вольной борьбой? _____ 5. Как часто вы тренируетесь? ○ 1-2 раза в неделю ○ 3-4 раза в неделю ○ 5 и более раз в неделю 6. Как вы считаете, занятия борьбой помогают вам развивать следующие качества? (Оцените по шкале от 1 до 5, где 1 – совсем не помогает, 5 – очень помогает) Настойчивость: _____ Дисциплина: _____ Уверенность в себе: _____ Способность к командной работе: _____ Ответственность: _____	7. Как занятия борьбой влияют на ваше отношение к окружающим? (Оцените по шкале от 1 до 5) Улучшают: _____ Не меняют: _____ Ухудшают: _____ 8. Столкнулись ли вы с ситуациями, когда навыки, полученные на тренировках, помогли вам в повседневной жизни? (Да/Нет) • Если «Да», пожалуйста, приведите пример: _____ 9. Как вы считаете, занятия борьбой способствуют формированию социальной ответственности? ○ Очень сильно ○ Сильно ○ Слабо ○ Никак не влияют 10. Что бы вы хотели изменить или улучшить в тренировочном процессе для повышения его эффективности в воспитании личностных качеств? _____

Результаты анкетирования показали, что занятия вольной борьбой оказывают значительное положительное влияние на формирование морально-волевых качеств молодежи. Высокие оценки по всем параметрам свидетельствуют о том, что борьба способствует развитию настойчивости, дисциплины и уверенности в себе. Так же, большинство респондентов отмечают улучшение отношений с окружающими, что подтверждает социальную значимость спорта в жизни молодежи (рисунок 1).

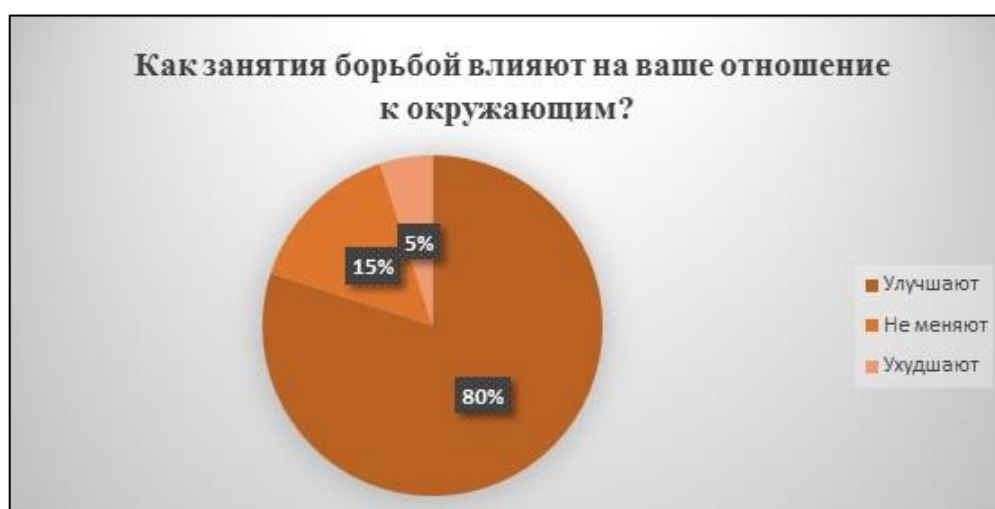


Рисунок 1 – Распределение ответов по оценке влияния борьбы на отношения респондентов с окружающими

Кроме того, навыки, приобретенные на тренировках, активно применяются в повседневной жизни, что говорит о практической ценности занятий спортом. Респонденты также уверены в том, что борьба способствует формированию социальной ответственности, что подчеркивает важность спортивной деятельности в воспитательном процессе.

А предложения по улучшению тренировочного процесса указывают на потребность в более разнообразном подходе к обучению, что может повысить эффективность занятий и способствовать дальнейшему развитию личностных качеств у молодежи, поскольку большинство респондентов – 75% предложили увеличить количество совместных тренировок и семинаров с приглашенными тренерами, а также внедрить больше теоретических занятий по психологии и командной работе.

Выводы. Занятия вольной борьбой оказывают значительное влияние на воспитание и социализацию молодежи, способствуя формированию морально-волевых качеств и социальной ответственности. Результаты исследования подтверждают необходимость поддержки и развития программ по борьбе в образовательных учреждениях для создания условий, способствующих гармоничному развитию личности. В дальнейшем важно продолжить исследование данной темы, чтобы глубже понять механизмы воздействия спорта на молодежь и разработать эффективные методики воспитания через физическую активность.

Список литературы

1. Вареников, Н.А. Структура нравственно-волевых качеств у юных спортсменов, занимающихся спортивной борьбой / Н.А. Вареников // Ученые записки университета Лесгафта. – 2015. – №1 (119). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-nravstvenno-volevyh-kachestv-u-yunyh-sportsmenov-zanimayuschih-sya-sportivnoy-borboy> (дата обращения: 14.01.2025).
2. Диянова, З.В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности: учебное пособие для вузов/ З.В. Диянова, Т.М. Щеголева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 154с. – ISBN978-5-534-16263-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539622> (дата обращения: 15.01.2025).
3. Иванова, М.М. Психологическая подготовка студентов-спортсменов к соревновательной деятельности в ВУЗЕ / М.М. Иванова, А.Н. Молоствов [и др.] – Текст: непосредственный // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 7 (148). – С. 69-71.
4. Письменский, И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И.А. Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 264с. – ISBN 978-5-534-05910-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/540326> (дата обращения: 14.01.2025).
5. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая; под редакцией А.Е. Ловягиной. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 390с. – ISBN978-5-534-17727-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/538223> (дата обращения: 15.01.2025).
6. Социология молодежи : учебник для вузов / Р.В. Леньков [и др.]; под редакцией Р.В. Ленькова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 357с. – ISBN978-5-534-12768-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536052> (дата обращения: 15.01.2025).

УДК 796.323

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (ПРЫГУЧЕСТИ) БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ ЭКСПЕРИМЕНТА И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Гараев Д.И.

магистрант

Гильманова А.Ф.

магистрант

Научный руководитель – д.п.н., профессор

Коновалов И.Е.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу показателей скоростно-силовой подготовленности (прыгучести) баскетболистов студенческих команд на констатирующем этапе педагогического эксперимента. Рассматривается важность развития прыгучести как ключевого элемента физической подготовки, определяющего стратегию действий в нападении и защите. В ходе эксперимента использовались тесты: прыжок в высоту с места, выпрыгивание одной ноги с разбега и выпрыгивание двух ног с одного шага. Выявлена разница результатов между экспериментальной и контрольной оценкой и обозначены перспективы совершенствования скоростно-силовых способностей (прыгучести).

Ключевые слова: баскетбол, студенческий спорт, скоростно-силовые способности, прыгучесть.

ANALYSIS OF INDICATORS OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES (JUMPING ABILITY) OF BASKETBALL PLAYERS OF STUDENT TEAMS AT THE ASCERTAINING STAGE OF THE EXPERIMENT

Garaev D.I.

Master's Student

Gilmanova A.F.

Master's Student

Scientific Supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Konovalov I.E.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article is devoted to the analysis of indicators of speed and strength training (jumping ability) of basketball players of student teams at the ascertaining stage of a pedagogical experiment. The importance of the development of jumping ability as a key element of physical fitness, which determines the strategy of action in attack and defense, is considered. During the experiment, tests were used: a high jump from a place, jumping out of one leg with a running start and jumping out of two legs with one step. The difference in results between the experimental and control assessment is revealed and the prospects for improving speed and strength abilities (jumping ability) are outlined.

Keywords: basketball, student sports, speed and strength abilities, jumping ability.

Введение. Студенческий баскетбол играет важную роль в системе спортивной подготовки, являясь этапом перехода от юношеского спорта к профессиональному. На данных этапах особое внимание уделяется разработке технических образцов, которые обеспечивают высокий результат работы [1].

Скоростно-силовые способности, в частности прыгучесть, имеют решающее значение для выполнения игровых действий. Хорошая прыгучесть позволяет эффективно выполнять броски, перехватывать мячи, бороться за подборы и блокировать противника. Улучшение этого показателя является одной из основных задач физической подготовки баскетболистов, так как он напрямую влияет на соревновательную результативность и игровые показатели спортсменов [2].

Актуальность исследования обусловила необходимость целенаправленного развития скоростно-силовых способностей (прыгучести) баскетболистов на уровне студенческого спорта, что обеспечивает основу для достижения профессиональной карьеры [3].

Цель исследования: определить исходные показатели развития скоростно-силовых способностей (прыгучести) баскетболистов студенческих команд и определение наиболее перспективного направления для их совершенствования.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» г. Казани студенческая команда «Крылатые Барсы» – экспериментальная группа (n=12) и на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) государственный университет» г. Казани студенческая команда «КФУ» – контрольная группа (n=12). В начале педагогического эксперимента было проведено педагогическое тестирование с целью получения исходных показателей скоростно-силовых способностей (прыгучести) студенческих команд. Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились в соответствии с разработанной программой тренеров, объем средств для совершенствования скоростно-силовых способностей (прыгучести) был примерно одинаковым.

В начале педагогического эксперимента (на констатирующем этапе) нами было проведено тестирование для оценки показателей развития скоростно-силовых способностей (прыгучести) баскетболистов студенческих команд, используя следующие тесты:

1. «Выпрыгивание вверх с одного шага толчком одной ногой» (см).
2. «Выпрыгивание вверх с места толчком двумя ногами со взмахом рук» (см).
3. «Прыжок в длину с места» (см).

Средние значения результатов развития скоростно-силовых способностей (прыгучести) в исследуемых группах на констатирующем этапе педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Исходные показатели развития скоростно-силовых способностей (прыгучести) баскетболистов студенческих команд

Тесты	Группа	$\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$		$t_{\text{расч}}$	$t_{\text{кр}}$	Р
		ЭГ (n=12)	КГ (n=12)			
«Выпрыгивание вверх с одного шага толчком одной ногой», (см)		63,2±0,7	62,8±0,7	0,73	2,07 4	≥0,05
«Выпрыгивание вверх с места толчком двумя ногами со взмахом рук», (см)		64,6±0,8	63,9±0,8	0,34		≥0,05
«Прыжок в длину с места», (см)		252,8±0,9	252±0,95	0,53		≥0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; $\bar{X}$ – средний показатель; $S_{\bar{x}}$ – ошибка среднего; n – количество испытуемых; $t_{\text{расч}}$ – расчетное значение критерия Стьюдента для несвязанных выборок; $t_{\text{кр}}$ – критическое значение критерия Стьюдента; Р – уровень статистической значимости результата.

Как видно из таблицы 1, между исходными показателями экспериментальной и контрольной групп примерно одинаковые и они не имеют статистически достоверно значимых различий ($P \geq 0,05$).

Рассмотрим детально средние значения показателей в группах:

- в тесте «Выпрыгивание вверх с одного шага толчком одной ногой» (см) баскетболисты экспериментальная группа показали средний результат 63,2 см, а контрольная группа – 62,8 см. Разница составила 0,4 см, результат не имеют статистически достоверно значимых различий ($t_{\text{расч}}=0,73$, при $P \geq 0,05$);

- в тесте «Выпрыгивание вверх с места толчком двумя ногами со взмахом рук» (см) результаты баскетболистов экспериментальной группы был равен 64,6 см, а контрольной группы – 63,9 см. Разница составила 0,7 см, результат не имеют статистически достоверно значимых различий ($t_{\text{расч}}=0,34$, при $P \geq 0,05$);

- в тесте «Прыжок в длину с места» (см) средний показатель баскетболистов экспериментальной группе составил 252,8 см, а контрольной группы – 252 см. Разница составила 0,8 см, результат не имеют статистически достоверно значимых различий ($t_{\text{расч}}=0,53$, при $P \geq 0,05$).

Результаты тестирования баскетболистов студенческих команд в начале педагогического эксперимента наглядно представлены на рисунке.

В процессе анализа полученных результатов в начале педагогического эксперимента было выявлено, что исходные показатели в обеих группах практически одинаковые, и они в соответствии с требованиями **Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»** для этапа совершенствования спортивного мастерства находятся на не удовлетворительном уровне [4].

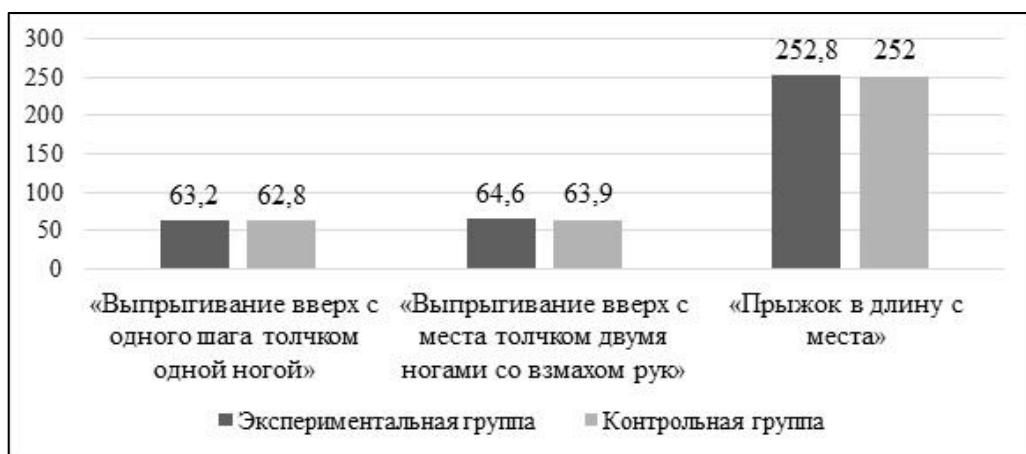


Рисунок – Показатели скоростно-силовых способностей (прыгучести) баскетболистов студенческих команд в начале педагогического эксперимента

Таким образом, учитывая результаты, полученные нами в начале педагогического эксперимента (на констатирующем этапе), позволяют предположить, что для исправления сложившейся проблемы становится актуальным и своевременным разработка и внедрение в тренировочный процесс баскетболистов студенческих команд методики совершенствования скоростно-силовых способностей (прыгучести), где специально подобранные средства и методы позволяют целенаправленно ее решать.

Основные положения разработанной нами методики представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Методика совершенствования скоростно-силовых способностей (прыгучести) баскетболистов студенческой команды

Комплексы	Доз-ка	Методы выполнения	Параметры нагрузки	Организационно-методические указания
Комплекс №1 развитие взрывной силы мышц бедра и ягодичных мышц	25-30 минут	Повторный	Режим ЧСС от 140 уд/мин до 170 уд/мин	Внимательно подобрать вес инвентаря для каждого, выполнять все упражнения в максимальном темпе
Комплекс №2 развитие взрывной силы икроножных мышц и стопы	25-30 минут	Повторный	Режим ЧСС от 140 уд/мин до 170 уд/мин	Внимательно подобрать вес инвентаря для каждого, выполнять все упражнения в максимальном темпе
Комплекс №3 прыжковые упражнения с собственным весом (плиометрика)	20-25 минут	Повторный	Режим ЧСС от 140 уд/мин до 170 уд/мин	Выполнять все упражнения в максимальном темпе

Методика включает в себя 3 комплекса по 4 упражнения. Упражнения комплексов реализовывались в течение 25-30 минут в начале или в середине основной части тренировочного занятия в зависимости от поставленных задач. Комплекс №1 выполнялся в начале основной части тренировочного занятия в тренажерном зале в первый день микроцикла, комплекс №2 выполнялся в начале основной части тренировочного занятия в тренажерном зале в третий день микроцикла, комплекс №3 выполнялся в начале основной части тренировочного занятия в спортивном зале в пятый день микроцикла.

Выводы. В процессе проведения оценки развития скоростно-силовых способностей (прыгучести) баскетболистов студенческих команд мы не обнаружили межгрупповых статистически достоверно значимых различий. Это свидетельствует о том, что группы на этапе констатирующего педагогического эксперимента были примерно однородными по всем исследуемым показателям. При этом необходимо отметить, что выявленный нами результаты в соответствии с требованиями **Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» для этапа совершенствования спортивного мастерства** находятся на не удовлетворительном уровне. Для решения выше обозначенной проблемы нами разработана и внедрена в тренировочный процесс баскетболистов студенческих команд экспериментальной группы методика, направленная на акцентированное совершенствование скоростно-силовых способностей (прыгучести), где предложены специально подобранные средства и методы.

Список литературы

1. Еремин, И.В. К проблеме развития прыгучести у баскетболистов / И.В. Еремин – Текст: непосредственный // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков-Белгород-Красноярск. – 2006. – С. 187-190.
2. Николаев, А.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов / А.Ю. Николаев, И.Е. Коновалов. – Текст : непосредственный // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С.291-293.
3. Озеров, Ю.В. Исследование системы скоростно-силовой подготовки баскетболистов высшей квалификации и ее особенностей для высокорослых игроков: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ю.В. Озеров. – Москва, 1973. – 33 с. – Текст: непосредственный.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» : утвержден приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876541/> (дата обращения: 10.11.2024).

УДК 796.323

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

Гильманова А.Ф.

магистрант

Научный руководитель – д.п.н., профессор

Коновалов И.Е.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу технической подготовленности баскетболисток студенческих команд на констатирующем этапе эксперимента. Рассматривается значимость студенческого баскетбола как этапа развития игроков, подчеркивается важность технической подготовки, особенно в нападении, для успешного перехода на профессиональный уровень. Выявлена однородность исходных показателей в исследуемых группах, и обозначены перспективы совершенствования их технической подготовленности.

Ключевые слова: баскетбол, студенческий спорт, техническая подготовка баскетболисток.

ANALYSIS OF INDICATORS OF TECHNICAL READINESS OF BASKETBALL PLAYERS OF STUDENT TEAMS AT THE ASCERTAINING STAGE OF THE EXPERIMENT

Gilmanova A.F.

Master's Student

Scientific Supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Konovalov I.E.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article is devoted to the analysis of the technical preparedness of basketball players of student teams at the ascertaining stage of the experiment. The importance of college basketball as a stage of player development is considered, the importance of technical training, especially in offense, for a successful transition to the professional level is emphasized. The homogeneity of the initial indicators in the studied groups was revealed, and the prospects for improving their technical readiness were indicated.

Keywords: basketball, student sports, technical training of basketball players.

Введение. Студенческий баскетбол занимает важное место в системе спортивной подготовки, выступая связующим звеном между детскими спортивными школами и профессиональными командами. Это этап, где

спортсмены совершенствуют свое мастерство, готовясь к высоким требованиям профессионального уровня. Популярность студенческого баскетбола объясняется его значимостью как для развития игроков, так и для формирования зрелищного спортивного продукта, который привлекает многочисленных болельщиков [2].

Одним из ключевых факторов успешного выступления в баскетболе является техническая подготовка, которая формирует основу индивидуального мастерства спортсмена. Без отточенной техники невозможно качественно реализовать тактические задумки и справляться с интенсивным темпом современной игры [1].

Особое внимание следует уделить технической подготовке в нападении. Нападающие действия требуют высокого уровня индивидуальных навыков, таких как дриблинг, бросок, владение мячом в движении и эффективное использование пространства. Именно эти аспекты позволяют спортсменам создавать моменты для набора очков, что является основной задачей в баскетболе. Совершенствование техники в нападении способствует развитию игровой уверенности и результативности, что особенно важно на этапе подготовки к профессиональной карьере [3].

Таким образом, глубокая проработка технических элементов нападения на уровне студенческого баскетбола играет решающую роль в развитии игроков, определяя их успех на более высоких этапах спортивного пути.

Цель исследования: определить исходные показатели технической подготовленности баскетболисток студенческих команд, и обозначить наиболее перспективные пути качественного совершенствования их технической подготовки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе студенческой команды «Крылатые Барсы» Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» г. Казани – экспериментальная группа (n=12) и на базе студенческой команды «КНИТУ» Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Казанский национальный исследовательский технологический университет» г. Казани – контрольная группа (n=12). В начале педагогического эксперимента было проведено педагогическое тестирование с целью получения исходных показателей технической подготовленности баскетболисток студенческих команд. Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились в соответствии с разработанной программой тренеров, объем средств для совершенствования технической подготовки в нападении был одинаковым.

На констатирующем этапе педагогического эксперимента нами было проведено тестирование для определения исходных показателей технической подготовленности баскетболисток студенческих команд в процессе, которого использовали следующие тесты: передвижение в защитной стойке (с), передача мяча (с), «Дриблинг» (с), броски (кол-во), комплексный тест (с).

Средние значения показателей технической подготовленности в группах на констатирующем этапе педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Исходные показатели технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах баскетболисток студенческих команд

Тесты	Группа	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$		$t_{расч}$	$t_{кр}$	Р
		ЭГ (n=12)	КГ (n=12)			
«Передвижение в защитной стойке», (с)		9,5±0,07	9,6±0,08	0,8	2,074	≥0,05
«Передача мяча», (с)		29,5±0,14	29,1±0,08	1,04		≥0,05
«Дриблинг», (с)		10,2±0,06	10,7±0,08	0,52		≥0,05
«Броски», (кол-во)		25,5±0,53	25,7±0,49	0,89		≥0,05
Комплексный тест, (с)		28,5±0,16	28,1±0,15	0,25		≥0,05

Примечание: $\bar{X}$ – средний показатель; $S_{\bar{X}}$ – ошибка среднего; n – количество испытуемых; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; $t_{расч}$ – расчетное значение критерия Стьюдента для несвязанных выборок; $t_{кр}$ – критическое значение критерия Стьюдента; Р – уровень статистической значимости результата.

Как видно из таблицы 1, в исходных показателях между экспериментальной и контрольной группами статистически достоверно значимых различий не выявлено ($P \geq 0,05$).

Рассмотрим подробно средние показатели групп:

- тест «Передвижение в защитной стойке», (с): в экспериментальной группе – 9,5 с, а в контрольной группе – 9,6 с, разница составила 0,1 с, различия статистически не достоверны ($t_{расч}=0,8$, при $P \geq 0,05$);

- тест «Передача мяча», (с): в экспериментальной группе – 29,5 с, а в контрольной группе – 29,1 с, разница составила 0,4 с, различия статистически не достоверны ($t_{расч}=1,04$, при $P \geq 0,05$);

- тест «Дриблинг», (с): в экспериментальной группе – 10,2 с, а в контрольной группе – 10,7 с, разница в средних показателях составила 0,5 с, различия статистически не достоверны ($t_{расч}=0,52$, при $P \geq 0,05$);

- тест «Броски», (кол-во): в экспериментальной группе – 25,5 кол-во раз, а в контрольной группе – 25,7 кол-во раз, разница составила 0,2 кол-во раз, различия статистически не достоверны ($t_{расч}=0,89$, при $P \geq 0,05$);

- комплексный тест, (с): в экспериментальной группе – 28,5 с, а в контрольной группе – 28,1 с, разница составила 0,4 с, различия статистически не достоверны ($t_{расч}=0,25$, при $P \geq 0,05$).

Результаты технической подготовленности баскетболисток студенческих команд в начале педагогического эксперимента наглядно представлены на рисунке.

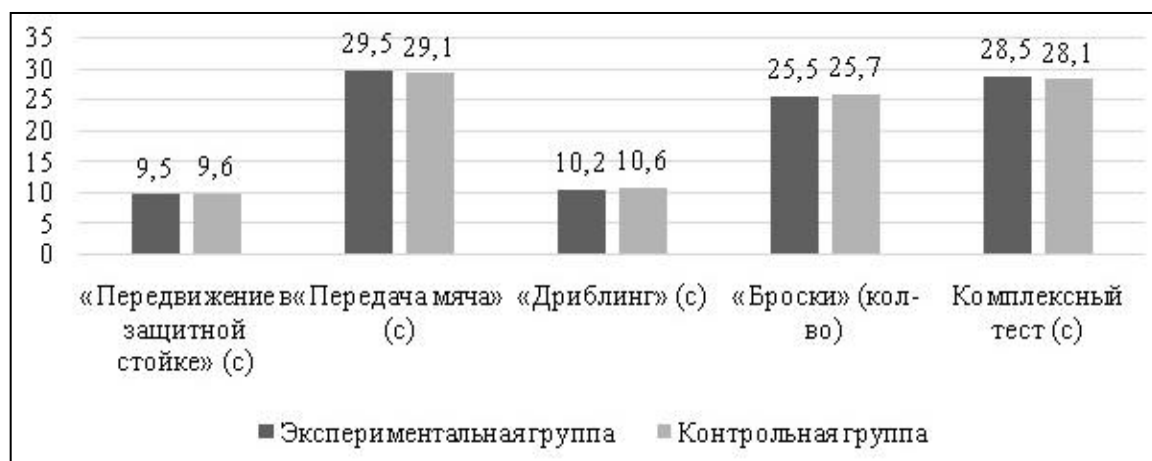


Рисунок 1 – Показатели технической подготовленности баскетболисток студенческих команд в начале педагогического эксперимента

В процессе анализа полученных результатов в начале педагогического эксперимента было выявлено, что исходные показатели в обеих группах практически одинаковые, и они в соответствии с требованиями **Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»** для этапа совершенствования спортивного мастерства находятся на не удовлетворительном уровне [5].

Таким образом, учитывая результаты, полученные нами на констатирующем этапе педагогического эксперимента, предполагает для исправления сложившейся ситуации разработку и внедрение в тренировочный процесс методики совершенствования технической подготовки в нападении баскетболисток студенческих команд, где специально подобранные средства и методы будет целенаправленно решать выше обозначенную проблему.

Основные положения разработанной нами методики представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Методика совершенствования технической подготовки в нападении баскетболисток студенческой команды

№ п/п	Дозировка	Методы выполнения	Параметры нагрузки	Организационно-методические указания
Комплекс №1	30-35`	Повторный, игровой	Режим ЧСС от 150 уд./мин. до 180 уд./мин. (большая, характеризуется повышением аэробных возможностей, совершенствование специальной выносливости к предельной работе). Добиваемся кумулятивного эффекта.	При организации спортсменов используется фронтальный и поточный методы. При совершенствовании технических приемов следить за техникой их выполнения.
Комплекс №2				
Комплекс №3				

Методика включает в себя 3 комплекса по 7 упражнений. Упражнения комплексов реализовывались в течение 30-35 минут в начале или в середине основной части тренировочного занятия в зависимости от поставленных задач. В каждом комплексе были определены средства для совершенствования технической подготовки баскетболисток студенческой команды, дозировка выполнения упражнений строго регламентирована, они выполнялись конкретным методом тренировки, определен диапазон нагрузки и указаны организационно-методические указания для их выполнения.

Выводы. В результате исследования в экспериментальной и контрольной группах баскетболисток студенческих команд показатели технической подготовленности между собой практически не отличались и не имели статистически достоверно значимых различий. Также необходимо отметить выявленный нами не удовлетворительный уровень технической подготовленности баскетболисток в соответствии с требованиями **Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» для этапа совершенствования спортивного мастерства**. Для решения выше обозначенной проблемы нами разработана и внедрена в тренировочный процесс баскетболисток студенческих команд методика совершенствования технической подготовки в нападении, где предложены специально подобранные средства и методы.

Список литературы

1. Адамович, Р.Н. Экспериментальная проверка эффективности программы подготовки баскетболисток студенческой команды вуза / Р.Н. Адамович. – Текст : непосредственный // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула, 12-13 ноября 2020 года. – Тула: Тульское производственное полиграфическое объединение, 2020. – С. 203-205.
2. Бейнисович, В.В. Современные проблемы в технической подготовке баскетболистов / В.В. Бейнисович. – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы образования и науки : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 11 частях, Тамбов, 30 сентября 2014 года. – Тамбов: ООО «Консалтинговая компания Юком», 2014. – С. 14-15.
3. Колесникова, Е.А. Характеристика основных статистических показателей соревновательной деятельности баскетболисток студенческих команд / Е.А. Колесникова, А.А. Сичева, В.С. Газарянц. – Текст : непосредственный // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 39-40.
4. Николаев, А.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов / А.Ю. Николаев, И.Е. Коновалов. – Текст : непосредственный // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С.291-293.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» : утвержден приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876541/> (дата обращения: 10.11.2024).

УДК 796.8

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОСПИТАННИКОВ СУВОРОВСКОГО УЧИЛИЩА 13-14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Губарев Д.С.

студент

Научный руководитель – к.п.н., доцент

Абрамова В.В.

*Приднестровский государственный
университет им. Т.Г. Шевченко*

Тирасполь, Приднестровье

Аннотация. В статье обосновывается необходимость активизации работы по развитию выносливости у воспитанников Суворовского училища и уточняются возможности применения средств борьбы для решения этой задачи. Описываются организационно-содержательные основы методики применения средств борьбы для развития выносливости на уроках физической культуры в Суворовском училище.

Ключевые слова: выносливость, условия развития выносливости, упражнения спортивной борьбы.

DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN PUPILS OF THE SUVOROV MILITARY SCHOOL AGED 13-14 YEARS BY MEANS OF SPORTS WRESTLING

Gubarev D.S.

Student

Scientific Supervisor – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor

Abramova V.V.

T.G. Shevchenko Pridnestrovian State University

Tiraspol, Transnistria

Annotation. The article emphasizes the need to enhance efforts to develop endurance in students of the Suvorov Military School. It discusses the potential of using wrestling tools to address this objective. The article describes the organizational and substantive aspects of a methodology wrestling exercises to develop endurance in physical education classes.

Keywords: endurance, conditions for developing endurance, wrestling exercises.

Введение. Суворовские училища – средние военные учебные заведения, главной целью обучения и воспитания в которых является подготовка воспитанников к служению Отечеству на военном и гражданском поле деятельности [5]. Специфика миссии военных образовательных учреждений требует более интенсивных спортивных нагрузок, укрепляющих здоровье и повышающих выносливость воспитанников, с учетом их возрастных физиологических особенностей. В этой связи необходима разработка дополнительного вариативного методического блока, стимулирующего развитие умений, навыков и

профессионально значимых качеств будущих военнослужащих. Важнейшим физическим качеством, обеспечивающим высокую работоспособность в разных видах деятельности, является выносливость. Высокий уровень развития выносливости относят к одному из основных показателей физической подготовленности личного состава и подразделений Вооруженных Сил. Соответственно совершенствование процесса развития выносливости воспитанников суворовского училища является актуальным направлением научно-методических исследований. Одним из эффективных средств развития выносливости является спортивная борьба, обеспечивающая всестороннее развитие организма занимающихся, рост уровня их физической подготовленности, формирование прикладных навыков самообороны, самостраховки и др. [3]. В школьных программах по физической культуре борьба практически не представлена. Возникает противоречие между значительным развивающим потенциалом средств борьбы и недостаточной разработанностью методики их применения на уроках по физической культуре в школе, в том числе для развития выносливости.

Цель исследования: уточнить упражнения спортивной борьбы и условия их применения для развития выносливости у суворовцев 13-14 лет на уроках физической культуры.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Тираспольское Суворовское военное училище было открыто в 2017 г. для обучения в 5-9 классах школьников со всего Приднестровья. Сегодня в училище обучаются школьники 7-9 и 10-11 классов.

Обучение в Суворовском военном училище ведется по образовательным программам основного и среднего общего образования, интегрированным с дополнительными образовательными программами, направленными на расширение и углубление знаний, умений и навыков в военной и иных областях (ОБЖ, общая военная подготовка, строевая подготовка, стрелковое дело, рукопашный бой). Образовательно-воспитательный процесс имеет свою специфику: суворовцы живут в расположении училища без возможности свободно покидать территорию; поддерживается строгий режим, контроль за учебной деятельностью и жизнедеятельностью суворовцев и др. [4, 5].

Наблюдение за процессом развития выносливости на уроках физической культуры в Суворовском училище показало, что целенаправленно это качество развивается только в процессе изучения тем «Легкая атлетика» и «Кроссовая подготовка», а это всего лишь примерно половина уроков физкультуры в 7-8 классах. Основное средство – длительный бег, требующий хорошей волевой подготовки, которая присутствует еще не у всех воспитанников. Применение спортивных игр для развития общей и скоростной выносливости не всегда эффективно и часто не дает нужного развивающего эффекта, так как нет контроля ни за показателями частоты сердечных сокращений, характеризующих мощность нагрузки, ни за продолжительностью нагрузочных воздействий, ни за длительностью интервалов отдыха, являющихся также важным элементом воспитания выносливости. На уроках физкультуры гимнастической направленности

в основном создаются условия для развития силовой и скоростно-силовой выносливости, но прирост не очень значительный из-за ограниченного количества уроков и, соответственно, короткого времени тренировочных воздействий.

Таким образом, одной из основных проблем развития выносливости у воспитанников суворовского училища является фрагментарность педагогических воздействий и неполная реализация организационно-педагогических условий развития выносливости, что подтверждает необходимость поиска путей совершенствования данного процесса, например, путем расширения содержания уроков по физической культуре и активным применением средств спортивной борьбы. Спортивная борьба – единоборство двух спортсменов по определенным правилам с применением различных приемов, в котором каждый из соперников стремится положить другого на лопатки. Во время борьбы в работу вовлечены все мышцы тела, действия выполняются с разной, в том числе с максимальной интенсивностью, имеется статическое и динамическое силовое противоборство, задействуются аэробные и анаэробные источники энергообеспечения мышечной деятельности [1]. Изменяющиеся условия, разная интенсивность выполняемых действий и их продолжительность, короткие интервалы отдыха создают хорошие предпосылки для успешного развития общей и специальных видов выносливости.

Методика развития выносливости у воспитанников суворовского училища 13–14 лет средствами спортивной борьбы может включать:

- упражнения «школы» техники борьбы;
- приемы борьбы стоя, в том числе с партнером или тренировочным мешком;
- тренировочные схватки, различающиеся темпом их проведения, продолжительностью и интервалами отдыха между схватками;
- игры (в касания, с противоборством, с перетягиванием и др.) и эстафеты с элементами единоборств [3].

При развитии выносливости средствами спортивной борьбы рекомендуется:

- учитывать индивидуальные и возрастные особенности воспитанников;
- использовать разнообразные методы (повторный, круговой, игровой и др.);
- многократно, до утомления, выполнять тренировочные задания;
- обеспечивать регулярный контроль за показателями частоты сердечных сокращений, характеризующих мощность нагрузки, за продолжительностью нагрузочных воздействий, за длительностью интервалов отдыха, являющихся важным элементом воспитания выносливости.

Особенности применения средств и методов развития выносливости у школьников 13-14 лет связаны, в первую очередь с тем, что этот возраст характеризуется дальнейшим ростом, развитием и половым созреванием организма. Кроме того, в возрасте 13-14 лет наблюдается средний темп прироста общей выносливости и высокие темпы прироста скоростной выносливости. Соответственно следует широко применять средства и методы, обеспечивающие рост аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

С учетом того, воспитанники Суворовского училища в основном знакомы с простейшими приемами борьбы, которые изучаются во внеурочное время,

средства борьбы для развития выносливости можно применять на любом уроке физической культуры, вне зависимости от его темы. Борцовские упражнения интересны подросткам; в играх с элементами единоборств присутствует соревновательный момент, что тоже привлекает школьников. Включать средства борьбы в урок физической культуры можно в рамках решения одной из образовательных задач и/или во время, отводимое на развитие физических качеств (средствами развития выносливости будут выступать подвижные игры и эстафеты с элементами единоборств). Таким образом, наряду с программными упражнениями будут применяться средства спортивной борьбы – несложные базовые технико-тактические действия и их комбинации.

Игры с элементами единоборств могут применяться на уроках физической культуры при изучении любого программного материала – легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. На выбор игры влияют условия проведения игр и их содержание. В начало основной части урока, как правило, включают игры, нацеленные на развитие скоростных способностей, ловкости, функции равновесия, в конце основной части – на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости [1]. Желательно, чтобы развиваемые виды выносливости соответствовали специфике программного материала.

Ниже представлены отдельные игры и игровые задания с элементами единоборств, которые можно применять для развития выносливости у школьников [2].

Название игры	Правила игры
Футбол набивным мячом	Игра способствует развитию быстроты, выносливости, силы и точности движения ног; подготовке к выполнению подсечек, зацепов и других приемов с действием ногами, формированию умения падать. Варианты игры: Правила игры можно изменять в зависимости от цели. 1. Игра с вратарем. Один занимающийся в «воротах», другие поочередно «бьют» с различного расстояния. 2. Игра без вратаря. Играют две команды по 4-5 человек, игроки стремятся забить мяч в ворота соперников. 3. Игра с задержкой игрока руками, толчками, подножками, захватами ног, бросками.
Перехвати мяч	Игра проводится после разминки для развития быстроты и скоростной выносливости. Играющие выбирают водящего и садятся в круг. Они передают друг другу набивной мяч так, чтобы его не поймал или не коснулся водящий. Если водящему удастся поймать мяч, то он меняется ролью с тем, кто передавал мяч последним, и игра продолжается.
Пегушинный бой	Игра способствует совершенствованию чувства равновесия, развитию прыжковой и общей выносливости. Правила игры: борцы входят в круг, начерченный на полу; захватив двумя руками одну ногу за стопу сзади и прыгая на другой, они толчком плеча или туловища стремятся вытолкнуть друг друга из круга или вывести из равновесия.
Перетягивание	Игра способствует развитию силовой выносливости и формированию навыка в преодолении сопротивления противника. Борцы с двух концов захватывают канат (пояс от куртки) и по сигналу стремятся перетянуть друг друга через линию, начерченную мелом. Игра может проводиться в парах, командами, с захватом одежды (куртки).

Название игры	Правила игры
Наступи на ногу	Игра способствует развитию выносливости, быстроты и навыков тактических действий ногами против ног противника. По правилам игры борец должен, не касаясь руками противника, наступить ему на стопу и прижать ее к коврику. Тот, кто сделает это первым или большее количество раз – победитель.
Вратарь	Игра способствует развитию быстроты реакции, ловкости, силы, скоростно-силовой выносливости. Правила: в обозначенные мячами ворота становится вратарь, а другой занимающийся старается забросить набивной мяч в ворота. Броски выполняют с определенной дистанции одной и двумя руками различными способами: сверху, снизу, из-за головы, сбоку. После 10 бросков занимающиеся меняются ролями. Победителем считается тот, кто забросил больше мячей. Бросать мяч можно стоя спиной к воротам.
Салки	Игра способствует развитию общей выносливости, быстроты и умения ориентироваться. Передвигаться можно только одним из способов: в стойке; на коленях и т. п. Игрок считается осаленным, если его коснется водящий. Игру можно усложнить, введя следующее правило: салить только с помощью захвата или захвата и остановки игрока.
Перетягивание партнера через линию	В положении стоя лицом друг к другу, левая нога впереди, правая сзади партнерам взяться правыми руками так, чтобы большой палец захватил большой палец партнера, а четыре других – тыльную часть кисти. По команде соперник стремится перетянуть партнера через линию. Левую ногу смещать нельзя, а правой можно делать различные подшагивания, отшагивания и т. д. Затем проводят перетягивание без смещения правой ноги.
Армрестлинг	Игра способствует развитию силы, силовой и общей выносливости, выработке умения преодолевать сопротивление противника. В положении лежа на животе лицом друг к другу правые руки поставить локтями на одной линии и соединить так, чтобы большие пальцы охватывали друг друга, а остальные четыре пальца – тыльную часть кисти. Левые руки положить за спину. По команде следует прижать кисть противника к коврику.
«Затяни в круг»	Игра совершенствует умение преодолевать сопротивление противника, развивает тактическое мышление. Следует начертить мелом круг такого диаметра, чтобы занимающиеся, взявшись за руки, могли расположиться снаружи круга. Цель игры – затянуть игрока внутрь круга, не переступая черту. Переступившие черту выбывают из игры.

Выводы:

1. Выносливость выступает основой физической подготовленности и одним из ведущих физических качеств для воспитанников Суворовского училища.

2. Развивать выносливость следует регулярно, целенаправленно применяя соответствующие средства и методы, обеспечивающие повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы. Одним из таких средств является спортивная борьба, упражнения которой можно применять в любой части урока физической культуры при изучении разного программного материала.

3. Применяя упражнения спортивной борьбы, следует выдерживать условия развития отдельных видов выносливости, – соответствующую продолжительность выполнения заданий и их интенсивность, необходимые показатели ЧСС, вид и продолжительности интервалов отдыха.

4. Для повышения мотивации и интереса к процессу развития выносливости следует вносить разнообразие в средства, методы и формы работы – применять отягощения (набивные мячи, гантели, мешочки с песком и др.), почаще использовать игровой и соревновательный методы и круговую тренировку.

Список литературы

1. Капустин, А.Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности / А.Г. Капустин. – Текст: непосредственный // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1. – С. 15-19.
2. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – Москва : Советский спорт, 2014. – 176 с.: – ISBN 978-5-9718-0622-6. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806226.html> (дата обращения: 09.12.2024).
3. Мамаишвили, М.Г. Программа по физической культуре на основе спортивной борьбы. 5-11 классы. Рабочая программа (для учителей физической культуры общеобразовательных школ) / Мамаишвили М.Г., Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков В.Э. – Москва, 2014. – 28 с. – Текст: непосредственный
4. Мощенко, А.В. Психологические основы совершенствования учебно-воспитательного процесса в суворовских военных училищах: Дис. ... д-ра психол. наук /А.В. Мощенко. – Москва, 1998. – 516 с. – Текст: непосредственный
5. Что собой представляют суворовские военные училища. Справка. – URL: <https://ria.ru/20080226/100050762.html> (дата обращения: 9.03.2024). – Текст : электронный.

УДК 796.325

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПОДАЧИ МЯЧА ВОЛЕЙБОЛИСТАМИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

Давлетшина А.К.

магистрант

Научный руководитель – д.п.н., профессор

Коновалов И.Е.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В настоящее время волейбол достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов мира находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами. В статье представлен анализ научно-методической литературы, а также анализ соревновательной деятельности волейболистов студенческой команды, который позволил выявить влияние психологической подготовленности на результативность подачи мяча.

Ключевые слова: волейбол, игроки студенческой команды, психологическая подготовка, подача мяча.

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS ON THE EFFECTIVENESS OF THE BALL DELIVERY BY VOLLEYBALL PLAYERS OF STUDENT TEAMS

Davletshina A. K.

Master's Student

Scientific Supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kononov I.E.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. Currently, volleyball has reached such a high degree of development that the physical, technical and tactical fitness of the world's strongest athletes is approximately at the same level. Therefore, the outcome of sports competitions is largely determined by psychological factors. The article presents an analysis of scientific and methodological literature, as well as an analysis of the competitive activities of the volleyball players of the student team, which revealed the influence of psychological preparedness on the effectiveness of the ball.

Keywords: volleyball, student team players, psychological preparation, ball passing.

Введение. В связи с современными изменениями в правилах соревнований в волейболе, наблюдаются определенные тенденции в коррекции средств тренировки. Игра становится более динамичной, скоростной и силовой. Это

предъявляет повышенные требования не только к технической, физической и тактической подготовкам, но и к психологической подготовке. Результативность команды в соревновательной деятельности нередко зависит от эмоционального состояния и психологической устойчивости ее игроков [3, 4].

Нервное напряжение, страх неудачи или давление со стороны соперника могут негативно влиять на качество исполнения любых технических элементов, в том числе и подачи мяча. Психологическая готовность может гарантировать правильное выполнение технического элемента, что, в свою очередь, максимально повышает результативность соревновательной деятельности [1].

Подача мяча в волейболе в целом является единственным техническим элементом, результативность которого зависит непосредственно от самого игрока. Однако успешное выполнение подачи часто затрудняется сбивающими факторами, которые воздействуют на волейболистов во время игры [5].

Психологическая подготовка помогает спортсмену создавать такое психологическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой стороны – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам [4].

Цель исследования: изучить научно-методическую литературу по вопросу влияния психологической подготовленности на результативность подачи мяча в волейболе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав научно-методическую литературу, мы определили, что авторы с разных сторон рассматривают вопрос влияния психологической подготовки на результативность игровой деятельности.

Некоторые специалисты считают, что эффективность в спортивной деятельности в определенной степени обусловлена индивидуально-типологическими особенностями свойств нервной системы спортсменов [6].

Однако, другие авторы отмечают, что «отрицательные» свойства нервной системы спортсменов не мешают им добиваться значительных успехов. В своих исследованиях они доказывают, что именно процессы мышления и прогнозирования позволяют добиться эффективности игровой деятельности [1, 4].

Ряд авторов акцентируют свое внимание на изучении сенсомоторных характеристик волейболистов, полагая, что наиболее высокие требования в волейболе предъявляются к скорости зрительного восприятия и моторного реагирования [3, 4].

Таким образом, в качестве факторов эффективности соревновательной деятельности исследователи выделяют разные уровни детерминации.

Для более углубленного изучения данного вопроса мы провели анализ соревновательной деятельности волейболистов студенческой команды «Поволжский ГУФКСиТ» против команды «ЮГУ» на IX летней Универсиаде по волейболу и выявили следующее:

В первой партии спортсмены представляющие команду «Поволжский ГУФКСиТ» вводили мяч в игру 18 раз, 55,5% (10 раз) была совершена силовая подача и 44,5% (8 раз) – подача «планер». Успешное выполнение силовой подачи из общего количества составляет 40 %, а подачи, выполненные с ошибкой – 60%. Успешное выполнение подачи «планер» значительно лучше, оно составило 100% из которых 1 «эйс» и 2 подачи затруднили прием сопернику (рисунок 1).



Рисунок 1 – подача мяча в первой партии

Во второй партии наблюдается, что спортсмены больше выполняли силовую подачу – 13 раз, что на 30% больше, чем в первой партии, одна из которых затруднила прием сопернику, однако было совершено 4 ошибки: 3 подачи в сетку и 1 – в аут. 100% выполнение подачи «планер» сохранилось и во второй партии, но количество выполненного элемента уменьшилось на 25% (рисунок 2).

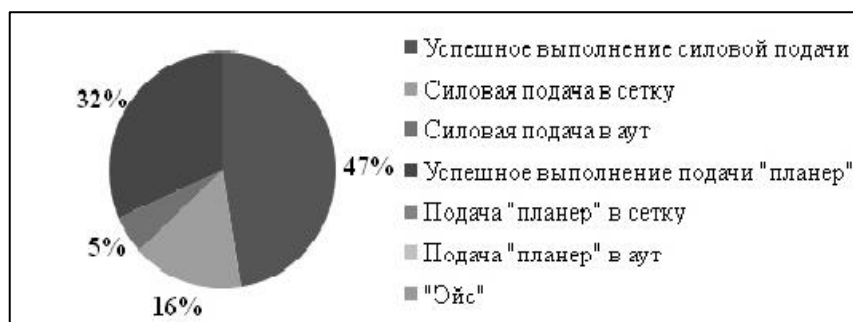


Рисунок 2 – подача мяча во второй партии

В третьей партии спортсмены выполнили одинаковое количество силовой подачи и подачи «планер». Все попытки выполнения силовой подачи были успешными, попадали в пределы площадки, 4 из 10 подач затруднили прием сопернику. подача «планер» была успешно выполнена 8 раз, две ошибки совершили спортсмены, выполняя этот элемент (рисунок 3).



Рисунок 3 – Подача мяча в третьей партии

Выводы. Проанализировав полученные данные, можно отметить, что большее количество ошибок при выполнении подачи наблюдается в первой партии, а меньшее – в третьей партии. Можем предположить, что на совершение ошибок при подаче могли повлиять как внешние, так внутренние сбивающие факторы, которые зависят от особенностей личностных качеств волейболистов. Поэтому для повышения результативности подачи мяча тренеру необходимо комплексно подходить к решению данного вопроса.

Список литературы

1. Ванек, М.А. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов / М.А. Ванек, В.Д. Гошек. – Текст: непосредственный // Психология и современный спорт. – 1982. – № 3. – С. 113-114.
2. Габибов, А.Б. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций): учебно-методическое пособие / А.Б. Габибов. – Ростов-на-Дону: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Донской государственный аграрный университет», 2015. – С. 25-53. – Текст: непосредственный.
3. Годунова, Н.И. Психологическая подготовка в волейболе: учебное пособие / Н.И. Годунова, Е.В. Колодяжная. – Воронеж: ВГАС, 2023. – 20 с. – Текст : электронный. – URL: <https://e.lanbook.com/book/394382> (дата обращения: 03.12.2024). – Режим доступа: Электронно-библиотечная система Лань.
4. Кустова, И.А. Психологическая подготовка волейболисток 18-20 лет / И.А. Кустова. – Текст: электронный // Актуальные вопросы образования в сфере физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 8. – С. 138-144. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41441263&pff=1> (дата обращения: 25.10.2024). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.
5. Макаров, Ю.М. Дифференциация психоэмоциональной напряженности игровых ситуаций в соревновательной деятельности квалифицированных волейболисток / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, К.С. Соломнина. – Текст : электронный // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. – № 3(109). – С. 96-100. – URL: <https://lesgaft-notes.spb.ru/files/3-109-2014/p96-100.pdf> (дата обращения: 30.11.2024).
6. Сулейманов, Г.Б. Психологические аспекты спортивной подготовки борцов на поясах с использованием вариативных средств тренировки / Г.Б. Сулейманов, Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, С.А. Елисеев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 4. – С.20-22.

УДК 796.83

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Дурников Д.С.

магистрант

Научный руководитель – к.п.н., профессор

Болтиков Ю.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Выявлены эффективные подходы к развитию силовых качеств, включая использование упражнений с отягощениями и специализированных тренировочных комплексов. Разработана методика совершенствования скоростно-силовых способностей боксеров в предсоревновательный период, показавшая положительное влияние на физическую подготовленность спортсменов и их результаты в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: бокс, силовые способности, физическая подготовка, методика тренировки, предсоревновательный период, спортивное мастерство.

METHOD OF IMPROVING THE STRENGTH ABILITIES OF BOXERS AT THE STAGE OF HIGH SPORTS MASTERY

Durnikov D.S.

Master's Student

Scientific Supervisor – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

Boltikov Y.V.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. Effective approaches to the development of strength qualities, including the use of exercises with weights and specialized training complexes, have been identified. A method for improving the speed-strength abilities of boxers in the pre-competition period has been developed, which has shown a positive effect on the physical fitness of athletes and their results in competitive activities.

Key words: boxing, strength abilities, training methods, pre-competition period, physical training, sportsmanship.

Введение. Бокс остается одним из древнейших и наиболее популярных видов спорта в мире, требующим от спортсменов не только физической силы и выносливости, но и высокой координации движений, быстрой реакции и стратегического мышления. Занятия боксом развивают такие качества, как сила воли, мужество, целеустремленность и самодисциплина [4, 6].

Считается, что бокс возник в Древней Греции, однако недавние исследования указывают на его корни в Африке, в частности в Эфиопии. Древние иероглифы и изображения, возраст которых превышает 6000 лет, подтверждают,

что это искусство существовало задолго до Олимпийских игр. В Древней Греции бокс был включен в программу Олимпийских игр в 688 году до н. э. Участники обматывали руки кожаными ремнями, известными как «цестус», и сражались до тех пор, пока один из них не сдавался или не терял сознание.

Современный бокс начал формироваться в Англии в XVIII веке. В 1719 году Джеймс Фигг стал первым официальным чемпионом Англии по боксу. Он разработал первые правила, которые ограничивали длительность поединков и запрещали удары ниже пояса [6].

В 1867 году были приняты правила Маркиза де Куэна, которые стали основой современного бокса. Они ввели трехминутные раунды, обязательные перерывы между ними и другие важные элементы.

С 1904 года бокс включен в программу летних Олимпийских игр и остается популярным среди профессионалов. Различные боксерские организации проводят поединки за звание чемпиона мира в разных весовых категориях [6].

Актуальность исследования: В современном боксе наблюдается тенденция к увеличению скоростно-силовых качеств спортсменов, что требует разработки новых эффективных методик их развития. Например, метод круговой тренировки доказал свою эффективность в развитии этих качеств у боксеров 13-14 и 17–18 лет [3, 5].

Кроме того, использование метода вариативного воздействия способствует развитию специальных скоростно-силовых качеств у юных боксеров 14–17 лет [1].

Целью данного исследования является разработка и обоснование методики совершенствования скоростно-силовых качеств боксеров на этапе высшего спортивного мастерства, с учетом современных тенденций и научных подходов в тренировочном процессе.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были применены методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения и педагогического эксперимента. Изучены различные методики развития скоростно-силовых способностей боксеров, проанализирована динамика их развития на этапе высшего спортивного мастерства, а также разработана методика совершенствования силовых способностей в предсоревновательный период.

Результаты исследования и их обсуждение. В течение трех месяцев в тренировочный процесс экспериментальной группы была интегрирована разработанная нами методика, направленная на совершенствование скоростно-силовых способностей боксеров. Занятия в обеих группах проводились трижды в неделю по два часа. В контрольной группе тренировки проходили по стандартному плану, тогда как в экспериментальной группе внедрялась наша методика, ориентированная на развитие скоростно-силовых способностей.

Применяемые методы, направленные преимущественно на общую физическую подготовку, включали повторный метод (характеризующийся многократным выполнением упражнений) и интервальный метод (предусматривающий выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). Интенсивность нагрузки составляла 50–60% от максимальной мощности, с интервалом отдыха между повторениями в одну минуту. Количество повторений подбиралось таким образом, чтобы поддерживать устойчивый пульс около 160 ударов в минуту на протяжении всей серии упражнений.

Такая организация тренировочного процесса способствовала эффективному развитию скоростно-силовых способностей у боксеров экспериментальной группы, что подтверждается результатами педагогического эксперимента

В течение шести недель тренировочного процесса были внедрены экспериментальные комплексы, направленные на развитие скоростно-силовых способностей боксеров. Эти комплексы выполнялись после основной части тренировки трижды в неделю и были ориентированы на специальную силовую подготовку.

Понедельник:

Тренировка, направленная на развитие скоростно-силовых качеств мышц рук, включала комплекс упражнений №1, основанный на интервальном и повторном методах, продолжительностью 30 минут.

Среда:

Занятие, ориентированное на развитие скоростно-силовых способностей мышц ног, состояло из комплекса упражнений №2, также использующего интервальный и повторный методы, длительностью 20 минут.

Пятница:

Тренировка, сфокусированная на укреплении мышц спины и брюшного пресса, включала комплекс упражнений №3, основанный на тех же методах, продолжительностью 22 минуты.

Такая структура тренировочного процесса способствовала эффективному развитию скоростно-силовых способностей у боксеров.

Выводы. В результате проведенного исследования установлено, что применение специально разработанной методики, направленной на скоростно-силовые способности боксеров в предсоревновательный период, способствует значительному повышению их физической подготовленности и спортивных результатов. Анализ научно-методической литературы и практический опыт подтвердили эффективность использования упражнений с отягощениями и специализированных тренировочных комплексов для совершенствования силовых качеств спортсменов. Предполагается, что внедрение данных методик в тренировочный процесс боксеров на этапе высшего спортивного мастерства будет эффективным и целесообразным, способствуя достижению высоких результатов в соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Бэкман, Б. Бокс. Тренировки чемпионов : практическое пособие / Б. Бэкман. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 252 с. – ISBN 5-222-09355-7. – Текст: непосредственный.
2. Вершинин, М.А. Технология проектирования физического воспитания на основе дифференцированного подхода / М. А. Вершинин. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2012. – №3 (85).
3. Галиева, Г.М. Развитие скоростно-силовых способностей боксеров 13-14 лет / Г.М. Галиева, А.В. Барейчев, А.А. Каплев, О.Б. Соломахин. – Текст: непосредственный // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. - 2019. - С. 683-687.

4. Зиннатнуров, А.З. Базовые основы бокса: учебное пособие / А.З. Зиннатнуров, А.В. Барейчев. – Казань : ФГБОУ ВО «ПоволжскийГУФКСиТ», 2022. – 48 с. – Текст: непосредственный.

5. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров : метод. пособие / В.Н. Остьянов. – Москва : Олимпийская литература, 2011. – 261 с. – ISBN 978-966-8708-35-0. – Текст: непосредственный.

6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 820 с. – Текст: непосредственный.

УДК 796.853.23

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БРОСКА «ПОДХВАТ ПОД ОДНУ НОГУ» В ДЗЮДО

Зиганшин Р.Р.

магистрант

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается техника и особенности выполнения броска «подхват под одну ногу» и приводится комплекс упражнений для его совершенствования, состоящий из двух блоков – силовой и координационный.

Ключевые слова: дзюдо, тренировочный процесс, техническая подготовка.

A SET OF EXERCISES FOR IMPROVING THE TECHNIQUE OF UCHI-MATA IN JUDO

Ziganshin R.R.

Master's Student

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism,

Kazan, Russia

Abstract. The article discusses the technique and features of the uchi-mata and provides a set of exercises for its improvement, consisting of two blocks – strength and coordination.

Keywords: judo, training process, technical training.

Введение. Современный спорт, в частности дзюдо, требует от спортсменов высокого уровня подготовки [1, 5]. Есть три ключевых направления развития: во-первых, улучшение тренировочного процесса с акцентом на воспитательную работу с командой и отдельными спортсменами; во-вторых, развитие физической и функциональной подготовки дзюдоистов; и, наконец, совершенствование методик обучения и технической подготовки, что является основой всей спортивной подготовки.

Чтобы сделать выбор атакующего действия более обоснованным, мы определили два ключевых критерия: базовость и результативность атакующего действия. Мы изучили соревнования высокого уровня и выявили наиболее часто используемые броски среди ведущих спортсменов мира. Также мы проанализировали технику спортсменов спортивной школы на этапе спортивного мастерства и определили бросок, который требует улучшения техники выполнения.

Этот бросок называется «подхват изнутри под одну ногу». Некорректное выполнение этой техники может привести к наказанию «ханцоку-макэ» – дисквалификации со встречи на соревнованиях. В рамках нашего исследования мы подробно рассмотрим структуру этого броска, разберем его фазы и разработаем комплекс упражнений для совершенствования техники его выполнения.

Цель исследования. Разработать комплекс упражнений для совершенствования броска «подхват изнутри под одну ногу».

Методы исследования. Обзор и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. По классификации техники дзюдо бросок «Подхват изнутри под одну ногу» или по-японски UCHI-MATA относится к разделу Nage-Waza (броски в стойке) и входит в раздел Ashi-waza (группа бросков, выполняемых в основном при помощи ног). Конечно же, данная краткая характеристика броска не может рассказать о всех особенностях и тонкостях этого приема, и необходимо разобрать этот бросок более подробно [2].

Особенности броска подхватом изнутри под одну ногу: главное отличие этого броска от других заключается в том, что атакующий борец опирается на одну ногу во время выполнения броска. Второй ногой он делает маховое движение с максимальной амплитудой, стремясь поднять своего соперника. При этом атакующий сохраняет равновесие на своей опорной ноге, удерживая вес как свой, так и своего оппонента. Иногда приходится совершать несколько прыжков на опорной ноге, чтобы успешно завершить атаку. В процессе выполнения броска атакующий наклоняется вперед, принимая положение, похожее на позу ласточки, что дополнительно усложняет задачу сохранения равновесия [2, 3].

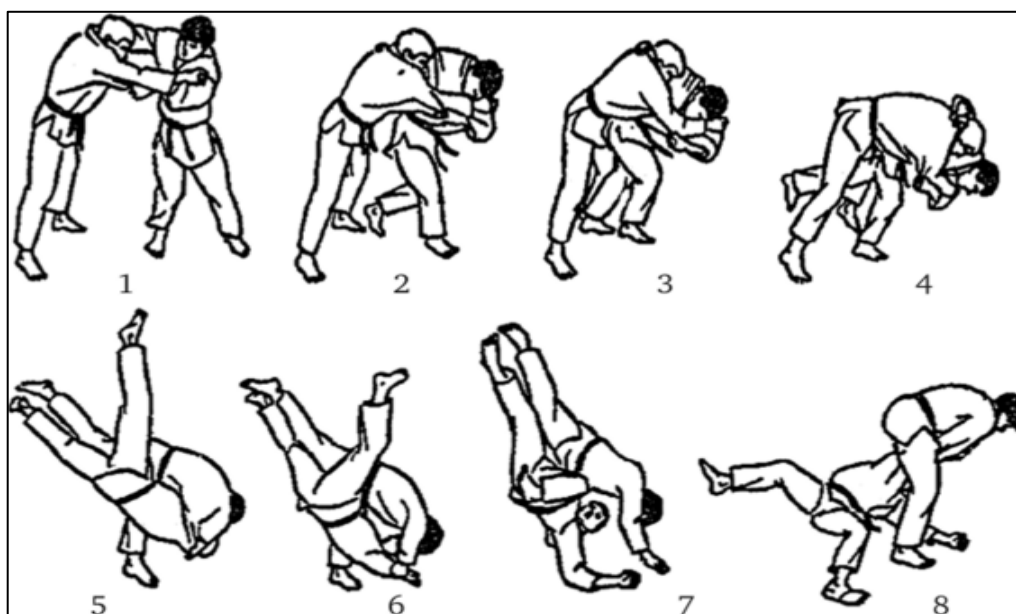


Рисунок – Подхват изнутри под одну ногу

Каждый бросок можно условно разделить на определенные этапы. Бросок «подхват изнутри под одну ногу» можно условно разделить на 7 этапов:

- 1) Выбрать захват и стойку для атаки.
- 2) Вывести соперника из равновесия и подхватить ногу под бедро.
- 3) Поставить опорную ногу, как можно ближе к ногам соперника.
- 4) Наклонить корпус вниз.
- 5) Выполнить максимально высокий мах ногой.
- 6) Развернуть соперника по направлению броска (6, 7 на рисунке).
- 7) Контролировать бросок до полного падения.

Таким образом, для совершенствования выполнения броска «подхват под одну ногу» был разработан комплекс упражнений, состоящий из двух блоков: силовой и координационной. Первый блок направлен на развитие силы мышц, задействованных при выполнении броска, а второй – на улучшение координации движений при выполнении сложного броска «подхват изнутри под одну ногу».

Рассмотрим первый блок – «силовой»:

1 упражнение – работа со спортивной резиной, имитация броска «подхват изнутри под одну ногу», первые 100 повторений с резиной в руках, для проработки движения рук, вторые 100 повторений с привязанной резиной к ноге (по 50 повторений на каждую ногу), для проработки движения ног в сопротивление.

2 упражнение – «прыжки в высоту», тренировочные маты складываются в стопку высотой примерно метр (плюс-минус в зависимости от роста спортсмена), спортсмен выполняет прыжок вверх на маты с двух ног, и.п. – ноги на ширине плеч. 4 подхода по 20 повторений.

3 упражнение – стоя у опоры, спортсмен сажает на бедренную часть ноги спортсмена своего веса или чуть меньше, выполняется мах ногой, имитация маха, как при броске подхват изнутри под одну ногу, по 3 подхода на каждую ногу по 5-6 повторений.

4 упражнение – приседы на одной ноге – «пистолетик». 4 подхода по 10 раз на каждую ногу.

Второй блок – «координационный»:

Выполняется в виде круговой тренировки 30 секунд на упражнение 10 секунд отдых между упражнениями, 2 минуты отдых между кругами. Всего выполняется 3 круга тренировки.

1 упражнение – «Ласточка», удерживать равновесие стоя на одной ноге в наклоне вперед.

2 упражнение – имитация броска «подхват изнутри под одну ногу» в движение на координационной лестнице.

3 упражнение – имитация броска с кувырком от фишки к фишке в движение.

4 упражнение – махи ногами, как при броске подхват изнутри под одну ногу касаясь боксерской лапы, поставленной на определенную высоту в зависимости от роста спортсмена, лапу можно заменить рукой тренера или партнера.

5 упражнение – имитация махов ногами, как при броске в движение в упоре на шведскую стенку.

В соответствии с нашими рекомендациями, этот комплекс упражнений выполняется один раз в неделю. Силовая часть проводится во вторник, а координационная – в четверг. Упражнения выполняются в начале основной части тренировки перед отработкой броска «подхват изнутри под одну ногу».

Заключение. Бросок подхватом под одну ногу является одним из эффективнейших приемов современного дзюдо, и вопрос о совершенствовании техники его выполнения всегда будет актуальным. Нами разработан комплекс упражнений для улучшения результативности данного технического действия, оценку его эффективности мы продолжим в дальнейших исследованиях.

Список литературы

1. Антоновский, Н.И. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов 13-14 лет / Н.И. Антоновский, Ю.В. Болтиков. – Текст: непосредственный // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. -2017. - С. 695-697.
2. Зиганшин, Р.Р. Особенности выполнения броска «подхватом изнутри под одну ногу» дзюдоистами на этапе совершенствования спортивного мастерства / Р.Р. Зиганшин, Ю.В. Болтиков – Текст: электронный // Экономика и социум. – 2024. – №6-1 (121). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vypolneniya-broska-podhvatom-iznutri-pod-odnu-nogu-dzyudoistami-na-etape-sovershenstvovaniya-sportivnogo-masterstva>
3. Свиридов, Б.А. Специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники броска «подхват под одну ногу изнутри» у квалифицированных самбистов / Б.А. Свиридов, В.А. Дикая. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 504-508. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p504-508.
4. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. – Москва: Академия, 2006. – 592 с. – Текст: непосредственный
5. Bikbova, D.M. Methods of formation of 15-18 years old judoists' optimal martial state / D.M. Bikbova, V.I. Volchkova, A.M. Ahatov. – Текст: непосредственный // В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Поволжская ГАФКСиТ. -2015. -С. 176-177.

УДК 796.322

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОДБОРА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Зиннатуллина Д.Р.

магистрант

Научный руководитель – д.п.н., профессор

Коновалов И.Е.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ научно-методической литературы по актуальной проблеме развития скоростно-силовых способностей у высококвалифицированных гандболистов, которые играют ключевую роль в их физической и технической подготовленности. Представлен комплекс упражнений, где предложенные специально подобранные средства имеют свою характеристику и целенаправлены на развитие скоростно-силовых способностей.

Ключевые слова: гандболисты, скоростно-силовые способности, комплекс упражнений.

THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE SELECTION OF EXERCISES FOR THE PURPOSEFUL DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF HIGHLY QUALIFIED HANDBALL PLAYERS

Zinnatullina D.R.

Master's Student

Scientific Supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kononov I.E.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article presents an analysis of scientific and methodological literature on the urgent problem of the development of speed and strength abilities of highly qualified handball players, who play a key role in their physical and technical fitness. A set of exercises is presented, where the proposed specially selected tool shave their own characteristics and are focused on the development of speed and strength abilities.

Keywords: handball players, speed and strength abilities, a set of exercises.

Введение. Развитие скоростно-силовых способностей высококвалифицированных гандболистов является одной из важных задач в современной спортивной подготовке в гандболе. В условиях постоянно возрастающей интенсивности игровых действий и высокой конкуренции между спортсменами, уровень их физической готовности становится одним из определяющих факторов успеха. Скоростно-силовые способности позволяют гандболистам эффективно выполнить броски, высокие прыжки, быстрые ускорения и смену направления движения, что важно в игре на профессиональном уровне [1].

Скоростно-силовые способности, как подсказывает уже само их название, являются своего рода соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений. Практически при выполнении всех скоростно-силовых действий специфическая трудность состоит именно в том, чтобы совместить на достаточно высоком уровне проявление силовых возможностей и скоростных двигательных действий [2].

Современные требования к игровой деятельности в гандболе предполагают наличие высокой вариативности и точность движений, которые часто зависят от состояния и соответствующего сочетания таких физических качеств как сила и быстрота. При этом индивидуальные особенности игроков, такие как игровое амплуа, антропометрические данные, уровень подготовленности требуют разработки комплексов упражнений целенаправленных на развитие скоростно-силовых способностей.

Таким образом, скоростно-силовые способности являются базовыми, которые определяют в целом эффективность и успешность игровой деятельности гандболистов не зависимо от его спортивной квалификации.

Цель исследования: теоретическое обоснование подбора упражнений для целенаправленного развития скоростно-силовых способностей квалифицированных гандболистов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методических источников показал, что высокий уровень развития скоростно-силовых способностей положительно сказывается как на физической, так и технической подготовленности занимающихся, на их способности к концентрации усилий в пространстве и во времени [1-6].

Скоростно-силовые нагрузки более разносторонне и эффективно, чем просто скоростные или силовые нагрузки, организм адаптируется к выполнению работы, создавая предпосылки для роста не только силы, но и быстроты [6].

Скоростно-силовые способности являются своеобразным соединением собственно-силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительными мышечными напряжениями требуется максимальная быстрота движений. Иначе говоря, скоростно-силовые способности понимаются, как способность человека к проявлению усилий с максимальной мощности и в кратчайший промежуток времени, при сохранении при этом оптимальной амплитуды движения [3].

Степень проявления скоростно-силовых способностей зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма.

Для высококвалифицированных гандболистов развитие скоростно-силовых способностей должно быть направлено на улучшение взрывной силы, мощности прыжка, скорости смены направления и общей координации, которые являются критическими важными в игровой деятельности в гандболе [4].

Развитие скоростно-силовых способностей, это процесс, направленный на улучшение способности мышц развивать большую мощность за короткий промежуток времени. При этом важно учитывать несколько ключевых показателей и факторов:

1. Максимальная сила, это основа для дальнейшего развития скоростно-силовых способностей. Чем больше мышечная сила, тем больше потенциал для ее быстрого применения.

2. Относительная сила, это сила в пересчете на единицу массы тела, особенно важна для гандболистов, где требуется высокая динамика.

3. Частота движений, это способность быстро совершать циклические или ациклические движения.

4. Время реакции, это скорость включения мышц в работу.

5. Координация, это эффективность выполнения технических движений. Улучшенная техника позволяет мышцам работать более согласованно и экономично. Способность быстро адаптироваться к изменяющимся условиям.

6. Высокая эластичность позволяет мышцам сохранять энергию при растяжении (например, в фазе амортизации прыжка), что повышает эффективность последующего движения.

7. Скоростная выносливость, это способность сохранять высокую скорость работы в течение определенного времени [1].

Должное развитие скоростно-силовые способности способствуют эффективному и рациональному освоению различных элементов техники и как следствие правильному выполнению технико-тактических действий без риска получения травм [5].

Для более эффективного и целенаправленного развития скоростно-силовые способности, учитывая специфику гандбола, на разработан комплекс упражнения, где применили вариативные средства, например с использованием прыжков на тумбу, прыжков через барьеры, беговые упражнения, упражнения с утяжелителями и др. Примерный набор упражнений представлен в таблице.

Таблица – Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Прыжки на тумбу	3x20	Мягко приземлиться и вернуться в и.п. Тумба высотой 80 см.
Выпады с прыжком и гантелями	3x10	Колено под углом 90 градусов, в прыжке сменить ногу. Гантели весом 2-3 кг. Задача выпрыгнуть как можно выше.
Боковые прыжки через барьеры	3x20	Барьеры высотой 60 см. Выполнять прыжки технично, мягко приземляясь на носочки. Не задевать сам барьер и сохранять баланс.
Бег на короткие дистанции	3x15 м 3x20 м	Отдых между повторами от 30 до 40 секунд. Выполнять ускорения на 85%.

Выводы. По итогам проведенного анализа научно-методической литературы было определено, что развитие скоростно-силовых способностей высококвалифицированных гандболистов является актуальной проблемой, от решения которой зависит их физическая и техническая подготовленность. Развивать скоростно-силовые способности высококвалифицированных гандболистов необходимо на регулярно и системной основе, при этом важно, чтобы средства, используемые в тренировочном процессе, имели свою характеристику, учитывали специфику вида спорта гандбола, и были целенаправлены на развитие скоростно-силовых способностей игроков.

Список литературы

1. Александров, И.С. Скоростно-силовые способности в гандболе / И.С. Александров. – Москва: Спорт и физкультура, 2021. – 82 с. – Текст: непосредственный.
2. Борсук, Н.А. Гандбол в системе физического воспитания студентов: метод. рекомендации / Борсук Н.А. – М-во образования Респ. Беларусь, Брест. гос. техн. ун-т. – Брест: БрГУ, 2013. – 18 с. : ил. – Текст: непосредственный.
3. Дементьев, В.Н. Теория и методика подготовки гандболистов: учебное пособие / В.Н. Дементьев. – Москва: Спорт, 2019. – 120 с. – Текст: непосредственный.
4. Карпухин, Ю.И. Спортивная тренировка: основы подготовки в игровых видах спорта / Ю.И. Карпухин, И.Н. Петров. – Казань: Изд-во «Отечество», 2020. – 110 с. – Текст: непосредственный.
5. Ковалев, В.А. Методика подготовки высококвалифицированных спортсменов: учебное пособие / В.А. Ковалев, О.С. Шувалов. – Екатеринбург: Академия спорта, 2019. – 88 с. – Текст: непосредственный.
6. Хайруллин, Р.Р. Гандбол. Техника игры (в схемах и таблицах): учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, А.А. Попов, И.Е. Коновалов. – Казань: Отечество, 2022. – 51 с.

УДК 796.323

ИЗУЧЕНИЕ ИСХОДНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ МЯЧА С РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ БАСКЕТБОЛИСТКАМИ, И ОБОЗНАЧЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВНЫХ ПУТЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИХ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Зотеев К.В.

магистрант

Гильманова А.Ф.

магистрант

Научный руководитель – д.п.н., профессор

Коновалов И.Е.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье изучаются показатели бросковой подготовленности квалифицированных баскетболисток. Рассматриваются особенности выполнения бросков с различных дистанций, значимость данного аспекта в нападении и его влияние на эффективность игры. Проведено тестирование, результаты которого подтвердили однородность исследуемых групп по исходным показателям и обозначены перспективы совершенствования их бросковой подготовленности.

Ключевые слова: баскетбол, студенческий спорт, техническая подготовка баскетболисток.

STUDY OF PERFORMANCE INDICATORS OF THROWING THE BALL FROM VARIOUS DISTANCES BY QUALIFIED FEMALE BASKETBALL PLAYERS

Zoteev K.V.

Master's Student

Gilmanova A.F.

Master's Student

Scientific Supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Konovalov I.E.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article examines the indicators of throwing readiness of qualified basketball players. The features of making throws from different distances, the importance of this aspect in attack and its impact on the effectiveness of the game are considered. Testing was carried out, the results of which confirmed the homogeneity of the studied groups in terms of initial indicators and outlined the prospects for improving their throwing readiness.

Keywords: basketball, student sports, technical training of basketball players.

Введение. Студенческий баскетбол играет ключевую роль в спортивной подготовке, являясь связующим этапом между спортивными школами и профессиональными клубами. На этом уровне игроки сталкиваются с новыми требованиями, которые позволяют им адаптироваться к более высокому уровню конкуренции. Популярность студенческого баскетбола растет благодаря его значению как эффективной платформы для выявления и развития талантливых игроков, что делает его важным компонентом системы подготовки спортсменов [2].

Развитие технических навыков игры в нападении является одной из приоритетных задач в процессе подготовки баскетболистов. Именно нападение требует высокой индивидуальной подготовки, так как эффективность атакующих действий зависит от точности, скорости принятия решений и уверенности в исполнении игровых элементов. Технические навыки, такие как бросок, владение мячом и взаимодействие с партнерами, составляют основу результативной игры, что делает их развитие приоритетом для тренеров и игроков [4].

Среди всех компонентов технической подготовки бросковая подготовленность занимает особое место. Бросок – это завершающий элемент атаки, и от его точности зависит успех команды. Для достижения высокого уровня бросковой подготовки необходимо не только оттачивать технику выполнения бросков с разных дистанций и под разными углами, но и развивать физические качества и двигательные способности. Также важным аспектом, в контексте нашего исследования, является формирование психологической устойчивости, которая позволяет игрокам сохранять концентрацию в решающие моменты игры [1].

Цель исследования: определить исходные показатели бросковой подготовленности квалифицированных баскетболисток и обозначить наиболее перспективные пути совершенствования их бросковой подготовки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» г. Казани студенческая команда «Крылатые Барсы» – экспериментальная группа (n=12) и на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Казанский национальный исследовательский технологический университет» г. Казани студенческая команда «КНИТУ» – контрольная группа (n=12). Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились в соответствии с разработанной программой тренеров, объем средств для совершенствования бросковой подготовки был одинаковым.

В начале педагогического эксперимента нами было проведено тестирование для определения показателей бросковой подготовленности квалифицированных баскетболисток, для чего использовали следующие тесты: «10 штрафных бросков» (кол-во); «Звезда – 5 точек за 1 минуту» (кол-во), «Восьмерка» (кол-во), «Броски с дистанции» (кол-во), «Броски» (кол-во), комплексный тест (с).

Средние значения исходных показателей бросковой подготовленности квалифицированных баскетболисток обеих исследуемых групп представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Исходные показатели бросковой подготовленности баскетболисток студенческих команд экспериментальной и контрольной групп

Тесты	Группы	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$		p
		ЭГ (n=12)	КГ (n=12)	
«10 штрафных бросков», кол-во		7,2±0,2	7,3±0,3	≥0,05
«Звезда – 5 точек за 1 минуту», кол-во		3,17±0,2	2,75±0,21	≥0,05
«Восьмерка», кол-во		5,8±0,1	5,8±0,2	≥0,05
«Броски с дистанции», кол-во		12,8±0,8	13,1±0,9	≥0,05
«Броски», кол-во		10,8±0,5	10,9±0,7	≥0,05
Комплексный тест, с		30,9±0,4	31,8±0,7	≥0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, $\bar{X}$ – средний показатель, $S_{\bar{X}}$ – ошибка среднего, p – достоверность результата.

Из таблицы 1 видно, что достоверно значимых различий между группами по всем исследуемым показателям обнаружено не было ($p > 0,05$).

Так в тесте «10 штрафных бросков» в экспериментальной группе результат составил 7,2±0,2 раз, а в контрольной группе он равнялся – 7,3±0,3 раз. Различия результатов в этом показателе между группами не имели достоверной значимости ($p \geq 0,05$).

В тесте «Звезда – 5 точек за 1 минуту» в экспериментальной группе результат составил 3,17±0,2 раз, а в контрольной группе он равнялся – 2,75±0,21 раз. Различия результатов в этом показателе между группами не имели достоверной значимости ($p \geq 0,05$).

В тесте «Восьмерка» в экспериментальной группе результат составил 5,8±0,1 раз, а в контрольной группе он равнялся – 5,8±0,2 раз. Различия результатов в этом показателе между группами не имели достоверной значимости ($p \geq 0,05$).

В тесте «Броски с дистанции» в экспериментальной группе результат составил 12,8±0,8 раз, а в контрольной группе он равнялся – 13,1±0,9 раз. Различия результатов в этом показателе между группами не имели достоверной значимости ($p \geq 0,05$).

В тесте «Броски» в экспериментальной группе результат составил 10,8±0,5 раз, а в контрольной группе он равнялся – 10,9±0,7 раз. Различия результатов в этом показателе между группами не имели достоверной значимости ($p \geq 0,05$).

В «Комплексном тесте» в экспериментальной группе результат составил 30,9±0,4 с, а в контрольной группе он равнялся – 31,8±0,7 с. Различия результатов в этом показателе между группами не имели достоверной значимости ($p \geq 0,05$).

Показатели бросковой подготовленности квалифицированных баскетболисток студенческих команд в начале педагогического эксперимента наглядно представлены на рисунке.

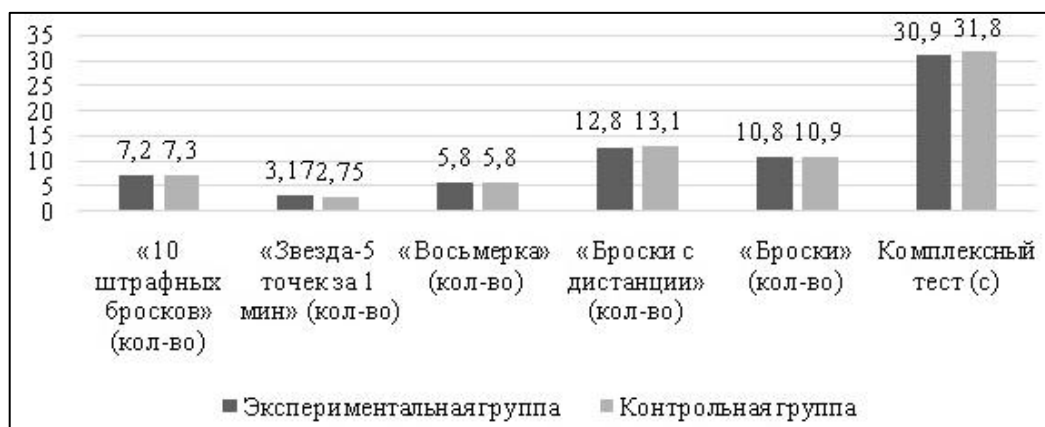


Рисунок – Показатели бросковой подготовленности квалифицированных баскетболисток в начале педагогического эксперимента

В ходе анализа математической статистики полученных данных в начале эксперимента выяснилось, что между исходными показателями в обеих группах результаты практически одинаковые, и они в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» для этапа совершенствования спортивного мастерства находятся на не удовлетворительном уровне [5].

Таким образом, учитывая исходные результаты, полученные нами в начале педагогического эксперимента, для исправления сложившейся ситуации нами была разработана и внедрена в тренировочный процесс квалифицированных баскетболисток экспериментальной группы методика совершенствования техники броска мяча с различных дистанций, где специально подобранные средства и методы позволили бы целенаправленно решать выше обозначенную проблему.

Методика включает в себя 2 комплекса по 4 упражнения и 1 комплекс включает в себя 3 упражнения. Упражнения комплексов реализовывались в течение 30-35 минут в начале или в середине основной части тренировочного занятия в зависимости от поставленных задач. В каждом комплексе были определены средства для совершенствования техники бросков с дистанции квалифицированных баскетболисток, дозировка выполнения упражнений строго регламентирована, они выполнялись конкретным методом тренировки, определен диапазон нагрузки и указаны организационно-методические указания для их выполнения.

Основные положения разработанной нами методики представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Методика совершенствования техники бросков с дистанции квалифицированных баскетболисток

№ п/п	Дозировка	Методы выполнения	Параметры нагрузки	Организационно-методические указания
Комплекс №1	30-35`	Повторный, игровой	Режим ЧСС от 150 уд./мин. до 180 уд./мин. (большая, характеризуется повышением аэробных возможностей, совершенствование специальной выносливости к предельной работе). Добиваемся кумулятивного эффекта.	Обращать внимание на правильность выполнения технических элементов, контроль дыхания. При организации спортсменов используется поточный и групповой методы.
Комплекс №2	30-35`			
Комплекс №3	30-35`			

Выводы. В результате исследования в экспериментальной и контрольной группах квалифицированных баскетболисток статистически значимых различий не выявлено. Также необходимо отметить, что выявленный нами исходные показатели в обеих группах находятся на не удовлетворительном уровне согласно требованиям **Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» для этапа совершенствования спортивного мастерства**. Для решения выше обозначенной проблемы нами разработана и внедрена в тренировочный процесс квалифицированных баскетболисток методика, направленная на акцентированное совершенствование техники броска мяча с различных дистанций, где средства и методы специально подбирались для эффективного улучшения данного элемента технической подготовки в баскетболе.

Список литературы

1. Андреев, В.И. Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Владимир Игоревич Андреев. – Омск, 1988. – 21 с. – Текст : непосредственный.
2. Бондарь, А.И. Теоретико-методические основы повышения технического мастерства баскетболистов высокой квалификации: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Александр Иванович Бондарь. – Москва, 1993. – 24 с. – Текст : непосредственный.
3. Николаев, А.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов / А.Ю. Николаев, И.Е. Коновалов. – Текст : непосредственный // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С.291-293.
4. Осминкин, А.С. Оценка годовой динамики технической подготовленности игроков женской студенческой баскетбольной команды / А.С. Осминкин, В.В. Шабаква. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 542-545.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» : утвержден приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876541/> (дата обращения: 10.11.2024).

УДК 796.325

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ

Ильясов Р.Р.

магистрант

Гильманова А.Ф.

магистрант

Научный руководитель – д.п.н., профессор

Коновалов И.Е.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены индивидуальные и командные технико-тактические действия во время игры, причины низкой эффективности игры в защите. На основе научно-методического материала и практического опыта была составлена методика совершенствования технико-тактических действий при игре в защите, включающая в себя три комплекса упражнений – для совершенствования техники приема подачи мяча, блокирования и приема мяча с нападающего удара и страховки.

Ключевые слова: совершенствование, технико-тактические действия, защита, квалифицированные игроки.

METHODS OF IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN THE GAME OF DEFENSE

Ilyasov R.R.

Master's Student

Gilmanova A.F.

Master's Student

Scientific Supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Konovalov I.E.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article considers individual and team technical and tactical actions during the game, the reasons for the low effectiveness of the game in defense. Based on scientific and methodological material and practical experience, a methodology for improving technical and tactical actions in the game of defense was compiled, which includes three sets of exercises – to improve the technique of receiving the ball, blocking and receiving the ball from an attacking strike and insurance.

Keywords: improvement, technical and tactical actions, protection, qualified players.

Введение. Современный волейбол характеризуется успешным владением приемами и способами технико-тактического выполнения, которое обеспечивает достижение оптимального преимущества над соперником в процессе игры. Однако

на передний план выдвигается отработка действий в атаке, нежели в защите, это связано с ограниченным резервом физических сил игроков и нехваткой новых технико-тактических действий и взаимодействий в самой защите [1].

С целью улучшения игровых действий на площадке необходимо внедрить новую методику совершенствования технико-тактических действий при игре в защите. В связи с этим, можно выявить актуальность исследования и подчеркнуть его значимость.

Цель исследования: разработка методики совершенствования технико-тактических действий при игре в защите у квалифицированных волейболисток.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Индивидуальная и командная организация игры в защите должна учитываться наравне с тактикой игры в нападении. Индивидуальные действия игрока в защите складываются из действий игрока без мяча и включают в себя наблюдение, ориентировку, быстроту реагирования, перемещения по площадке и действия с мячом – прием подач, прием нападающих ударов, страховку и блокирование [2].

Согласно современным исследованиям, основными причинами низкой эффективности действий волейболисток в защите являются нерациональные технико-тактические действия спортсменов при организации защитных действий на площадке. При этом защитник должен своевременно предугадать возможные действия соперника на площадке, которые определяются фазой разбега и прыжка, замаха ударной рукой, высотой, скоростью передачи мяча связующим игроком [3].

Подробное рассмотрение вопроса выбора центрального места защитника и технико-тактических действий с целью отражения атакующего удара соперника предопределило цель исследования, связанную с разработкой методики совершенствования технико-тактических действий при игре в защите у квалифицированных волейболисток, что обеспечит им выполнение передвижений и игровых действий на уровне автоматизма [4].

Изучение проблемы обучения и совершенствования выбора места на площадке при приеме нападающего удара выявило нехватку достоверной информации, связанной с развитием двигательных качеств для обеспечения передвижений на уровне автоматизма. Фокусировка на мяче в игре и действиях соперника, применение эффективной защиты от нападающего удара обуславливаются способностью игрока вовремя предугадать развитие атаки, а также осуществлять постоянный контроль за действиями партнеров по команде в процессе организации групповых и командных взаимодействий [1].

Зачастую для успешного отражения атаки соперника специалисты советуют руководствоваться действиями нападающего, учитывая его сильные и слабые стороны при игре в нападении, при этом защитник должен уметь прогнозировать вероятность атаки с учетом существующих пробелов в блоке, направленности и скорости передачи мяча связующим игроком, выполняемой на удар атакующему игроку.

В рамках исследования, направленного на совершенствование технико-тактических действий при игре в защите у волейболисток, были разработана методика, состоящая из трех комплексов упражнений, которые последовательно реализовывались три раза в неделю (1 комплекс – вторник; 2 комплекс – четверг; 3 комплекс – суббота). Каждый комплекс имел свою направленность:

1 комплекс – упражнения для совершенствования техники приема подачи мяча;

2 комплекс – упражнения для совершенствования техники блокирования;

3 комплекс – упражнения для совершенствования техники приема нападающего удара и страховки.

Рассмотрим более подробно все комплексы упражнений:

Первый комплекс упражнений, направлен на совершенствование техники приема подачи мяча (таблица 1).

Таблица 1 – Комплекс упражнений № 1

№	Упражнение	Дозировка	Метод выполнения	Организационно-методические указания
1.	Прием подачи и направление мяча в конкретную зону с вариативным исполнением	6'	Повторный	Прием осуществляется за счет ног. Своевременный выход под мяч. Руки прямые, низкая стойка, все перемещения происходят на носках. Ноги параллельны, стопы смотрят вперед. Спина прямая.
2.	Прием подач и направление мяча на пасующего игрока	5'	Повторный	Прием осуществляется за счет ног. Своевременный выход под мяч. Руки прямые, низкая стойка, все перемещения происходят на носках. Ноги параллельны, стопы смотрят вперед. Спина прямая.
3.	Прием подач и направление мяча на пасующего игрока с его дальнейшим выходом из зоны	7'	Повторный	Прием осуществляется за счет ног. Своевременный выход под мяч. Руки прямые, низкая стойка, все перемещения происходят на носках. Ноги параллельны, стопы смотрят вперед. Спина прямая.
4.	Прием подач и направление мяча в зависимости от перемещения игрока	6'	Повторный	Прием осуществляется за счет ног. Своевременный выход под мяч. Руки прямые, низкая стойка, все перемещения происходят на носках. Ноги параллельны, стопы смотрят вперед. Спина прямая.
5.	Прием подач в своих коридорах	6'	Повторный	Прием осуществляется за счет ног. Своевременный выход под мяч. Руки прямые, низкая стойка, все перемещения происходят на носках. Ноги параллельны, стопы смотрят вперед. Спина прямая.

Каждое упражнение включает в себя повторный метод выполнения с интенсивностью ЧСС от 130 до 150 ударов в минуту.

Второй комплекс упражнений, направлен на совершенствование техники блокирования (таблица 2).

Таблица 2 – Комплекс упражнений № 2

№	Упражнение	Дозировка	Метод выполнения	Организационно-методические указания
1.	Одиночное блокирование стоя намеренного удара партнера в блок	5'	Повторный	Следить, чтобы блокирующие, отбивая мяч, не касались сетки руками, но обязательно переносили руки через сетку
2.	Одиночное блокирование в прыжке намеренного удара партнера в блок	5'	Повторный	Следить, чтобы блокирующие, отбивая мяч, не касались сетки руками, но обязательно переносили руки через сетку
3.	Передача мяча в нападении с групповым блокированием	6'	Повторный	Стремиться к максимальной скорости перемещения игроков, а также к вертикальности их прыжков
4.	Атака с быстрой доводкой мяча и постановкой группового блока	6'	Повторный	Следить, чтобы прыжок среднего игрока на блок был вертикальным и он не налетел на партнера, чтобы их прыжки были одновременны
5.	Блокирование в парах и тройках	8'	Повторный	Следить, чтобы прыжок среднего игрока на блок был вертикальным и он не налетел на партнера, чтобы их прыжки были одновременны

Каждое упражнение включает в себя повторный метод выполнения с высокой интенсивностью ЧСС – от 150 до 180 ударов в минуту.

Третий комплекс упражнений, направлен на совершенствование техники приема нападающего удара и страховки (таблица 3).

Таблица 3 – Комплекс упражнений № 3

№	Упражнение	Дозировка	Метод выполнения	Организационно-методические указания
1.	Прием мяча с нападающего удара с диагональным направлением	5'	Повторный	Прием осуществляется за счет ног. Своевременный выход под мяч. Руки прямые, стойка низкая
2.	Прием мяча с нападающего удара с задней линии	5'	Повторный	Прием осуществляется за счет ног. Своевременный выход под мяч. Руки прямые, стойка низкая
3.	Прием мяча с одновременных нападающих ударов	7'	Повторный	Прием осуществляется за счет ног. Своевременный выход под мяч. Руки прямые, стойка низкая

№	Упражнение	Дозировка	Метод выполнения	Организационно-методические указания
4.	Скидка мяча нападающим игроком в прыжке	6'	Повторный	Своевременный выход под мяч. Подбить мяч как можно выше. Следить за быстрым переключением с одного действия на другое
5.	Страховка с подбиванием мяча над головой	7'	Повторный	Своевременный выход под мяч. Подбить мяч как можно выше. Следить за быстрым переключением с одного действия на другое

Таким образом, методика совершенствования технико-тактических действий при игре в защите у квалифицированных волейболисток, включает в себя три комплексов специально подобранных и целенаправленных упражнений, которые реализовывались три раза в неделю на протяжении шести месяцев. Ожидаемые результаты после внедрения включают в себя эффективность выбранных упражнений и улучшение результатов спортсменок во время игры.

Выводы. Рассматриваемые подходы к совершенствованию технико-тактических действий и взаимодействий спортсменок при игре в защите в волейболе свидетельствуют о том, что для достижения высоких результатов необходимо знать точные координаты расположения игроков-защитников, быстро осуществлять выбор места на площадке, применять наиболее рациональный способ приема мяча от нападающего удара, что может положительно сказаться как на эффективности индивидуальных тактических действиях, так и на групповых и командных взаимодействиях волейболисток и привести к использованию в спортивной практике рациональных тактических защитных расстановок игроков.

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. Железняк, Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 30-33.
3. Квещински, С. Командные тактические действия волейболисток в защите и методика их совершенствования : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Квещински Станислав. – Москва, 1993. – 28 с. – 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» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Колеманова Ирина Валерьевна. – Смоленск, 2003. – 22 с. – Текст : непосредственный.

5. Николаев, А.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов / А.Ю. Николаев, И.Е. Коновалов. – Текст : непосредственный // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С.291-293.

УДК 796.856

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ 18-20 ЛЕТ

Казрятова Ю.Р.

магистрант

Научный руководитель – к.п.н., профессор

Болтиков Ю.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье представлена методика скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных тхэквондистов в возрасте 18–20 лет в подготовительном периоде, рассчитанном на три месяца. Методика состоит из трех этапов: втягивающего, базового и предсоревновательного. Каждый этап имеет четко определенные цели, задачи и средства, направленные на повышение физической подготовленности, развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, а также совершенствование техники и тактики спортсменов.

Ключевые слова: тхэквондо, скоростно-силовые способности, спортсмены, физическая подготовка.

METHOD OF IMPROVING SPEED-STRENGTH TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED TAEKWONDO ATHLETES 18-20 YEARS OLD

Kazryatova Y.R.

Master's Student

Scientific Supervisor – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

Boltikov Y.V.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article presents a methodology for speed-strength training of highly qualified taekwondo athletes aged 18–20 years in a preparatory period lasting three months. The methodology consists of three stages: introductory, basic and pre-competition. Each stage has clearly defined goals, objectives and means aimed at improving physical fitness, developing speed-strength qualities, endurance, as well as improving the technique and tactics of athletes.

Keywords: taekwondo, speed-strength abilities, athletes, physical training.

Введение. Современный спорт требует от спортсменов не только высоких физических показателей, но и специфических навыков, обеспечивающих конкурентоспособность на международной арене. Тхэквондо, как олимпийский вид единоборств, предъявляет особые требования к подготовке спортсменов, включая развитие скоростной силы, ловкости и координации [7].

Эффективная скоростно-силовая подготовка становится основополагающим элементом в системе тренировки высококвалифицированных тхэквондистов в возрасте 18-20 лет, когда физическое и психологическое развитие достигает своего пика [2]. На данном этапе подготовки особенно важно учитывать индивидуальные особенности спортсменов, их физическую кондицию и технические навыки. Комплексный подход к тренировочному процессу позволяет оптимизировать подготовку, улучшить результаты на соревнованиях и минимизировать риск травм [2, 6].

Актуальность исследуемой темы обуславливается необходимостью создания эффективных методик, способных удовлетворить растущие требования современного тхэквондо и повысить уровень спортивного мастерства. В данной статье будут рассмотрены ключевые аспекты скоростно-силовой подготовки, методы их внедрения в тренировочный процесс, а также влияние на результаты и физическую подготовленность спортсменов [5].

Цель исследования: разработать, обосновать эффективность методики скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных тхэквондистов 18-20 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе анализа научно-методической литературы была разработана методика скоростно-силовой подготовки для высококвалифицированных тхэквондистов в возрасте 18–20 лет, предназначенная для подготовительного периода. Методика рассчитана на три месяца (с 1 октября по 31 декабря 2025 года) и была внедрена в тренировочный процесс экспериментальной группы (рисунок).



Рисунок – Методика совершенствования скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных тхэквондистов

В подготовительном периоде основное внимание уделяется подготовке организма спортсмена к выполнению больших объемов тренировочной работы с оптимальной интенсивностью. На этом этапе закладывается фундамент для достижения поставленных спортивных целей. Тренировочный процесс направлен на укрепление здоровья, развитие общей и специальной физической подготовленности, а также совершенствование техники бега на средние дистанции.

Подготовительный период был разделен на три этапа, каждый из которых имеет свои цели и задачи. Основной целью первого, втягивающего этапа, являлась постепенная адаптация организма спортсменов к систематическим нагрузкам, которые будут сопровождать их на протяжении длительного времени. На этом этапе объем упражнений, направленных на скоростно-силовую подготовку, составлял 20%.

Основные задачи этапа:

- повышение общей работоспособности.
- развитие силы и укрепление связочно-сухожильного аппарата.
- проведение тестирования для выявления слабых сторон в физической подготовке.

Средства тренировок:

В программу тренировок были включены силовые упражнения, бег на короткие дистанции, подвижные игры, а также упражнения на гибкость, которые выполнялись в начале и конце каждой тренировки.

Цель второго этапа (базового) заключалась в подготовке организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок. На этом этапе объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовой подготовки, увеличивался до 60%.

Основные задачи этапа:

- увеличение мощности аэробных процессов.
- укрепление опорно-двигательного аппарата.
- повышение уровня общей физической подготовленности.
- увеличение объема и интенсивности тренировочного процесса.

Для совершенствования силовых возможностей тренировки проводились 2–3 раза в неделю, с постепенным увеличением нагрузки, достигая максимального уровня в рамках круговых тренировок. На шестой неделе этапа нагрузка и объем тренировок снижались для восстановления общего состояния спортсменов.

Основной целью третьего этапа было подготовить организм спортсмена к соревновательной деятельности в зимний период соревнований. На этом этапе объем упражнений, направленных на развитие специальной выносливости, составлял 60%.

Основные задачи этапа: Развитие специальных аэробных качеств в сочетании с анаэробными гликолитическими процессами. Повышение способности спортсменов к быстрым двигательным переключениям. Углубленная работа над психологической, технической и тактической подготовкой

Выводы. Методика скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных тхэквондистов 18-20 лет в подготовительном периоде представляет собой структурированный и целенаправленный подход к

тренировочному процессу. Она охватывает важные аспекты физической подготовки, включая укрепление здоровья, развитие силы, выносливости и техники. Этапное распределение нагрузки и специализированные упражнения позволяют спортсменам адаптироваться к увеличенным объемам и интенсивностям тренировок, что является критическим для достижения спортивных результатов. Внедрение данной методики в тренировочный процесс экспериментальной группы обеспечивает создание фундамента для успешных выступлений на соревнованиях, что подтверждает ее эффективность.

Список литературы

1. Кашкаров, В.А. Динамика базовых физических качеств квалифицированных тхэквондистов в годичном цикле подготовки / В.А. Кашкаров, А.В. Вишняков, Т.С. Фролова. – Текст : электронный // Вестник спортивной науки. 2020. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-bazovyh-fizicheskikh-kachestv-kvalifitsirovannyh-thekvondistov-v-godichnom-tsikle-podgotovki> (дата обращения: 05.03.2024).
2. Салимова, А.А. Анализ удара с разворота тхэквондисток различной квалификации в зависимости от высоты мишени и дистанции выполнения / А.А. Салимова, И.А. Юдина, И.Е. Коновалов, И.А. Земленухин, Ю.В. Болтиков. – Текст : непосредственный // Наука и спорт: современные тенденции. 2024. - Т. 12. - № S2 (47). - С. 150-154.
3. Салимова, А.А. Различия в типах спортивных травм в зависимости от типа спортсменов тхэквондо (спарринг, пумсэ и демонстрация) / А.А. Салимова, А.А. Каплев. – Текст : непосредственный // В сборнике: Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании. Материалы V Национальной научно-практической конференции с международным участием. Отв. редактор Е.В. Разова. Москва, 2023. - С. 146-149.
4. Таймазов, В.А. Содержание нормативов по оценке общей физической подготовленности высококвалифицированных тхэквондистов / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, А.М. Симаков, В.А. Чистяков. – Текст : электронный // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №8 (138). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-normativov-po-otsenke-obshchey-fizicheskoy-podgotovlennosti-vysokokvalifitsirovannyh-thekvondistov> (дата обращения: 05.03.2024).
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Academia, 2001. – 478, [1] с. : ил., табл.; 22 см. – (Высшее образование). – ISBN 5-7695-0853-1. – Текст : непосредственный
6. Чой Сунг Мо. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Чой Сунг Мо, Е.И. Глебов. – Ростов н/Д : Феникс : Эксперим. колледж Кубан. гос. акад. физ. культуры, 2002. – 316 с. : ил., табл.; 20 см. – (Серия «Мастера боевых искусств»). – ISBN 5-222-02462-8. – Текст : непосредственный
7. Haddad, Q.U, Ouergui, I.M, Hammami, I.N. (2014). Physical Training in Taekwondo: Generic and Specific Training. (дата обращения: 05.03.2024). – Текст : непосредственный

УДК 796.323.2

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Киреев Е.А.

магистрант

Гильманова А.Ф.

магистрант

Научный руководитель – д.п.н., профессор

Коновалов И.Е.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье представлены основные положения методики совершенствования игрового мышления баскетболистов студенческой команды. Предлагается комплексный подход, включающий анализ игровых ситуаций, тренировки с использованием теоретических материалов и специальные упражнения на площадке. Особое внимание уделяется развитию способности быстро принимать решения и адаптироваться к изменяющимся условиям игры. Методика направлена на повышение эффективности командной работы и индивидуальных навыков игроков.

Ключевые слова: баскетбол, студенческий спорт, игровое мышление.

THE METHODOLOGY OF IMPROVING THE GAME THINKING OF THE BASKETBALL PLAYERS OF THE STUDENT TEAM

Kireev E.A.

Master's Student

Gilmanova A.F.

Master's Student

Scientific Supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Konovalov I.E.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article presents the main provisions of the methodology for improving the game thinking of the basketball players of the student team. A comprehensive approach is proposed, including the analysis of game situations, training using theoretic calmaterials and special exercises on the site. Special attention is paid to developing the ability to make quick decisions and adapt to changing game conditions. The methodology is aimed at improving the effectiveness of team work and individual skills of the players.

Keywords: basketball, student sports, game thinking.

Введение. Современный баскетбол отличается высокой скоростью и плотностью игры, что требует развитых когнитивных способностей у спортсменов. В условиях дефицита времени баскетболисты должны быстро реагировать на изменения на площадке, анализировать игровые ситуации и контролировать ход игры. Это делает развитие игрового мышления важной частью подготовки [1].

Способность быстро анализировать информацию и принимать решения является ключевым фактором успеха. Игроки должны определять сильные и слабые стороны своей команды и соперника, находя оптимальные решения в каждой ситуации. Исследования подчеркивают важность игрового мышления для эффективности в соревнованиях [4, 5].

Игровое мышление влияет на двигательную структуру выполнения приемов в атаке и защите, помогая выбирать рациональные движения и получать преимущество над соперником. В студенческом баскетболе, где присутствует высокая интенсивность и сложность игровых ситуаций, для достижения высоких результатов развитие игрового мышления становится необходимостью. Это напрямую влияет на способность команды эффективно действовать в сложных условиях и добиваться успеха на соревнованиях [3].

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать методику совершенствования игрового мышления баскетболистов студенческой команды.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что в игровых видах спорта ключевую роль играет сочетание двигательной и психологической активности игроков [1-5].

Динамичная игра с постоянно меняющимися ситуациями требует от игроков смелых решений и готовности к риску. Командное единоборство и индивидуальный стиль оцениваются по способности предвидеть изменения и быстро адаптироваться.

Особенности правил игры в баскетболе показывают, что у игроков в процессе соревновательной деятельности психологических качеств преобладают над физическими. Однако баскетбол в целом позволяет активизировать и умственные, и физические способности, развивая спортсменов как физически сильных и психологически устойчивых личностей [4].

Важность тактической готовности и универсализации навыков подчеркивается специалистами. Оптимальная тактика требует умения адаптироваться к условиям и противникам, применения разносторонних приемов и гибкости в решениях. Эффективная тактическая подготовка включает внимание к индивидуальным способностям игроков и разнообразию игровых приемов [3].

Опыт, знания и навыки игрока формируют основу его тактического мышления и интуиции, что влияет на способность эффективно действовать в игровых ситуациях. Развитое игровое мышление улучшает когнитивные навыки, способствует лидерству, повышению уверенности и успешной работе в команде, что ведет к высоким спортивным результатам и всестороннему развитию личности [1].

Для совершенствования игрового мышления баскетболистов студенческой команды была разработана методика, состоящая из 3 комплексов упражнений по 6 упражнений в каждом, где средства подбирались целенаправленно для решения поставленных задач.

Комплекс упражнений №1, направленность на совершенствование индивидуального игрового мышления:

1. «Ведение мяча по цифрам». Движение бегом в обход с ведением мяча. Тренер выкрикивает цифру от 1 до 5 (каждая цифра соответствует определенному действию: 1 – перемещение влево, к центру площадки; 2 – вправо, к периферии площадки; 3 – быстрый бросок со средней дистанции в ближайшее кольцо; 4 – любой финт; 5 – смена руки при дриблинге). Занимающиеся выполняют действия, соответствующие цифре, продолжая дриблинг.

2. «Зеркало». Один занимающийся выполняет движения, второй должен выполнять противоположные действия (один ведет правой рукой – другой ведет левой рукой). По сигналу, смена ролей.

3. «Передачи по именам». Тренер выкрикивает имя игрока, которому нужно сделать передачу. Занимающиеся должны быстро передавать мяч указанному партнеру. Тренер может менять правила (делать передачу через одного игрока, через двух). Выполнять точную передачу, с сохранением техники выполнения движения.

4. «Игра «1х1» с ограничениями». Открывание для получения мяча от третьего партнера, игра «1х1» с ограничением ведения мяча (3 удара на атаку). В процессе упражнения можно уменьшить или увеличить количество ударов. После каждой атаки меняться ролями, из нападения в защиту, входящий начинает с нападения.

5. «Быстрая реализация ситуации «1х1»». Получение мяча от тренера, после получения имеется 5 секунд для завершения атаки кольца. После каждой атаки смена ролей. Считать забитые мячи.

6. «Игра «1х2»». У нападающего 7 секунд на завершение атаки кольца, защитники самостоятельно выбирают стратегию защиты.

Комплекс упражнений №2, направленность на совершенствование игрового мышления в нападении:

1. «Игра на одно кольцо 2х2 через «нейтрального»». Реализовать атаку можно только после передачи партнера или «нейтрального» игрока. После подбора мяч необходимо вернуть нейтральному, сразу после подбора добивать нельзя. Нейтральный игрок находится за пределами трехочковой зоны. Игра продолжается до забитого.

2. «Pick-and-roll с самостоятельным выбором завершения атаки». На трехочковой линии под любым углом к кольцу нападающие разыгрывают взаимодействие «pick-and-roll» и самостоятельно выбирают вариант завершения атаки, защитники могут играть любое защитное взаимодействие (смена, сдваивание, персональная защита) и должны максимально помешать атаке кольца. Нападающие игроки должны быстро адаптироваться и принять решение по ходу выполнения упражнения.

3. «Передачи с визуальным контролем». Занимающиеся выполняют передачи, задействуя всех в команде, запоминая от кого получили мяч и кому передали мяч, по команде тренера все разбегаются в произвольном направлении в границах половины игровой площадки, и продолжают передачи мяча, задача – найти партнера, от которого получать мяч и найти партнера, которому передать мяч. Ведения мяча нет, под получение мяча «из рук в руки» не открываться. Сигнал для получения мяча подавать нельзя, только визуальный контроль площадки.

4. «Нападение в условиях численного неравенства». Нападающие в паре передачами мяча передвигаются до противоположного кольца и выполняют атаку против одного защитника. После проведенной атаки независимо от результата, тройка (2 нападающих и их защитник) передачами мяча передвигается до противоположного кольца и выполняют атаку против двух защитников, после атаки кольца двойка защитников начинает новый круг упражнения, атакуя против одного защитника.

5. «Реализация «позднего» нападения». Тройка начинает атаку со своей половины площадки, один из четверки начинает упражнение от центральной линии и выполняет ускорение до противоположной лицевой линии и присоединяется к атаке, проходит игра в формате «4х4». Стараться реализовать атаку в численном меньшинстве или с эффективным использованием «позднего нападения».

6. «Нападение в условиях численного неравенства». Атака против трех защитников. Если 4 нападающих не реализуют атаку в течение 5 секунд, к защитникам подключается четвертый партнер и они получают право провести контратаку. Четвертый партнер присоединяется по команде тренера.

Комплекс упражнений №3, направленность на совершенствование игрового мышления в защите:

1. «Игра «2х2»». Если защитники пропускают очки, они продолжают защищаться до отбитой атаки, входящая пара начинает с нападения. За каждую защиту +1 очко, за каждое успешное нападение -2 очка у защищающейся команды.

2. «Игра «3х3» за получение мяча». Тренер на вершине трехочковой линии, игроки выполняют открывания и взаимодействия для получения мяча от тренера, защитники активно противодействуют, не давая получить мяч в течении 6 секунд. Задача нападающих – постоянно двигаться, создавать свободные зоны и предлагать себя для передачи. Защитникам оказывать активное противодействие.

3. «Атака кольца после 10 передач с активным противоборством в формате «4х4»». Четверка в нападении передает мяч друг другу с открываниями и взаимодействиями, после десятой передачи – атака кольца. Защитники активно противодействуют, самостоятельно избирая тактику защиты (зонная система, личная защита). Если защитники пропускают очки, они продолжают защищаться до отбитой атаки, входящая четверка начинает с нападения.

4. «Игра «4х3»». Атака на противоположную сторону против тройки, после проведенной атаки к защитникам присоединяется четвертый партнер и они начинают атаку в противоположную сторону против троих защитников. После каждого розыгрыша менять партнера, который будет присоединяться к атаке.

5. «Переход от игры «4х4» в «1х1»». Четверка в нападении передает мяч друг другу с открываниями и взаимодействиями, после команды тренера начинается игра в формате «1х1» с минимальной помощью от партнеров. Защитники активно противодействуют, самостоятельно избирая тактику защиты (зонная система, личная защита). В случае успешной защиты, команде защитника +1 очко, в случае пропущенной атаки -2 очка.

6. «Игра «5х5» с указанием типа защиты». Игра в формате «5х5» с соблюдением правил классического баскетбола, в ходе игры тренер указывает тип защиты (зонная защита, личная система защиты, зонный или личный прессинг). Необходимо быстро адаптироваться и играть указанную стратегию защиты.

Разработанные комплексы упражнений будут применяться в начале или в середине основной части тренировочного занятия и рассчитаны на 30-35 минут. Упражнения выполняются по 5-6 минут, отдых проходит в процессе объяснения следующего упражнения.

Выводы. Системное использование в тренировочном процессе баскетболистов студенческой команды специально разработанной методики позволит улучшить у них игровое мышление в целом, и в частности будет способствовать быстрой и адекватной реакции на изменения в игровых ситуациях, эффективно анализировать получаемую информацию и оперативно принимать обоснованные наиболее эффективные решения. В тоже время развитие когнитивных навыков, лидерских качеств и уверенности в себе помогает создать сплоченную и мотивированную команду, готовую к достижению высоких результатов на соревнованиях.

Список литературы

1. Алексеев, Ж.Б. Особенности интеллектуальной деятельности в спортивных играх / Ж.Б. Алексеев, Л.К. Серова. – Текст : непосредственный // 1998. – № 8. – С. 63.
2. Николаев, А.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов / А.Ю. Николаев, И.Е. Коновалов. – Текст : непосредственный // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С.291-293.
3. Родин, А.В. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх (на примере баскетбола и волейбола) : монография / А.В. Родин, В.П. Губа. – Москва : Спорт-Человек, 2023. – ISBN 978-5-907601-13-0. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/308780> (дата обращения: 06.12.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – С. 82.).
4. Хромина, Т.В. Психологические основы развития игрового мышления у баскетболистов : монография / Т.В. Хромина, В.Н. Сопов. – Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2013. – 137 с. – Текст : непосредственный.
5. Bloomer, R.J. The role of nutritional supplements in the prevention and treatment of resistance exercise-induced skeletal muscle injury / R.J. Bloomer – Текст : непосредственный // Sports medicine. – 2007. – No 37 (6). – P. 519-532.

УДК 796.89

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ: АНАЛИЗ И РАЗРАБОТКА ПОДХОДОВ

Ключко А.А.

студент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье представлены виды, показатели и критерии координационных способностей, а также методы оценки координационных способностей.

Ключевые слова: координационные способности, тестирование, студенты.

METHODS FOR ASSESSING STUDENTS' COORDINATION ABILITIES: ANALYSIS AND DEVELOPMENT OF APPROACHES

Klyuchko A.A.

Student

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article presents the types, indicators and criteria of coordination abilities, as well as methods for assessing coordination abilities.

Keywords: coordination abilities, testing, students.

Введение. Координационные способности являются одной из главных составляющих общей физической подготовки, играя важную роль в достижении высоких спортивных результатов. Актуальной эта тема становится в видах спорта, где успех зависит от скорости и согласованности движений. Развитие высокого уровня данных способностей требует систематической оценки и контроля, что делает выбор эффективных методов диагностики для оптимизации тренировочного процесса.

В наше время методы оценки координационных способностей включают разнообразные тесты, от стандартных упражнений до инновационных инструментов, основанных на применении цифровых технологий.

Координация движений, понимается как умение с большой скоростью и правильной техникой выполнять очень сложно-координационные движения. Качественные координационные способности характеризуются слаженными действиями разных частей тела, навыком направлять усилие мышц и распределять внимание [3].

Цель исследования: определить наиболее эффективные методы оценки координационных способностей.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучив и проанализировав научно-методическую литературу, были выявлены виды, показатели, критерии координационных способностей и методы оценки координационных способностей. В.И. Лях выделяет 5 видов координационных способностей: специальные, специфические, общие, потенциальные и актуальные и 4 вида показателя координационных способностей: элементарные, сложные, явные и латентные. Все показатели координационных способностей взаимосвязаны между собой. Были определены критерии оценки координационных способностей. В.И. Лях выделяет 4 критерия, каждый из которых имеет качественные и количественные характеристики. В ходе исследования были проанализированы тесты для оценки координационных способностей.

А.И. Величко и В.А. Баландин отмечают, что при осуществлении нетипичных физических действий неосознанно увеличивается мышечное напряжение, которые не участвуют в этих двигательных действиях. Крайне лишнее напряжение мышц и плохое расслабление вызывает скованность. В действиях из-за этого способность к произвольному расслаблению мышц играет важную роль в формировании координационных способностей.

А.И. Величенко и В.А. Баландин выделяют три формы равновесия, которые представлены в таблице.

Таблица 1 – Формы равновесия

Статическое (в статических положениях)	Динамическое (по ходу выполнения движения)	Балансирование предметами и на предметах
---	---	---

В разных видах спорта уровень координационных способностей значительно отличается. Это связано со спецификой каждого вида спорта [1].

В.И. Лях выделяет 5 видов и 4 показателя координационных способностей. Для определения уровня координационных способностей В.И. Лях призывает применять следующие критерии: правильное выполнение, скорость, целесообразность и понятливость, которые имеют качественные и количественные характеристики (рисунок 1) [2].

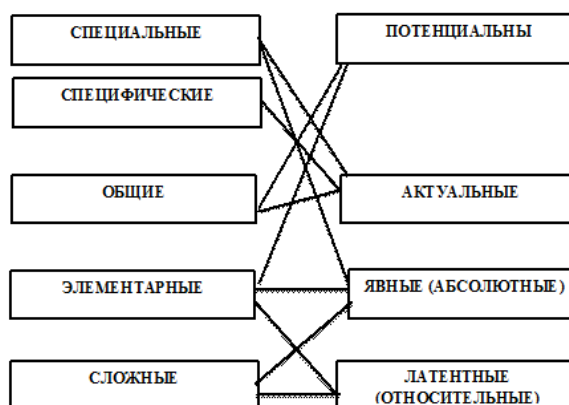


Рисунок 1 – Виды и показатели координационных способностей

В.И. Лях предлагает применять следующие тесты для оценки координационных способностей [2]:

1. Степ-тест Эджгрена. И.п. – ноги расположены на стартовой линии. По свистку выполняет шаг вправо, при этом нога касается или пересекает ближайшую линию. После выполняет второй приставной шаг и возвращается влево, выполняя 4 шага.

2. Сенсibilизированная поза Ромберга. И.п. – руки скрещены на груди, ступни находятся на одной линии, пятка к носку. Засекается время, в течение которого испытуемый неподвижно стоит в этом положении.

3. Три кувырка вперед. И.п. – о.с. Из о.с. выполняется 3 кувырка вперед на скорость, вернуться в и.п.

4. Челночный бег. Человек находится на стартовой линии лицом к хронометристу. По команде «марш» поворачивается направо и пробегает 3 метра, касается фишки правой рукой. После поворачивается налево и пробегает 6 метров, касается линии левой рукой, потом поворачивается направо и пробегает дистанцию 3 метра, пересекает стартовую линию.

5. Стабилонография. Для проведения этого теста использует «Стабилан-01» – прибор особого назначения. Он нужен для исследований с целью выявления уровней и возможностей работоспособности опорно-двигательного аппарата; способностей организма сохранять нормальные уровни координации человеческого тела в пространстве; осуществление тренировок для оптимизации опорно-двигательных систем.

Методы стабиланографии представляют способ проведения математического анализа статокинезиграммы (СГК) при проведении разных функциональных проб: статического равновесия, доводя до минимума колебания тела; динамического равновесия; со стимуляцией (оптической, электрической, вибрационной и др.).

Выводы. В ходе работы были проанализированы виды, показатели и критерии координационных способностей, а так же методы оценки координационных способностей.

Список литературы

1. Величко, А.И. Классификация координационных способностей / А.И. Величко, В.А. Баландин. – Текст : непосредственный // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 250-252.
2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с. – ISBN 5-98724-012-3. – Текст: непосредственный.
3. Одайник, В.В. Особенности развития координационных способностей студентов высших учебных заведений средствами баскетбола / В.В. Одайник – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 1-2. – С. 115-118.

УДК 796.323

ИЗУЧЕНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ В ФИДЖИТАЛ-БАСКЕТБОЛЕ И В БАСКЕТБОЛЬНОМ ДВОЕБОРЬЕ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИХ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ

Коковихин А.А.
магистрант

Научный руководитель – д.п.н., профессор

Коновалов И.Е.

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

Аннотация. В статье представлены новые гибридные виды спорта фиджитал-баскетболе и баскетбольном двоеборье, дана краткая историческая справка их возникновения и характеристика игровой деятельности, описаны регламент проведения и правила соревнований. Представлены результаты проведенного видеоанализа официальных игр по фиджитал-баскетболу и баскетбольному двоеборью для определения наиболее популярных у игроков вариантов реализации технико-тактических действий в нападении в процессе их игровой деятельности.

Ключевые слова: фиджитал-баскетбол, баскетбольное двоеборье, технико-тактические действия в нападении.

STUDYING THE USE OF VARIOUS OPTIONS FOR TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN ATTACK IN FIDGITAL BASKETBALL AND IN BASKETBALL BIATHLON, AND DETERMINING THEIR PROSPECTS

Kokovikhin A.A.
Master's Student

Scientific Supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Konovalov I.E.

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

Abstract. The article presents new hybrid sports of fijital basketball and basketball biathlon, gives a brief historical background of their occurrence and characteristics of gaming activities, describes the rules of the competition and the rules of the competition. Presented are the results of a video analysis of official games in fijital basketball and basketball biathlon to determine the most popular options for players to implement technical and tactical actions in an attack during their gaming activities.

Keywords: digital-basketball, basketball duathlon, technical and tactical offensive actions.

Введение. Концепция фиджитал спорта возникла на стыке технологий и физической активности в начале 2020-х годов. Она стала ответом на растущую популярность цифровых технологий, таких как виртуальная реальность,

видеоигры и спортивные симуляторы, которые активно внедрялись в спортивную индустрию. Идея заключалась в том, чтобы объединить традиционные виды спорта и цифровые элементы, создавая новый формат соревнований, который привлек бы как любителей классических игр, так и тех, кто интересуется новыми технологиями [2].

Сегодня в России и в мире все больше становятся популярными гибридные виды спорта. Так после прошедших в 2024 году международных турниров «Игры Будущего» и «Игры стран БРИКС» в России стали набирать популярность новые официальные виды спорта такие как фиджитал-баскетбол и баскетбольное двоеборье [1].

Фиджитал-баскетбол (функционально-цифровое двоеборье) впервые был представлен в рамках международного турнира «Игры будущего», которые прошли с 23 февраля 2024 года по 2 марта 2024 года в г. Казань [3].

Фиджитал-баскетбол – это инновационная дисциплина, которая объединила в себе элементы классического баскетбола и цифровые технологии [4].

Баскетбольное двоеборье впервые было представлено в рамках международного турнира «Игры стран БРИКС» прошедших с 12 по 23 июня 2024 года в г. Казань. В дальнейшем после БРИКС в России прошли два официальных турнира по баскетбольному двоеборью – «Кубок России» и «Чемпионат России» [5].

В научно-методической литературе данных о спортивной подготовке (физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной) в целом, а также реализации индивидуальных технико-тактические действий игроков и командных взаимодействия в фиджитал-баскетболе и баскетбольном двоеборью нами обнаружено не было, поэтому данная проблематика, на наш взгляд, является своевременной и актуальной.

Цель исследования: изучение применение различных вариантов технико-тактические действий в нападении в фиджитал-баскетболе и в баскетбольном двоеборье, и определение их перспективности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; видеоанализ игр, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Фиджитал-баскетбол появился как одна из первых попыток интеграции двух разных миров – двигательная активность и виртуальный игровой формат. В матче по фиджитал-баскетболу спортсмены принимают участие в двух этапах: первый этап – соревнование в баскетбол 2х2 в спортивном симуляторе NBA2K; второй этап – соревнование на баскетбольной площадке 2х2 [4].

Фиджитал-баскетбол сохраняет все основные преимущества классического баскетбола. Так в процессе реальной игры спортсмены на паркете развивают необходимые им физические качества и двигательные способности, а также улучшают свою техническую подготовленность. В тоже время, цифровая часть фиджитал-баскетбола позволяя спортсменам тренировать когнитивные и тактические навыки, стратегическое мышление. Это стимулирует у спортсмена умение принимать решения в условиях стресса и неопределенности, развивает внимательность и способность адаптироваться к изменяющимся условиям игры [1].

В матче по баскетбольному двоеборью спортсмены также принимают участие в двух частях. В интерактивной части матча в соревнование проходит в Симуляторе баскетбола NBA2K по основным принципам правил «Интерактивный баскетбол», где каждый игрок управляет одним виртуальным персонажем на паркете. Интерактивная часть матча ограничена 7 минутами «грязного» времени, после чего команды переходят к физической части матча. По окончании семиминутного отрезка времени, атака может быть доиграна на усмотрение Технического судьи. В физической части матча соревнование проходит на баскетбольной площадке на 1 кольцо теми же двумя командами из 2 игроков и максимум одного запасного в каждой. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину и помешать другой команде его забросить [5].

Особенностями баскетбола 2х2, который присутствует как в фиджитал-баскетболе, так и в баскетбольном двоеборье является высокая динамика, интенсивность и контактность игры, поэтому данные виды спорта напрямую схожи с классическим баскетболом 5х5 и баскетболом 3х3, но они имеют свои отличительные особенности в тактических взаимодействиях.

В исследовании был проведен видеоанализ выполнения технико-тактических действий в нападении. Были проанализированы официальные игры следующих турниров: «Игры Будущего», «Игры стран БРИКС», «Кубок России», «Чемпионат России».

По результатам видеоанализа игр по фиджитал-баскетболу было выявлено, что команды в нападении чаще всего использовали такие технико-тактические действия как «Hand-off» – 33,7%, «Pick-and-roll» – 24,6%, «Pick-and-pop» – 15,3%. А вот обыгрыш 1 на 1 и атака через быструю передачу мяча применялись всего 14% и 10,4% – соответственно. Это на наш взгляд связано с тем, что соперники в физической части фиджитал-баскетбола уделяют большое внимание противодействию именно при реализации данных видов атак.

По результатам видеоанализа игр по баскетбольному двоеборью было выявлено, что в нападении чаще всего команды используют обыгрыш 1 на 1, он применяется в 26,3% всех атак. А такие технико-тактические взаимодействия как «Pick-and-roll», «Pick-and-pop» и «Hand-off» применялся в 23,1%, 14,4%, 22,5% атак – соответственно. Процент атак через быструю передачу мяча составил всего 13,7.

Выводы. По итогам проведенного исследования на основе видеоанализа игр различных турниров было выявлено, что и в фиджитал-баскетболе и в баскетбольном двоеборье помимо основных групповых технико-тактических взаимодействий, таких как «Hand-off», «Pick-and-roll» и «Pick-and-pop», важное значение и перспективность имеет самостоятельный обыгрыш 1 на 1, а вот вариант атаки через быструю передачу в данном формате «не работает». Таким образом, в тренировочном процессе баскетболистов и в фиджитал-баскетболе, и в баскетбольном двоеборье необходимо уделить больше времени их технической и тактической подготовке для того, чтобы иметь возможность в процессе игровой деятельности эффективно реализовывать как индивидуальные технико-тактических действия, так и командные взаимодействия.

Список литературы

1. Корельский, А.С. Фиджитал-баскетбол тестовых соревнований «Игры Будущего» / А.С. Корельский, Ф.И. Варенцов, И.Е. Корельская. – Текст: непосредственный // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием посвященной 75-летию подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта в Архангельской области. – Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2023. – С. 86-90.
2. Остапенко, В.И. Инновационные технологии в физической культуре и спорте / В.И. Остапенко, Е.В. Иванова. – Текст: непосредственный // Стратегия развития и совершенствование науки и образования в новой реальности: материалы XXVI всероссийской научно-практической конференции (06.11.2023г, Краснодар). – Краснодар: ООО «Параграф», 2023. – С. 168-170.
3. Романова, К.А. Анализ педагогических аспектов подготовки спортсменов фиджитал-баскетбола / К.А. Романова, А.Н. Серебренников, Н.А. Серебренникова. – Текст: непосредственный // SMART SPORT & TOURISM: цифровая трансформация в сфере физической культуры, спорта и туризма»: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, прошедшей в рамках Международного форума «KAZAN DIGITAL WEEK-2024». – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 126-129.
4. Всероссийская Федерация Фиджитал Спорта: сайт. – URL: <https://phygitalsport.ru/docs/tehnicheskie-pravila-po-fidzhital-basketbolu-chr-2023/> (дата обращения: 7.12.2024).
5. Российская Федерация Баскетбола: сайт. – URL: <https://russiabasket.ru/federation/documents> (дата обращения: 7.12.2024).

УДК 796.89

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДИНАМОМЕТРИИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ

Кувшинов К.М.

магистрант

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В данной статье описываются и сравниваются результаты анализа динамометрии борцов на поясах вольного и классического стилей. Были проведены замеры с помощью специального устройства «Jamar smart» левой и правой рук в двух положениях. Выявлены наилучшие и наихудшие результаты борцов. А также, исходя из показателей, сделаны выводы.

Ключевые слова: динамометрия, сила, хват, борцы на поясах, классический стиль, вольный стиль.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE DYNAMOMETRY OF BELT WRESTLERS

Kuvshinov K.M.

Master's Student

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. This article describes and compares the results of the analysis of dynamometry of wrestlers in freestyle and classical styles. Measurements were taken using a special «Jamar smart» device of the left and right hands in two positions. The best and worst results of the wrestlers were revealed. And also, based on the indicators, conclusions were drawn.

Key words: dynamometry, strength, grip, belt wrestlers, classical style, freestyle.

Введение. Для оценки сжимающей силы мышц, сгибающих пальцы рук, используется метод кистевой динамометрии. Он является одним из важных критериев общей оценки силовых возможностей человека. Сила сокращения мышц измеряется в килограммах (кг) или Ньютонах (Н). С помощью этого показателя можно измерить степень развития мускулатуры, уровень физического развития обучающихся, максимальную мышечную работоспособность, выносливость к статической нагрузке определенных групп мышц. Динамометрия служит для профессионального отбора, применяется в ряде научных исследований по нормальной и патологической физиологии, спортивной медицине и гигиене труда. Оценка показателя относительной силы кисти является одним из обязательных компонентов комплексной оценки степени общего физического развития человека. [2-5, 7] Сила и согласованная координация движений мышц сгибателей кисти и предплечья необходимы для выполнения многих видов деятельности: от обычных повседневных занятий, таких как одевание, поворот дверной ручки, открывание банок с вареньем, мытье посуды,

уборка квартиры и т.п., до занятий различными видами спорта, такими как борьба, теннис, футбол, баскетбол, хоккей [7].

В борьбе на поясах захват играет центральную роль, и именно сила хвата обеспечивает возможность выполнения многих приемов. Эффективный захват позволяет борцу контролировать положение противника, инициировать атакующие действия и защищаться от нападений. Сильные кисти и пальцы помогают удерживать пояс, снижая вероятность выхода противника из захвата и увеличивая стабильность в позициях. Высокая сила хвата связана с общей физической подготовленностью и выносливостью спортсмена. Борьба на поясах требует не только мощных захватов, но и выдержки для поддержания этих захватов на протяжении всей схватки [1, 6]. Упражнения, направленные на развитие силы хвата, в свою очередь, способствуют улучшению общей физической формы, что также существенно повышает конкурентоспособность борца.

В борьбе на поясах существует два стиля: классический и вольный, но не смотря на различие правил, важную роль играет сила кисти, так как она является основой крепкого захвата пояса.

Цель исследования. Определить результаты динамометрии борцов на поясах вольного и классического стилей.

Методы исследования. Метод кистевой динамометрии.

Результаты исследования и их обсуждения. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», город Казань. Для исследования было выбрано устройство, измеряющее силу кисти «Jamar smart», динамометрия проводилась в первой половине дня 8 апреля 2024 года. Выполнения сжатия динамометра осуществлялась в двух положениях: основная стойка, классический хват на вытянутой руке в сторону, динамометр в руке находится в вертикальном положении; стойка, эмитирующая взятый пояс (борцовский хват): широкая стойка, рука вытянута перед собой, динамометр находится в руке в горизонтальном положении. Каждый из спортсменов выполнял 4 сжатия устройства, по 2 раза на каждую руку различным хватом.

В исследовании приняло участие 10 борцов на поясах различной спортивной квалификации: 2 – Заслуженных мастера спорта, оба борющиеся в весовой категории 62 кг, но выступающие по разным стилям; 4 Мастера спорта: все представители вольного стиля, но борющиеся в весовых категориях: 57 кг, 62 кг, 68 кг, 90 кг. 2 Кандидата в мастера спорта, оба представляющие классический стиль, весовые категории 68 кг и 57 кг, 2 борца первого разряда вольного стиля, весовые категории: 57 кг, 68 кг. Все испытуемые в наибольшей степени владели правой рукой, то есть являлись декстралами. В данный промежуток времени борцы активно тренировались и готовились к Чемпионату России по поясам, в конце недели должны были быть первые соревнования в сезоне с отбором на главный старт страны.

Наилучший результат показал спортсмен, борющийся в вольном стиле в весовой категории 90 кг: классический хват: левая рука – 63,3 кг, правая рука – 60,5 кг; хват, эмитирующий взятый пояс: левая рука – 61,1 кг, правая рука – 68,7 кг. Худший результат показал спортсмен, борющийся в классическом стиле в весовой категории 57 кг: классический хват: левая рука – 37 кг; правая рука – 37 кг; хват, имитирующий взятый пояс: левая рука – 36,3 кг; правая рука – 33,2 кг.

В среднем у всех испытуемых лучший результат показала левая рука в двух видах хвата. Мы высчитали среднее значение, которое показывает на сколько левая рука преобладает над правой: классический хват $n = 4,28$ кг; хват, имитирующий взятый пояс $n = 1,22$ кг. Также при сравнении хватов можно видеть общий результат: классический хват (левая, правая) = 939,3 кг; хват, имитирующий взятый пояс (левая, правая) = 925,5 кг.

Испытуемых, борющихся по вольному стилю было на 4 человека больше, но если сравнить борцов одного веса и равной спортивной квалификации, но разных стилей, то мы видим данные различия: весовая категория 62 кг: борец классического стиля показал лучший результат в двух видах хвата за 4 попытки, в общей сумме результат составил 214,1 кг, что на 14 кг лучше результата борца вольного стиля; весовая категория 68 кг: общий результат борца классического стиля за 4 попытки составил 222,5 кг, что превышает результат борца вольного стиля той же весовой категории на 61 кг.

На основании проведенного нами исследования можно сделать **выводы**: результаты в большей степени зависят от антропометрических показателей, самый наилучший результат борец из категории 90 кг, самый худший результат показал борец категории – 57 кг. Несмотря на то, что все борцы являлись декстрологами, в среднем, левая рука показала лучший результат над правой. Разница в классическом хвате и имитирующий взятый пояс составила 16,8 кг, где преимущество было у классического хвата. В отдельно взятых весовых категориях борцы классического стиля показали наилучший результат.

Список литературы

1. Болтиков, Ю.В. Перспективы включения борьбы на поясах в программу летних Олимпийских игр / Ю.В. Болтиков, Г.Б. Сулейманов, И.А. Земленухин. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(81). – С. 43-46.
2. Воробьева, Д.С. Профессионально-прикладная подготовка врачей-стоматологов (терапевтов) / Д.С. Воробьева. – Текст: непосредственный // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 11-4. – С. 647-648.
3. Маслак, С.А. Взаимосвязь уровня здоровья с показателями физического развития студентов-медиков / С.А. Маслак. – Текст: непосредственный // Медицинское образование XXI века: Компетентностный подход и его реализация в системе непрерывного медицинского и фармацевтического образования: сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием. Витебский государственный медицинский университет. – 2017. – С. 94-95.
4. Мельникова, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие / Н.А. Мельникова, В.Н. Лукьянова. – Саранск: МГПИ, 2005. – Текст: непосредственный
5. Нестеренко, Д.В. Методологические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов – будущих врачей / Д.В. Нестеренко. – Текст: непосредственный // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2017. – № 6-7(10-11). – С. 65-71.
6. Сулейманов, Г.Б. Спортивная подготовка юношей, занимающихся борьбой на поясах, с учетом типологических особенностей энергообеспечения мышечной деятельности: дис....канд. пед. наук: 13.00.04 / Сулейманов Габдыжалил Бариевич. – Казань, 2021. – 176 с. – Текст: непосредственный

7. Турушева, А.В. Сравнение результатов измерений, полученных с использованием динамометра ДК-50 и динамометра JAMAR® Plus / А.В. Турушева [и др.] – Текст: непосредственный // Российский семейный врач. – 2018. – Т. 22. – №. 1. – С. 12-17.

8. Шредер, А.Ю. Сравнительная характеристика силовой подготовленности студентов разных факультетов медицинского вуза (на примере относительной силы мышц кисти и спины) / А.Ю. Шредер, Т.Б. Кукоба, Ф.В. Салугин, Л.А. Кучкова – Текст: непосредственный // Современные вопросы биомедицины. – 2022. Т.6 (3). – С.417-424.

УДК 796.8

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ В ТХЭКВОНДО

Кузнецова М.А.

магистрант

Шаромов К.Э.

магистрант

Научный руководитель – к.п.н., профессор

Болтиков Ю.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Тхэквондо – это динамичный вид единоборств, требующий от спортсмена высокого уровня физической подготовки. Успех в соревнованиях зависит не только от технических навыков, но и от ряда физических качеств, которые имеют прямое влияние на результаты выступлений. При этом, отмечаются изменения в оценке значимости различных качеств тхэквондистов в федеральных стандартах по спортивной подготовки по данному виду спорта. В данной статье рассматриваются изменения в федеральном стандарте по виду спорта тхэквондо в области влияния физически.

Ключевые слова: тхэквондо, физические качества, результат, соревновательная деятельность, степень влияния.

EFFECT OF PHYSICAL QUALITIES ON TAEKWONDO RESULTS

Kuznetsova M.A.

Master's Student

Sharomov K.E.

Master's Student

Scientific Supervisor – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

Boltikov Y.V.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. Taekwondo is a dynamic type of martial arts that requires a high level of physical fitness from an athlete. Success in competitions depends not only on technical skills, but also on a number of physical qualities that have a direct impact on the results of performances. At the same time, there are changes in the assessment of the significance of various qualities of taekwondo players in federal standards for sports training in this sport. This article discusses changes in the federal standard for taekwondo sports in the field of physical influence.

Keywords: taekwondo, physical qualities, result, competitive activity, degree of influence.

Актуальность. Соревновательная деятельность тхэквондистов на современном этапе подготовки характеризуется следующей тенденцией – влияние

физических качеств на результат поединка начинает отличаться от представленных значений в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо». При этом исследованию данного процесса уделено недостаточно внимания в отечественной научно-методической литературе, из-за чего необходим глубокий анализ работ различных авторов, который позволит выявить текущее состояние проблемы. Именно поэтому данная тема исследования является актуальной.

Цель исследования – проанализировать Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» и выявить новую степень влияния физических качеств в современных реалиях.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. В тхэквондо, как и в любом виде спорта выделяют следующие физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Мышечная сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (напряжений). Спортсменам занимающимся тхэквондо важно развивать силу мышц не только ног, но и всего тела. Так как это способствует уменьшению травматизации во время соревнований и подготовки к ним. В тхэквондо используются специальное электронное оборудование, которое считывает силу удара и имеет пороговое значение, при прохождении которого автоматически выставляются балы, из этого следует, что для победы в соревнованиях необходимо развивать данное качество [2].

Скоростные способности – это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени.

В тхэквондо выделяется:

1. Быстрая реакция позволит более успешно выполнить защитное действие или своевременно провести результативную атаку в ходе поединка;
2. Время одиночного движения – необходимо для проведения контратакующего действия или внезапной атаки;
3. Частота (темп) движения – высокая скорость позволяет сократить время выполнения комбинаций ударов, что делает их менее предсказуемыми для соперника [1].

Под выносливостью принято понимать способность к эффективному выполнению упражнения преодолевая развивающиеся утомление. В соответствии с регламентом соревнований по тхэквондо, все поединки, не зависимо от их числа, проводятся в течение одного дня. Это означает, что спортсмены должны быть заранее готовыми к интенсивным физическим нагрузкам и быть в отличной форме, чтобы успешно выступить в нескольких боях подряд. Недостаточное развитие этого качества может привести спортсмена к таким последствиям как: потеря эффективности техники и тактики, концентрации внимания, психологического настроения [3].

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное качество позволяет спортсменам быстрее и эффективнее выполнять

переходы между различными позициями, дает спортсменам возможность достигать целей, которые могут быть недоступны для менее гибких соперников.

Координационная способность – это способность регулировать в процессе выполнения физического упражнения кинематические, динамические параметры движения, равновесие, ориентироваться в пространстве и времени, согласовывать внутримышечную и межмышечную координацию, изменять двигательную программу. Хорошая координация способствует улучшению баланса, что делает возможным выполнение сложных движений, таких как высокие удары или быстрое перемещение. Баланс является основой эффективной техники. Развитая координация позволяет их успешно выполнять и менять одну технику на другую, что усложняет работу соперника и поощряется дополнительными баллами [5].

Нами было проанализировано влияние физических качеств на результативность из Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» [4].

Таблица 1 – Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо

Физическое качество	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3

Примечание: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Анализируя соревновательную деятельность, мы выявили, что данная таблица из стандарта спортивной подготовки устарела.

Опираясь на анализ соревнований, мы предположили, что степень влияния физических качеств подготовки спортсменов требует коррекции, и получили следующее:

Таблица 2 – Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо

Физическое качество	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3

Примечание: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Выводы. Учитывая современные тенденции проходящих соревнований, мы определили, что спортсменам более важным стало использование мышечной силы и выносливости при том же значительным влиянием координационных способностей.

Изменения в правилах соревнований по тхэквондо существенно повлияли. На динамику поединков, что, в свою очередь, требует от спортсменов большей адаптивности и готовности к изменениям в ходе боя. Увеличение динамики соревнований способствовало повышению зрелищности, ведь новые правила поощряют спортсменов дополнительными баллами за выполнение сложно-координационных ударов. В связи с этим борьба за победу стала более напряженной, и многие спортсмены начинают забывать о силе удара. Это может привести к тому, что они не смогут достичь порогового значения в электронной системе оценки, теряя драгоценное время и баллы, а также накапливая усталость.

Анализ федерального стандарта показал, что в отличие от мышечной силы и выносливости скоростным способностям уделено меньше внимания при рассмотрении их влияния на результативность поединков, несмотря на их определяющее значение и современные тенденции соревнований, именно поэтому можно сделать вывод о необходимости дальнейшего изучения данной проблемы.

Список литературы

1. Быков, М.В. Влияние тхэквондо на развитие физических навыков / М.В. Быков, А.В. Игнатьева, А.Т. Сенникова. – Текст : непосредственный // Интерактивная наука. – 2022. – № 11 (76). – С. 39-40.
2. Найд, А.А. Особенности вида спорта тхэквондо / А.А. Найд, М.К. Ташбаев. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : Материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых, Челябинск, 22 апреля 2022 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2022. – С. 236-237.
3. Симаков, А.М. О необходимости развития специальной выносливости у высококвалифицированных спортсменов в тхэквондо ИТФ / А.М. Симаков. – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 8. – С. 102-109.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2019 г. № 36. – Текст : непосредственный
5. Щеглов, И.М. Состояние и особенности развития неолимпийских видов тхэквондо / И.М. Щеглов. – Текст : непосредственный // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 г., посвященная Дню российской науки, Санкт-Петербург, 18–29 апреля 2022 года. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2022. – С. 283-287.

УДК 796.015

ОСОБЕННОСТИ ПРОСТОЙ СЛУХОВОЙ СЕНСОМОТОРНОЙ РЕАКЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ

Лазьков Л.С.

магистрант

Научный руководитель – к.п.н., доцент

Никулин И.Н.

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет

Белгород, Россия

Аннотация. Проводилось определение особенностей простой слуховой реакции армрестлеров разной спортивной квалификации тестом «ПСМР – простая слуховая-моторная реакция». Тестирование сенсомоторных способностей включало следующие показатели: оценка ЦНС, уровень активации ЦНС, уровень бысродействия, уровень стабильности реакции, интегральный показатель надежности, среднее время реакции, суммарное время, среднее квадратичное отклонение, количество ошибок.

Ключевые слова: армрестлинг, психофизиолог, высококвалифицированные спортсмены, спортсмены массовых спортивных разрядов, слуховая реакция, скорость реакции.

FEATURES OF SIMPLE AUDITORY SENSORIMOTOR RESPONSE OF ARMWRESTLING ATHLETES

Lazkov L.S.

Master's Student

Scientific Supervisor – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor

Nikulin I.N.

Belgorod State National Research University

Belgorod, Russia

Annotation. The characteristics of the simple auditory reaction of arm wrestlers of different sports qualifications were determined by the test "PSMR – simple auditory-motor reaction". Sensorimotor ability testing included the following indicators: CNS assessment, CNS activation level, response rate, reaction stability level, integral reliability indicator, average reaction time, total time, mean square deviation, number of errors.

Keywords: armwrestlers, psychophysiolgist, highly qualified athletes, athletes of mass sports categories, auditory reaction, reaction speed.

Введение. Спортивные единоборства относятся к ситуационным видам спорта, характеризующихся динамичностью развиваемых усилий. В процессе поединка спортсмену приходится решать технико-тактические задачи и принимать решения в максимально короткий промежуток времени, что предъявляет высокие требования к функциональному состоянию нервной

системы, влияющей на спортивный результат. К одной из важнейших характеристик в единоборствах относится способность к оперативному сенсомоторному реагированию и своевременному переключению внимания на более значимые стимулы в условиях стресса [1].

В современных условиях наблюдается быстрое развитие спорта, и с повышением уровня мастерства спортсменов возрастает необходимость в индивидуальном подходе в тренировочном процессе. В связи с этим, анализ индивидуальных психомоторных характеристик становится более важным и актуальным [4]. Психомоторные характеристики играют существенную роль как в разработке научно-методических основ для отбора, так и в решении проблем, связанных с управлением процессом многолетней спортивной подготовки [10].

Психомоторная реакция в контексте анализа спортсменов представляет собой измерение времени, которое требуется спортсмену для реагирования на визуальный или аудиальный стимул. Это используется для оценки скорости реакции и координации движений у спортсменов. Психомоторная реакция может быть важным параметром при анализе спортивной производительности, особенно в дисциплинах, где быстрые и точные движения играют решающую роль. Так, например, в легкой атлетике, особенно в беге на короткие дистанции, быстрая реакция на стартовый выстрел может быть критически важной. Анализ ПСМР (простая слуховая моторная реакция) может помочь тренерам и спортсменам понять, насколько быстро они могут реагировать на стартовый сигнал и как этот параметр может быть улучшен [3].

На сегодняшний день для оценки способности к сенсомоторному реагированию используется проба, где испытуемый осуществляет двигательный ответ на заранее ожидаемый предъявленный стимул различной модальности (например, световой, звуковой) [1].

Простая слуховая моторная реакция (ПСМР) – это элементарный вид произвольной реакции человека на слуховой стимул. Простая сенсомоторная реакция предполагает простое реагирование на сигналы одним и тем же способом (например, нажатием кнопки). ПСМР реакция лежит в основе других целенаправленных приспособительных реакций человека, поэтому на основании показателя скорости ПСМР можно сделать вывод о временных параметрах более сложных составляющих поведения человека. Кроме того, скорость простой слухомоторной реакции позволяет оценить интегральные характеристики центральной нервной системы человека. На основе измерений времени реакции определяются скорость и качество реагирования обследуемого на стимул. Многие сенсомоторные качества – генетически запрограммированные показатели организма.

С помощью теста ПСМР можно определить параметры: уровень быстроты по слуховому анализатору, преобладание процессов по одному из признаков, уровень функциональных возможностей ЦНС, быстродействие и стабильность реакции.

Критерий уровень функциональных возможностей позволяет судить о способности обследуемого формировать адекватную заданию функциональную систему и достаточно длительно ее удерживать.

Оценка быстродействия осуществляется на основе среднего времени реакции (СВР). Меньшее время реакции соответствует большему уровню быстродействия.

Градации оценки стабильности зависят от средних значений времени реакции. Чем хуже (больше) время реакции, тем больше диапазон СКО (среднее квадратичное отклонение).

Знание ведущих психомоторных способностей в конкретном виде спорта является основой для определения специальных средств подготовки. Каждый вид спортивной деятельности требует проявления практически всех психомоторных способностей [6].

Психомоторная структура человеческого организма играет ключевую роль в его природной двигательной одаренности. Особенно это касается спортивной деятельности, спорта она может быть решающей. В связи с этим особую ценность представляет сравнительное исследование сенсомоторных характеристик армрестлеров с различным уровнем спортивной квалификации.

Материалы и методы исследования. Методика «Простая зрительно-моторная реакция» предназначена для диагностики скорости данной реакции. Устройство психофизиологического тестирования (УПФТ) с помощью модуля психомоторных тестов (МПТ) формирует серию из 35 аудиостимулов, которые предъявляются динамиком в МПТ. При появлении сигнала обследуемый должен как можно быстрее нажать на кнопку «ДА» или «НЕТ», Интервал времени между соседними подачами аудиостимула меняется по случайному закону с равномерным распределением (для предупреждения преждевременных реакций-угадываний).

МПТ измеряет время реакций на каждый стимул, фиксирует ошибки упреждения и пропуски.

Результаты исследования и их обсуждение. По одному из главных параметров тестирования, именно по уровню быстроты по слуховому анализатору группа армрестлеров показала следующие значения: один атлет набрал 2 балла, семь человек 3 балла и десять армрестлеров набрали по 4 балла. В группе высококвалифицированных – один атлет набрал 2 балла, еще один набрал 3 балла, двенадцать человек набрало по 4 балла и четыре рукоборца смогли набрать 5 баллов.

Все армрестлеры разрядники, кроме одного, у которого сниженный уровень функциональных возможностей ЦНС, показали высокий уровень. Такая же ситуация и в группе высококвалифицированных армрестлеров.

Уровень активации ЦНС по слуховому анализатору в группе спортсменов массовых разрядов показал наличие одного спортсмена со сниженным уровнем, восемь атлетов среднего уровня, девять выше среднего.

В группе спортсменов спортивных званий присутствует армрестлер со сниженным уровнем, три человека среднего уровня, десять атлетов выше средних значений и четыре армрестлера высокого уровня активации.

Армрестлеры-разрядники выполнили тест с 34 ошибками. Высококвалифицированные же ошиблись 50 раз. В это количество ошибок в обеих группах вошло по 2 пропуска стимулов и в сумме 80 упреждающих реакций. Высококвалифицированные армрестлеры опередили группу армрестлеров массовых разрядов на 10 баллов по уровню быстроты ЦНС, заработав в сумме 73 баллов.

По тестированию простой слуховой моторной реакции было выяснено, что в группе атлетов массовых разрядов большинство показало преобладание процессов в сторону возбуждения, а именно 10 человек. Преобладание процессов в сторону торможения оказалось лишь у одного. И у остальных 7 человек устойчивое состояние нервных процессов. В группе высших разрядов наблюдается следующая ситуация: 16 человек имеют преобладание процессов в сторону возбуждения, 1 человек в сторону торможения и лишь один имеет устойчивое состояние нервных процессов.

Касательно быстрейшего действия реакций, 1 спортсмен массовых разрядов показал уровень ниже среднего, 7 атлетов имеют средний уровень, 10 выше среднего. Один высококвалифицированный спортсмен показал уровень ниже среднего, один атлет имеет средний уровень, 12 выше среднего и 4 атлетов показали высокий уровень быстрейшего действия.

Сниженный уровень стабильности реакций в группе разрядников показал 1 атлет, 9 спортсменов имеют средний уровень, 6 выше средних значений и 2 высокий уровень стабильности. В группе высококвалифицированных армрестлеров уровень ниже средних значений показал 2 атлета, 8 спортсменов имеют средний уровень, 6 выше средних значений и 2 спортсмена имеют высокий уровень стабильности.

По количеству правильных стимулов и параметру СКО ВР армрестлеры массовых разрядов показали недостоверные различия в свою пользу. Высококвалифицированные армрестлеры показали небольшое недостоверное преимущество по количеству ошибок, учреждающим реакциям и параметру ИПН.

Однако по количеству баллов уровня скорости реакции по слуховому анализатору и среднего времени реакции группа высококвалифицированных атлетов показала достоверное преимущество в свою пользу.

Таблица – Результаты сравнительного теста ПСМР армрестлеров различного уровня спортивного мастерства

Показатель	Массовые разряды, $M \pm m$	Квалифицированные, $M \pm m$	Разница большей М от меньшей М, %	Разница, %	t	p
Кол-во правильных стимулов, шт	28,1 $\pm$ 0,4	27,2 $\pm$ 0,53	3,27	3,27	1,3	>0,05
Кол-во баллов уровня скорости реакции, шт	3,5 $\pm$ 0,13	4,1 $\pm$ 0,2	15,87	13,7	-2,3	<0,05
Кол-во ошибок, шт	1,9 $\pm$ 0,4	2,8 $\pm$ 0,53	47,06	32	-1,3	>0,05
Учреждения, шт	1,8 $\pm$ 0,4	2,5 $\pm$ 0,53	40,63	28,89	-1,1	>0,05
Пропуски, шт	0,1 $\pm$ 0,07	0,1 $\pm$ 0,07	-	-	0	>0,05
ИПН	69,6 $\pm$ 2,8	73,9 $\pm$ 4,13	6,23	5,86	-0,9	>0,05
СВР, мс	180,2 $\pm$ 5,6	158 $\pm$ 8,8	14,06	14,06	2,1	<0,05
СКО ВР, мс	38,4 $\pm$ 3,2	32 $\pm$ 4,26	19,97	19,97	1,2	>0,05

Заключение. Армрестлинг является ситуационным видом спорта с ведущими скоростно-силовыми качествами. Этот вид спорта изначально требует от всех занимающихся хорошего уровня развития функциональных возможностей ЦНС, активации центральной нервной системы, концентрации и скорости зрительной, а также и слуховой реакции.

В исследовании были выявлены достоверные различия между группами по показателям уровня скорости реакции и среднего времени реакции в пользу высококвалифицированных армрестлеров.

Список литературы

1. Голуб, Я.В. Особенности сенсомоторной реакции в условиях распределенного внимания у представителей спортивных единоборств / Я.В. Голуб, Е.В. Агеев. – Текст: непосредственный // История, современность и инновации в спортивной науке: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБУ СПбНИИФК, Санкт-Петербург, 02–03 ноября 2023 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», 2023. – С. 95-98.
2. Дорофеева, Н.В. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей единоборцев в адаптации к спортивной деятельности: монография / Н.В. Дорофеева. – Новокузнецк: Изд-во РИО КузГПА, 2012. – 118 с. – Текст: непосредственный.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер. – 2019. – 352 с. – ISBN 978-5-4461-0897-8. – Текст: непосредственный.
4. Мирзоев, О.М. Психофизиологические и биохимические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов. Пути повышения спортивной работоспособности спринтеров и барьеристов : учеб.-метод. пособие / О.М. Мирзоев, В.У. Аванесов, Е.П. Врублевский // Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Москва, 2007. – 125 с. – Текст: непосредственный.
5. Нопин, С.В. Нейродинамические характеристики сенсомоторных процессов спортсменов различных видов спорта / С.В. Нопин. – Текст: непосредственный // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 1(18).
6. Оценка психофизиологических характеристик спортсменов с помощью устройства «модуль психомоторных тестов / Скоморохов А.А., Чекина А.Д. НПКФ «Медиком МТД».
7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев, 2004. – 809 с. – Текст: непосредственный.
8. Регистрационное удостоверение ФСР 2007/00125. Устройство психофизиологического тестирования, компьютеризированное для проведения индивидуального или группового предсменного контроля функционального состояния и работоспособности оператора УПФТ-1/30-«Психофизиолог» по ТУ 9442-020-24176382-2004.
9. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимп. резерва / ред.: Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов. – Москва: [Б. и.], 1997. – 416 с. – Текст: непосредственный.
10. Трифонова, Т.А. Прикладная экология человека : учебное пособие для вузов / Т.А. Трифонова, Н.В. Мищенко, Н.В. Орешникова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 206 с. – (Высшее образование).– ISBN 978-5-534-05280-0.– Текст: непосредственный.
11. Фейгенберг, И.М. Быстрота моторной реакции и вероятностное прогнозирование / И.М. Фейгенберг. – Текст: непосредственный // Физиология человека. – 2008. – Т. 34, № 5. – С. 51-62

УДК 796.41

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

Малиновская А.С.

студент

Научный руководитель – доцент

Романюк Т.В.

Приднестровский государственный

университет им. Т.Г. Шевченко

Тирасполь, Приднестровье

Аннотация. В статье уточняется определение понятия «гибкость» и подчеркивается значимость данного качества для роста спортивно-технического мастерства в эстетической гимнастике. Дается описание разработанной автором методики развития гибкости, основанной на применении различных методов, в том числе ПНФ метода (разновидности пассивного статического стретчинга).

Ключевые слова: гибкость, эстетическая гимнастика, средства и методы развития гибкости.

METHODS OF DEVELOPING FLEXIBILITY IN AESTHETIC GYMNASTICS AT THE INITIAL STAGES OF PREPARATION

Malinovskaya A.S.

Student

Scientific Supervisor – Associate Professor

Romanyuk T.V.

T.G. Shevchenko Pridnestrovian State University

Tiraspol, Transnistria

Abstract. The article clarifies the definition of “flexibility” and highlights the importance of this quality for enhancing sports and technical skills in aesthetic gymnastics. The article also describes a methodology developed by the author for improving flexibility based on the application of various methods, including the PNF method (a type of passive static stretching).

Keywords: flexibility, aesthetic gymnastics, tools and methods for improving flexibility.

Введение. Эстетическая гимнастика – сложно-координационный, синтетический вид спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), характеризующийся выполнением гимнастками большого количества разнообразных по сложности и структуре двигательных действий в различных сочетаниях и условиях (пространственной ориентации, взаимодействия с опорой, в безопорном положении, с манипулированием предметами и др.). При этом выполнение движений должно быть на высоком исполнительском уровне, технически правильно, амплитудно и зрелищно.

Одним из ведущих качеств в эстетической гимнастике, обеспечивающих техническое мастерство гимнасток, является гибкость, проявляющаяся при выполнении большинства технических действий на оптимальном уровне и в отдельных движениях – на «предельной», максимальной амплитуде.

Для повышения эффективности подготовки спортсменок в эстетической гимнастике необходимо уточнить особенности методики развития гибкости с учетом направленности и содержания отдельных этапов многолетней спортивной подготовки. Особую актуальность этот вопрос приобретает на начальных этапах подготовки, закладывающих фундамент будущих спортивных достижений, связанных с решением задачи постепенного увеличения амплитуды выполнения базовых технических элементов [1].

Цель исследования – определить доступные и эффективные средства и методы развития гибкости у девочек 5-6 лет, занимающихся эстетической гимнастикой и уточнить условия их успешной реализации в учебно-тренировочном процессе.

Методы исследования – теоретический анализ и обобщение данных литературных и интернет источников, тестирование, педагогический эксперимент, математические методы.

Результаты исследования и их обсуждение. Существуют разные определения понятия «гибкость», например,

- гибкость как способность воспроизведения большой амплитуды движения в суставе в различных условиях двигательной деятельности, измеряемое в градусах, сантиметрах и условных единицах [2];

- гибкость – как свойство растягивания телесных структур (мышц и соединительных тканей) в процессе движения отдельных звеньев тела [3];

- «физиологическая» трактовка гибкости подразумевает преодоление условных границ движения в суставе и как следствие – проявление физических свойств элементов опорно-двигательного аппарата и функциональных соединений суставного образования (фасций, сухожилий, связок, мышц), которые характеризуются: мышечным тонусом, эластичностью и упругостью мягких тканей, иннервационными характеристиками процессов сокращения и расслабления [5].

Наиболее обобщающим определением, на наш взгляд, является следующее: «Гибкость – это природное свойство человека, имеющее генетическую составляющую и развивающееся как в процессе онтогенеза, с характерной инертностью и вариативностью, так и в процессе специального воздействия с использованием развивающих упражнений и других специфических средств (электростимуляции, вибрации, локального биомеханического воздействия и др.)».

Гибкость бывает активная и пассивная. Реальное выполнение двигательных действий в эстетической гимнастике связано с «активным» проявлением гибкости, независимо от характера движений (статическое, динамическое, комплексное).

Анатомо-физиологической основой развития гибкости являются:

- форма сустава и сочленяющихся поверхностей;
- податливость к растягиванию мышц, сухожилий и связок (эластичность);
- сократительные свойства рабочих мышц;

- упругость мышечных волокон и состояние их тонуса;
- «содружественная» работа различных мышечных групп при их сокращении и расслаблении (возвращении в исходное положение);
- реактивность и устойчивость изменения свойств нервно-мышечного аппарата в процессе внешнего воздействия.

Анализ научных исследований, посвященных изучению изменений морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, характерных для движений в суставах, показал, что:

– морфофункциональные преобразования двигательной функции в условиях естественного развития человека происходят неравномерно, а элементы суставных образований интенсивно развиваются в период от 3-х до 7-ми лет с последующей сильной вариативностью;

– движения разного характера не однозначно влияют на изменения свойств суставных образований, так динамическая нагрузка улучшает эластичность мышечных волокон, а статическая – их прочность;

– метод повторного воздействия с применением растягивающих упражнений оказывает положительное влияние на обменные процессы, толщину хрящевых образований, эластичность и упругость мышечных волокон, а также уменьшает «тугоподвижность» сустава [1].

Для оценки гибкости применяют разные упражнения, наиболее информативные из которых, на наш взгляд, приведены в таблице 1 [4].

Таблица – Упражнения для оценки подвижности в отдельных суставах

Суставы	Упражнение	Способ измерения
Голеностопные	«Разведение стоп в упоре сидя». И.п. – упор, сидя сзади. Развести стопы до максимальной выворотной позиции. Держать 3 с	Измерить угол разведения стоп
Коленные	«Разгибание в коленных суставах». И.п. – упор, сидя сзади Максимально выпрямить колени, стопы взять на себя. Держать 3 с	Измерить расстояние от пола до пяток в см
Плечевые	«Выкрут гимнастической палки»	Измерить расстояние между кистями рук при выкруте палки
Позвоночник	«Прогибание назад в упоре лежа на бедрах» Лежа на животе, выпрямить руки, прогнуться назад, максимально приблизить затылок к ягодицам. Держать 3 с	Измерить расстояние от головы до пола (до спины)
	«Мост» И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием	Измерить расстояние от пяток до конца среднего пальца рук
Тазобедренные	«Шпагат с опоры». Выполнить шпагат на правую (левую) ногу с опоры (скамейка, рейка гимнастической стенки)	Измерить расстояние от пятки до пола
	«Поперечный шпагат с двух стульев». Выполнить поперечный шпагат между двух стульев высотой 44 см	Измерить высоту от пола до копчика

Развитие гибкости, как важного показателя физического потенциала спортсмена, определяется целым рядом условий и требований, основными из которых являются – сопряженность физического воздействия (упражнения) с особенностями выполнения технических действий, специфика задач подготовки спортсмена (текущих и перспективных) и его индивидуальные возможности в реализации данного качества [5].

Специальные упражнения для развития гибкости в условиях подготовки гимнасток могут иметь направленность на:

- воспроизведение заданной амплитуды движения в суставе (в динамике или с фиксацией);
- выполнение отдельного действия звеном тела (частью);
- согласование движений в двух или нескольких суставах (одновременных, последовательных, однонаправленных, разнонаправленных);
- обеспечение успешного выполнения двигательных композиций [5].

Такое разнообразие целевой направленности при реализации гибкости должно иметь отражение и в методике ее развития.

С учетом того, что в рамках спортивной подготовки важной задачей является приобретение способности использовать максимальную подвижность в суставах в специфических условиях конкретного вида технических действий, была разработана методика развития гибкости, основанная на использовании базовых упражнений эстетической гимнастики для увеличения активной гибкости и отдельных видов стретчинга (ПНФ метода) для улучшения пассивной гибкости. ПНФ метод (PNF – proprio receptive neuro muscul ar facilitation) – популярный сегодня вид стретчинга, предполагающий активное сокращение мышц перед их максимальным растяжением [6]. Существует несколько вариантов техник, наиболее доступной из которых, на наш взгляд, является следующая:

1. Пассивное статическое растягивание мышцы (10 сек).
2. Максимальное статическое напряжение растянутой мышцы (5-6 сек).
3. Расслабление (2-3 сек).
4. Пассивное статическое растягивание мышцы при большей амплитуде (10-15 сек) [6].

Упражнения разработанной методики были равномерно распределены по всем частям учебно-тренировочного занятия.

В конце подготовительной части и между упражнениями технической подготовки применялся ПНФ метод.

В конце основной части применялись пружинные движения с удержанием поз растягивания и динамические упражнения (махи, круги, рывки), в том числе с небольшими утяжелителями (300 гр) на ногах.

В заключительной части применялись статические упражнения (удержание позы в максимально возможной точке растяжения мышцы) и упражнения в расслаблении. Все упражнения были доступны занимающимся и практически не требовали специальных технических средств.

Апробирование разработанной методики проводилось на базе Студии гимнастики и танца Sunshine с участием детей 5-6-летнего возраста в течение 4

месяцев (сентябрь-декабрь 2024 г.). Тестирование уровня развития гибкости, проведенное в начале и в конце педагогического эксперимента с применением отдельных упражнений из таблицы, показало статистически достоверное улучшение показателей практически по всем изучаемым параметрам (шпагаты (продольные и поперечный) с высоты, выкрут гимнастической палки, мост, разгибание в коленных суставах).

Заключение. Подводя итог проведенному исследованию, можно сделать вывод, что разработанная методика с комплексным применением традиционных методов развития гибкости и ПНФ метода (одной из разновидностей пассивного статического стретчинга) эффективна и может использоваться в подготовке юных спортсменов.

Список литературы

1. Исмаилова, Айан Санан кызы. Средства и особенности методики развития гибкости у спортсменов на этапе начальной специализированной подготовки в художественной гимнастике. Дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2013. – URL: <https://www.dissercat.com/content/sredstva-i-osobennosti-metodiki-razvitiya-gibkosti-u-sportsmenok-na-etape-nachalnoi-spetsial> (дата обращения: 12.11.2024). – Текст : электронный.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с, ил. – ISBN 5-278-00326-X. – Текст : непосредственный.
3. Методика воспитания гибкости у юных акробатов в группах начальной подготовки. – URL: <https://infourok.ru/razvitie-gibkosti-na-nachalnom-etape-podgotovki-u-akrobatov-6800443.html> (дата обращения: 10.10.2024). – Текст : электронный.
4. Петрухина, К.С. Особенности развития гибкости при занятиях художественной гимнастикой в начальной школе / К.С. Петрухина. – Пермь, 2016. – URL: https://vkr.pspu.ru/uploads/9672/Petruhina_vkr.pdf (дата обращения: 10.05.2024). – Текст : электронный.
5. Прописнова, Е.П. Развитие гибкости у девочек 8-10 лет, занимающихся эстетической гимнастикой / Е.П. Прописнова, Д.И. Дегтярева – Текст : электронный. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 292–294. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-gibkosti-u-devochek-8-10-let-zanimayuschih-sya-esteticheskoy-gimnastikoy> (дата обращения: 10.12.2024).
6. Стретчинг: учебно-методическое пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев.-Зап. ин-т управления – филиал РАНХиГС. – Казань : Изд-во «Бук», 2018. – 56 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.012.6

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Назимкин И.В.

студент

Научный руководитель – к.п.н., доцент

Андреев В.В.

Хакасский государственный университет

им. Н.Ф. Катанова

Абакан, Россия

Аннотация. Содержание материала статьи посвящено педагогическому исследованию, направленному на повышение показателей специальной физической подготовки волейболистов 15-16 лет, занимающихся в условиях спортивной школы. Представлен оптимизированный вид методики, с включением необходимых методов, средств и методических приемов, в табличном варианте с последующим анализом отражены показатели, полученные по окончанию эксперимента.

Ключевые слова: волейболисты 15-16 лет, специальная физическая подготовка, оптимизированные средства и методические приемы.

PECULIARITIES OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS OF 15-16 YEARS ENGAGED IN SPORTS SCHOOL CONDITIONS

Nazimkin I.V.

Student

Scientific supervisor Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor

Andreev V.V

Katanov Khakass State University

Abakan, Russia

Abstract. The content of the article is devoted to pedagogical research aimed at increasing the indicators of special physical training of volleyball players 15-16 years old, engaged in a sports school. An optimized type of the procedure is presented, with the inclusion of the necessary methods, tools and methodological techniques, in a tabular version with subsequent analysis, the indicators obtained at the end of the experiment are reflected.

Keywords: volleyball players 15-16 years old, special physical training, optimized tools and methodological techniques.

Введение. Качественная реализация игровой работы на волейбольной площадке при выполнении технико-тактических действий в течение матчевой встречи имеет прямую зависимость от уровня показателей развития физических качеств игроков. По наблюдениям ученых, в настоящее время существенно стала повышаться конкурентоспособность среди команд спортивного резерва, это подтверждается увеличением интенсивности игровой деятельности [1, 3].

Однако, специфические особенности игровой деятельности, заключаются при ее реализации в высокой интенсивности в рамках часто изменяющейся обстановки и игровой ситуации, что требуют достаточного уровня специальной физической подготовки игроков, особенно это необходимо в период соревновательной деятельности. Литературные источники достаточно насыщены научными материалами, посвященными общефизической подготовке и повышению показателей отдельных двигательных способностей, необходимых именно для изучаемого вида спорта [2].

В тоже время, специфика повышения уровня специальной физической подготовки и ее поддержания в течение соревновательной деятельности у волейболистов спортивного резерва изучены в недостаточной форме: отсутствует данные о динамическом протекании тренировочного процесса и его структурная часть применительно к особенностям региона и т.д. На основании этого, оптимизация методики, посвященной повышению показателей специальной физической подготовки спортсменов-волейболистов 15-16 лет, относящихся к спортивному резерву, может являться актуальным направлением в настоящем исследовании.

Цель исследования: теоретически произвести подбор арсенала средств и методов, используемых для повышения показателей специальной физической подготовки волейболистов 15-16 лет, и в рамках практического апробирования выявить их эффективность.

Организация исследования. Педагогическое исследование проходило свою реализацию в условиях МБУ ДО г. Абакана «Спортивная школа по игровым видам спорта». Экспериментальная и контрольная группа были сформированы из волейболистов 15-16 лет, где в первую были включены 11 во вторую – 12 человек. Спортивный стаж занятий волейболом у спортсменов обеих исследуемых групп, соответствовал 5-6 годам, квалификационный уровень подготовки соответствовал 2 спортивному разряду.

Результаты исследования и их обсуждение. При разработке методики мы учитывали, что тренировочная работа, направленная на развитие наиболее необходимых в волейболе двигательных способностей, трактуются как – специализированная, это:

- скоростно-силовые способности (взрывная сила), быстрота перемещения в пределах игровой площадки, простая и сложная двигательная реакция, специальная игровая выносливость и ловкость, общая гибкость и подвижность в суставах;
- повышение показателей работоспособности организма спортсменов и их адаптационные возможности, к перенесению двигательных и психологических нагрузок;
- организация благоприятных условий с целью общего восстановления организма после тренировочной и соревновательной работы.

Специальная физическая подготовка реализовалась в течение годового цикла тренировочной и соревновательной деятельности в различных объемах. Упражнения, повышающие показатели игровой техники и специальную работоспособность, использовались двигательные средства, которые классифицируются на отдельные подгруппы:

- действия игроков в защите в тройках с выполнением нападающего удара, постановки блока, переход волейболиста с задней линии с целью реализации второй передачи или прием мяча после сложной подачи. Выполнение производится в аэробной зоне интенсивности с длительностью более 10 минут;

- упражнения игрового характера с неполным составом игроков, имитация и выполнение элементов нападения, где реализуются одновременно средства скоростно-силового характера, удары по мячу, прыжки, перемещения. Реализация производится в субмаксимальной зоне интенсивности;

- для повышения показателей сложной двигательной реакции, быстроты передвижения в пределах волейбольной площадки или одиночного двигательного действия, аналогично, использовался нападающий удар, защитные действия в виде нападающего удара и т.д. Длительность выполнения каждого упражнения в каждой серии составляет временной диапазон – от 15 до 20 сек, период восстановительного отдыха между 7-8 сериями составляет 1,5-2 мин;

- средства, направленные на повышение показателей специальной выносливости, аналогичны предыдущим, однако их выполнение производилось продолжительное время, это игра в защите в парах, нападение и блокирование. Реализация – в анаэробной зоне интенсивности с длительностью каждой серии из 6-7 от 1 до 3х минут с периодом восстановительного отдыха не менее 2-3х минут.

При реализации задач применялись следующие методы тренировки:

- с целью развития необходимых (специальных) двигательных способностей и повышения показателей функционального состояния использовались следующие методы теории спорта – равномерный, повторный, интервальный, переменный, круговой, сопряженный, игровой и соревновательный;

- с целью повышения уровня тактического спортивного мастерства и совершенствования игровой техники использовались – рассказ с последующим показом, отработка по частям или в целом, корректировка ошибочных действий, анализ проведенной двигательной работы;

- с целью повышения психологического фактора использовались – поощрительные средства; выполнение заданий без контроля со стороны педагога; внесение в работу искусственных ситуаций, сбивающих ритм; искусственное создание условий, соответствующих соревновательному фактору.

При развитии специальной быстроты (перемещения по площадке и выполнение элементов техники игры за минимальное время), преследовались следующие цели:

- наличие способности «сложная двигательная реакция» (с реагированием на движущийся мяч или противодействие сопернику);

- умение выполнять игровые элементы за минимальный отрезок времени;

- умение перемещаться по площадке, когда присутствует способность преодоления расстояния от 3 до 9 метров за минимальный период времени.

С целью повышения скоростных показателей производился подбор арсенала следующих двигательных средств: стартовые рывки и ускорения, в качестве нагрузки, период реализации в течение 10-15 сек с околорекордной или максимальной интенсивностью и интервалами восстановительного отдыха от 2 до 3 мин, дозировка – 3-6 повторений. А при развитии скоростно-силовых

показателей, применялись прыжковые упражнения с отягощениями и имитацию основных игровых упражнений с выполнением прыжков. Нагрузки – длительность работы 1-2 мин, интенсивность – аэробная зона, дозировка – 6-8 раз, интервалы восстановительного отдыха соответствовали 3 мин.

При развитии специальной ловкости, рассматривались две позиции, это:

- ловкость акробатического характера, проявляемая при выполнении падений, резких бросков и прыжковых элементов;

- скоростно-силовая ловкость, проявляемая в безопорных положениях, когда игрок находится в фазе полета при производстве прыжка в нападающем ударе или блокировании. В качестве средств развития применялись игровые упражнения соревновательного характера и из других видов спорта – акробатики и гимнастики. Реализация средств, производилась в начальный период основной части тренировочного занятия, однако количество упражнений лимитировалось.

С целью развития специальной гибкости и подвижности в суставах, применялись упражнения на растяжение, которые имеют аналогичную основу игровой техники выполнения. Амплитудные характеристики таких упражнений находились на максимальном уровне, включались упражнения с применением гимнастической палки для плечевых суставов, разнообразные наклоны в различных исходных положениях.

После завершения установленного планом периода тренировочной деятельности в течение годового цикла работы и сроком реализации предложенной методики, было проведено контрольное тестирование отдельных видов двигательных способностей, спортсменов 15-16 лет, наиболее востребованных в волейболе. Результаты были систематизированы и прошли обработку методами математической статистики, вследствие которых произведен сравнительный анализ между показателями, полученными на констатирующем и контрольном тестировании. Анализ полученных показателей выявил изменения позитивного характера в экспериментальной и контрольной группе, однако у первых прирост результатов в тестах оказался более высоким. В экспериментальной группе достоверность различий между констатирующими и контрольными результатами соответствует $p < 0,05$ по изучаемым направлениям, за исключением – скоростно-силовых показателей (таблица).

Таблица – Уровень показателей специальной физической подготовки волейболистов 15-16 лет до и после эксперимента ($X \pm \sigma$)

Контрольное упражнение		До	После	Достоверность различий
Челночное передвижение «елочкой» (сек)	ЭГ	20,9±0,2	17,3±0,2	$p < 0,05$
	КГ	20,8±0,2	19,1±0,1	$p > 0,05$
Бросок набивного мяча 3 кг на дальность (м. см)	ЭГ	6,27±0,9	6,88±0,10	$p < 0,05$
	КГ	6,26±0,8	6,49±0,11	$p > 0,05$
Верхняя передача мяча в стену с продвижением вдоль зала (сек)	ЭГ	14,2±0,3	11,5±0,2	$p < 0,05$
	КГ	14,1±0,2	13,1±0,1	$p > 0,05$
Прием мяча после подачи с последующей передачей (балл)	ЭГ	2,4±0,2	3,0±0,1	$p < 0,05$
	КГ	2,3±0,3	2,6±0,1	$p < 0,05$
Заведение гимнастической палки за спину хватом сверху (см)	ЭГ	54,1±3,2	41,4±4,1	$p < 0,05$
	КГ	55,1±4,1	49,8±3,7	$p > 0,05$

В контрольном упражнении «Челночное передвижение «елочкой»», в экспериментальной группе выявлено снижение времени при выполнении на 3,6 сек, это соответствует приросту на 17,2%. В контрольной группе выявлено снижение времени – на 1,7 сек, с приростом на 8,1%.

В контрольном упражнении «Бросок набивного мяча 3 кг на дальность», в экспериментальной группе увеличение результата произошло на 61 см с приростом 9,7%, в контрольной группе – на 23 см с приростом 3,6%.

В контрольном упражнении «Верхняя передача мяча в стену с продвижением вдоль спортивного зала», в экспериментальной группе выявлено снижение времени на 2,7 сек, это соответствует приросту на 17,6%. В контрольной группе – на 1,0 сек, с приростом на 7,0%.

В контрольном упражнении «Прием мяча после выполнения подачи с противоположной площадки» в экспериментальной группе повышение качества выполнения произошло на 0,6 балла, с приростом на 25,9%. В контрольной группе – на 0,3 балла, с приростом на 13,0%.

В контрольном упражнении «Заведение гимнастической палки за спину хватом сверху», в экспериментальной группе выявлено снижение расстояния между хватом кистей на 12,7 см, что составляет прирост – на 23,4%. В контрольной группе соответственно – 6,3 см с приростом на 9,6%.

Выводы. Следует констатировать, что организация тренировочных занятий в экспериментальной группе оказалась более эффективной, так как существенное внимание уделялось специальной физической подготовке с акцентом на повышение показателей развития наиболее необходимых двигательных качеств наряду с тактико-техническими действиями. В контрольной группе акцент производился в большей степени только на техническую подготовку.

Список литературы

1. Исследование деятельности кардиореспираторной системы квалифицированных баскетболистов и волейболистов спортивных команд университетов / В.В. Андреев, И.Ш. Мутаева, И.Е. Коновалов, Д.С. Андреев. – Текст : непосредственный // Человек. Спорт. Медицина. – 2024. Т. 24. – № S2. – С. 21-25.
2. Коновалов, И.Е. Повышение показателей координационной устойчивости, девочек 13-14 лет, занимающихся в секции волейбола / И.Е. Коновалов, В.В. Андреев, А.И. Морозов. – Текст : непосредственный // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2024. Т. 19. – № 1. – С. 48-52.
3. Митин, Е.А. Оптимизация двигательных действий при блокировании в волейболе с учетом биомеханических характеристик / Е.А. Митин // Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта, Смоленск, 2001. – С. 66-70. – Текст : непосредственный.

УДК 796.328.2

ПРИМЕНЕНИЕ МЯЧА ДЛЯ МИНИ-ВОЛЕЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Печников С.В.

студент

Научный руководитель – к.п.н., доцент

Данилова Г.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена вопросу развития координационных способностей в волейболе. Рассмотрены основные моменты, на которые необходимо обратить внимание при развитии координации, на специальный спортивный инвентарь, а именно на мячи для мини-волея, как средство развития координационных способностей. Проведен сравнительный анализ показателей координационных способностей волейболистов 9-10 лет за период эксперимента.

Ключевые слова: волейбол, координационные способности, спортивный инвентарь, мяч для мини-волея, юные волейболисты.

APPLICATION OF MINI-VOLLEY BALL FOR DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Pechnikov S.V.

Student

Scientific supervisor – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor

Danilova G.R.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. This article is devoted to the development of coordination abilities in volleyball. The main points that need to be paid attention to when developing coordination, to special sports equipment, namely balls for mini-volley, as a means of developing coordination abilities, are considered. A comparative analysis of the indicators of coordination abilities of volleyball players of 9-10 years during the experiment period was carried out.

Keywords: volleyball, coordination abilities, sports equipment, mini-volley ball, young volleyball players.

Введение. Координационные способности играют важную роль в физическом развитии юных волейболистов. Высокий уровень развития координационных способностей – предпосылка для качественного освоения и совершенствования техники игры. От координационных способностей зависят быстрота, точность и своевременность выполнения большого количества технических приемов (нападающий удар, прием мяча с падением и т.д.) [1, 6].

Координационные способности – это комплекс двигательных качеств, которые позволяют человеку эффективно управлять движениями в различных условиях. Их можно классифицировать следующим образом:

1. Общие координационные способности – они обеспечивают способность выполнять движения разного характера, не требующие специальной подготовки.
2. Специальные координационные способности – они развиваются в зависимости от конкретного вида деятельности или спорта [3, 5].

Ключевую роль в развитие координационных способностей юных волейболистов играет использование новых интересных упражнений в сочетании со специальным спортивным инвентарем, таким как мячи для мини-волея, балансировочные платформы, гимнастические ленты и др.

Мяч для мини-волея отличается от классического мяча и имеет уникальные параметры: диаметр: около 35 см, вес: примерно 50 граммов, легкий и мягкий, часто вспененный полиуретан или другой безопасный материал. Он подходит для развития координации, ловкости и быстроты реакции благодаря своим аэродинамическим особенностям непредсказуемо менять траекторию полета. Благодаря легкости и мягкости, минимизируется риск травм при игре [4].

Применение специального спортивного инвентаря позволяет не только повысить эффективность тренировочного процесса, но и сделать занятия более эмоциональными и увлекательными.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность комплексов упражнений для развития координационных способностей волейболистов 13-14 лет с применением мячей для мини-волея.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, математическая статистика.

Результат исследования и их обсуждения. Исследование проводилось на базе Физкультурно-спортивного объединения «Центральный» города Казани, СШОР «Юность» по волейболу. В исследовании приняли участие 28 волейболистов 9-10 лет, по 14 волейболистов в экспериментальной и контрольной группах. При проведении отбора испытуемые распределялись на равные группы по физической подготовленности. Экспериментальная группа занималась не только по программе СШОР, но и с применением разработанных нами комплексов. Контрольная же группа занималась только по программе спортивной школы.

В эксперименте нами были подобраны и использованы следующие контрольные тесты для измерения показателей координационных способностей волейболистов 9-10 лет: «Проба Ромберга» (сек), «Челночный бег 5х6 м» (сек); «Броски мяча в цель» (кол-во раз); «Баланс на доске» (сек) [2].

На первом этапе эксперимента между исследуемыми группами не было выявлено достоверных различий в показателях координационных способностей волейболистов (таблица 1).

Таблица 1 – Исходные показатели координационных способностей волейболистов 9-10 лет контрольной и экспериментальной групп

Тест	ЭГ $\bar{X} \pm S_x$	КГ $\bar{X} \pm S_x$	tp	tkp	p
Проба Ромберга (сек)	17,67±0,55	17,58±0,45	0,13	2,056	>0,05
Челночный бег 5х6 м (сек)	12,40±0,06	12,39±0,04	0,14	2,056	>0,05
Броски мяча в цель (кол-во раз)	4,00±0,06	4,02±0,06	0,24	2,056	>0,05
Баланс на доске (сек)	15,89±0,04	15,90±0,03	0,12	2,056	>0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, $\bar{X}$ – среднее арифметическое значение, S_x – ошибка среднего арифметического, tp – расчетное значение критерия Стьюдента, tkp – критическое значение критерия Стьюдента.

На протяжении четырех месяцев в экспериментальной группе на тренировочных занятиях в рамках программы СШОР, мы применяли разработанные нами комплексы упражнений, которые были направлены на развитие координационных способностей с применением мяча для мини-волей.

Комплексы были составлены из 9 упражнений, которые различаются по уровню сложности от простого к сложному.

Примеры упражнений:

1. Подбрасывание и ловля мяча;
2. Ведение мяча в воздухе;
3. Катание мяча по кругу;
4. Перебрасывание мяча голову;
5. Броски мяча в стену;
6. Удары мяч об пол;
7. Передача мяча над головой;
8. Броски мяча в цель;
9. Перемещения с мячом.

Комплексы применялись 2 раза в неделю, подводя все к игре в мини-волей. В конце педагогического эксперимента мы провели повторное исследование показателей координационных способностей волейболистов 9-10 лет с последующей математической обработкой (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели координационных способностей волейболистов 9-10 лет контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Тест	ЭГ $\bar{X} \pm S_x$	КГ $\bar{X} \pm S_x$	Разница	tp	tkp	p
Проба Ромберга (сек)	19,42±0,58	17,08±0,52	2,34	3,29*	2,056	<0,05
Челночный бег 5х6 м (сек)	12,16±0,06	12,32±0,04	0,16	2,22*	2,056	<0,05
Броски мяча в цель (кол-во раз)	6,02±0,06	6,00±0,06	0,02	0,24	2,056	>0,05
Баланс на доске (сек)	20,64±0,04	17,60±0,03	3,04	4,00*	2,056	<0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, $\bar{X}$ – средняя арифметическая величина, S_x – ошибка средней арифметической, tp – расчетное значение, tkp – расчетное значение критерия Стьюдента, * – различие между контрольной и экспериментальной группами достоверно ($p < 0,05$).

В конце эксперимента волейболисты экспериментальной группы статистически значительно превосходят волейболистов контрольной группы в трех из четырех тестах:

В тесте «Проба Ромберга» разница между показателями составила 2,34 с, разница является статистически значима, так как $t_p 3,29 > t_{kp} 2,056$.

В тесте «Челночный бег 5х6м» разница между показателями составила 0,16 с, разница является статистически значима, так как $t_p 2,22 > t_{kp} 2,056$.

В тесте «Броски мяча в цель» разница между показателями составила 0,02 раза, разница является статистически не значимой, так как $t_p 0,24 < t_{kp} 2,056$.

В тесте «Баланс на доске» разница между показателями составила 3,04 с, разница является статистически значимой, так как $t_p 4,00 > t_{kp} 2,056$.

Заключение. В ходе проведения педагогического эксперимента установлено положительное влияние разработанных комплексов упражнений с применением мяча для мини-волея на развитие координационных способностей волейболистов 9-10 лет. Разница в межгрупповых показателях более выражена в экспериментальной группе, что свидетельствует о том, что использование разработанных комплексов упражнений для развития координационных способностей волейболистов в рамках педагогического эксперимента позволило достоверно повысить исследуемые показатели.

Список литературы

1. Беляев, А.В. Волейбол : учебник / А.В. Беляев, М.В. Савин. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с. – ISBN 5-8134-0093-1. – Текст : непосредственный.
2. Лях, В.И. Координационные способности : диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 287 с. – ISBN 5-98724-012-3. – Текст : непосредственный.
3. Майорова, Л.Т. Закономерности развития координационных способностей у детей 7–10 лет / Н.Г. Лопина, Л.Т. Майорова. – Красноярск, 2006 – 134 с. – Текст : непосредственный.
4. Пасюков, П.Н. Мини-волейбол: пособие для инструктора физической культуры дошкольной образовательной организации / П.Н. Пасюков. – Южно-Сахалинск: Изд-во Института развития образования Сахалинской области, 2018. – С.6-11. – Текст : непосредственный.
5. Трофимов, О.Н. Развитие координационных способностей и равновесия у детей младшего школьного возраста / О.Н. Трофимов. – Текст : непосредственный // Ярославский педагогический вестник, 2011. – Т. 2. – №3. – С. 114-118.
6. Фомин, Е.В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов: методическое руководство №17 / Е.В. Фомин, Л.В. Силаева, Л.В. Булыкина, Н.Ю. Белова. – Москва, 2014. – 134 с.– Текст : непосредственный.

УДК 796.81

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ

Саитов В.И.

магистрант

Научный руководитель – к.п.н., профессор

Ахатов А.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В данной работе представлена экспериментальные средства и методы, направленные на развитие специальной выносливости у борцов на поясах. Средства и методы включают комплексы упражнений, ориентированные на развитие скоростной, скоростно-силовой выносливости и гликолитической мощности. Эксперимент проводился в течение 12 недель на специально-подготовительном этапе, что позволило определить эффективность предложенных тренировочных средств и их влияние на физическую и функциональную подготовленность спортсменов.

Ключевые слова: борьба на поясах, специальная выносливость, скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость, гликолитическая мощность, тренировочный процесс.

MEANS AND METHODS OF DEVELOPING SPECIAL ENDURANCE OF HIGHLY SKILLED BELT WRESTLERS

Saitov V.I.

Master's Student

Scientific supervisor – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

Akhmatov A.M.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. This paper presents experimental means and methods aimed at developing special endurance in belt wrestlers. The means and methods include sets of exercises aimed at developing speed, speed-strength endurance and glycolytic power. The experiment was conducted for 12 weeks at the special preparatory stage, which made it possible to determine the effectiveness of the proposed training means and their impact on the physical and functional fitness of athletes.

Keywords: belt wrestling, special endurance, speed endurance, speed-strength endurance, glycolytic power, training process.

Введение. Для достижения максимальных спортивных результатов в спорте необходимо не только владеть техникой своего вида спорта, быть физически подготовленным, но и обладать высоким уровнем психологической готовности к напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. Так, в одном из

видов единоборств – «борьбе на поясах» ведущим физическим качеством является выносливость, а именно ее специфическое проявление – специальная выносливость [1, 7, 9]. Высокая степень специальной выносливости (силовой и скоростно-силовой) позволяет вести схватку на высоком уровне интенсивности и эффективно применять весь арсенал технических приемов [3].

Борьба на поясах представляет собой национальный вид борьбы многих народов мира. Основной особенностью борьбы на поясах является использование пояса в качестве главного элемента захвата и контроля над соперником. Для успешного участия в схватке спортсмен должен проявить не только силовые способности, но и обладать выносливостью, тактическими способностями, быстротой реакции решительностью и т.д. Современный этап развития борьбы на поясах имеет два основных направления: классический и вольный стили ведения борьбы. В первом случае исключено использование ног при проведении приемов, во втором – разрешено применение ног в атакующих действиях. Сегодня данный вид спорта, сохраняя особенности национальной борьбы, активно развивается и популяризируется среди спортивной молодежи во всем мире [2-6].

Активное развитие данного вида спорта привело к увеличению интенсивности и продолжительности борцовских поединков [8]. Поэтому для тренеров так важно найти наиболее оптимальные подходы к повышению работоспособности борцов, что обусловило актуальность нашего исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать применение методов развития специальной выносливости высококвалифицированных борцов на поясах.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах», на этапе совершенствования спортивного мастерства выделяется 24 часа в неделю для тренировочного процесса борцов. Экспериментальные средства и методы были реализованы в рамках специально-подготовительного этапа на протяжении 12 недель, с частотой 3 занятия в неделю. В общей сложности было проведено 12 недельных микроциклов, в ходе которых применялись экспериментальные комплексы упражнений.

Комплекс №1: Упражнения, направленные на развитие скоростной выносливости.

Время работы в парах: 1,5 минуты.

Количество схваток: 3.

Продолжительность отдыха между схватками: 1 минута.

В процессе выполнения алактатных упражнений частота сердечных сокращений (ЧСС) может достигать высоких значений. Однако, поскольку алактатные упражнения характеризуются короткой продолжительностью (от нескольких секунд до нескольких минут), ЧСС не поддерживается на высоком уровне в течение продолжительного времени.

Комплекс №2. Упражнения, ориентированные на развитие скоростно-силовой выносливости, выполняются методом круговой тренировки. Круг

включает шесть станций, на каждой из которых выполняются упражнения продолжительностью 15 секунд. Станции выполняются последовательно с минимальной паузой для перехода между ними (5 секунд). Общее количество кругов – три, время отдыха между кругами составляет 1 минуту. Время работы под нагрузкой в одном круге – 90 секунд.

Комплекс №3 ориентирован на развитие гликолитической мощности. Упражнения выполняются в следующем режиме: время работы в одном повторении составляет 30-40 секунд, серия включает три повторения, между которыми устанавливается перерыв продолжительностью 60-90 секунд. Время отдыха между сериями – 1 минута. В таблице представлен график применения средств специальной выносливости борцов на поясах.

Таблица – План-график применения средств развития специальной выносливости борцов

Дни Комплексы	1 неделя			2 неделя			3 неделя			4 неделя			5 неделя			6 неделя		
	пн	ср	пт	пн	ср	пт	пн	ср	пт	пн	ср	пт	пн	ср	пт	пн	ср	пт
Ком.1																		
Ком.2																		
Ком.3																		
Ком 4																		
Дни Комплексы	7 неделя			8 неделя			9 неделя			10 неделя			11 неделя			12 неделя		
	пн	ср	пт	пн	ср	пт	пн	ср	пт	пн	ср	пт	пн	ср	пт	пн	ср	пт
Ком.1																		
Ком.2																		
Ком.3																		
Ком 4																		

Всего получилось 6 недельных микроциклов, на протяжении которых, применялись экспериментальные комплексы, после основной части тренировочного процесса.

Выводы. Предложенные средства и методы предполагают высокую эффективность в развитии специальной выносливости борцов на поясах. Мы предполагаем, что ее использование позволит значительно повысить уровень скоростной, скоростно-силовой выносливости и гликолитической мощности спортсменов, что в итоге приведет к улучшению их физической и функциональной подготовки. Данные средства и методы имеют потенциал для внедрения в тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Список литературы

1. Абрамов, Н.А. Выступление спортсменов Республики Татарстан по борьбе на поясах и перспектива их подготовки на игры БРИКС / Н.А. Абрамов [и др.] – Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. - № 2 (228).- С. 7-11.
2. Болтиков, Ю.В. Перспективы включения борьбы на поясах в программу летних Олимпийских игр / Ю.В. Болтиков, Г.Б. Сулейманов, И.А. Земленухин. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. - № 3 (181). - С. 43-46.

3. Захарченко, Д.Д. Развитие специальной выносливости у юных борцов вольного стиля / Д.Д. Захарченко, А.С. Малиновский, О.А. Захарченко. – Текст: электронный // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2023. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-spetsialnoy-vynoslivosti-u-yunyh-bortsov-volnogo-stilya> (дата обращения: 05.04.2024).
4. Земленухин, И.А. Методика специальной физической подготовки борцов на поясах на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом особенностей соревновательной деятельности : дис. ... канд. пед. наук. Казань, 2023. 146 с.
5. Земленухин, И.А. Влияние физических качеств на результативность по спортивным видам борьбы / И.А. Земленухин, Ф.Р. Зотова. – Текст: непосредственный // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXVI междунар. науч. конгр. Казань : Поволж. ГАФКСиТ, 2021. С. 85-86.
6. Сулейманов Г.Б. Спортивная подготовка юношей, занимающихся борьбой на поясах, с учетом типологических особенностей энергообеспечения мышечной деятельности : дис. ... канд. пед. наук. – Казань, 2021. –176 с. – Текст: непосредственный
7. Сулейманов, Г.Б. Факторный анализ, как эффективный инструмент выявления ведущих компонентов подготовленности борцов на поясах, с различным типом темперамента / Г.Б. Сулейманов, И.Е. Коновалов, И.А. Земленухин. – Текст: непосредственный // В сборнике: Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения. Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2020. - С. 27-31.
8. Тарабрина, И.В. Развитие специальной выносливости борцов греко-римского стиля. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. №5-3. – № 4. – С. 150-157.
9. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика и организация тренировки. В 4-х книгах: учебное пособие / Г.С. Туманян. – Москва: Советский спорт, 2000. –1352 с. – ISBN: 5-85009-481-4. – Текст: непосредственный

УДК 796.83

АНАЛИЗ ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ: ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРА ДОЛИО-ЧАГИ И СИЛЫ УДАРА В ТХЭКВОНДО

Салимова А.А.

магистрант

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В работе установлено, что расстояние между соперниками существенно влияет на время выполнения и силу удара. На короткой дистанции удар наносится быстрее за счет сокращения траектории, в то время как на длинной дистанции увеличивается сила удара благодаря более длительному разгону ноги. Биомеханические параметры, такие как угол атаки, скорость движения и передача усилия, изменяются в зависимости от расстояния, что сказывается на эффективности техники.

Ключевые слова: тхэквондо, круговой удар, время, сила, долио-чаги.

ANALYSIS OF LITERATURE SOURCES ON THE TOPIC: INFLUENCE OF DISTANCE ON THE TIME OF IMPACT OF DOLIO-CHAGA AND IMPACT FORCE IN TAEKWONDO

Salimova A.A.

Master's Student

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The work found that the distance between rivals significantly affects the execution time and impact force. At a short distance, the blow is applied faster due to the reduction of the trajectory, while at a long distance the force of the blow increases due to the longer acceleration of the leg. Biomechanical parameters such as angle of attack, speed of movement and force transmission vary with distance, which affects the effectiveness of the technique.

Keywords: taekwondo, circular impact, time, strength, dolio chags.

Введение. Тхэквондо – спортивное единоборство, в котором победа над соперником во многом зависит от умения спортсмена оценивать и сохранять дистанцию. На выбор оптимальной дистанции влияют различные факторы, в том числе, технический арсенал, уровень подготовленности как самого спортсмена, так и его соперника. В специальной литературе расстоянием для эффективных ударов ногами считается дистанция 0,3-0,61 метра, для ударов руками – расстояние вытянутой руки или ноги [1].

Для успешного ведения боя в тхэквондо спортсмен должен уметь корректировать и контролировать дистанцию по мере необходимости, чтобы

эффективно выполнять приемы и сохранять безопасную и выгодную позицию в поединке [4]. Для этого в тренировочный процесс необходимо включать упражнения, направленные на совершенствование техники сохранения оптимального расстояния для каждого приема и развить способность регулировать расстояние по мере необходимости [3].

Так при выполнении удара «Долио-Чаги» с поворотом на одной ноге и поднятием другой и вращением корпуса, расстояние между спортсменами и значительно влияет на скорость и силу удара (рис. 1). Чем больше расстояние, тем удар будет слабее, а соперник получит время для более успешной подготовки к защите от [1].



Рисунок – Удар «Долио-Чаги»

Вишняков А.В., Кашкаров В.А., Эпов О.Г., Гнусова Т.С. (2000 г.) считают, чтобы определить средние значения силы удара для определенной группы спортсменов тхэквондо, необходимо провести контролируемые эксперименты и собрать данные от большой выборки занимающихся. Затем эти данные могут быть проанализированы для определения средних значений и выявления тенденций или закономерностей [1].

Цель исследования: изучить влияние расстояния на время выполнения и силы удара «долио-чаги» в тхэквондо.

Методы и организация исследования. Для анализа литературы использовались базы данных: PubMed (биомедицинские и спортивные статьи), Scopus (рецензируемые журналы по спортивной науке), Google Scholar (академические статьи, книги и материалы конференций) и SPORTDiscus (литература по спорту). Информацию разделили на три категории: влияние расстояния на биомеханику удара, время выполнения удара и силу удара.

Результаты исследования и их обсуждение. Для анализа были выбраны статьи, опубликованные в двух временных промежутках: за последние 10 лет (с 2013 по 2023 год) и за последние 5 лет (с 2018 по 2023 год) (таблица).

Таблица – Результаты поиска статей за 5 лет и 10 лет

Ключевые слова	Количество статей (2013-2023)	Ключевые слова	Количество статей (2018-2023)
«тхэквондо»	3 070	«тхэквондо»	4 920
«удар ногой»	16 600	«удар ногой»	15 900
«долио-чаги»	14	«долио-чаги»	6
«круговой удар»	15 400	«круговой удар»	11 100
«дистанция»	15 900	«дистанция»	15900
«время»»	1 050 240	«время»»	677 000
«сила»	89 600	«сила	43 000
«круговой удар в тхэквондо»	341	«круговой удар в тхэквондо»	233
«время удара»	16 100	«время удара»	15 300
«время удара в тхэквондо»	1 352	«время удара в тхэквондо»	841
«сила удара»	16 200	«сила удара»	15 900
«сила удара в тхэквондо»	1 090	«сила удара в тхэквондо»	691
«дистанция в тхэквондо»	874	«дистанция в тхэквондо»	563
«дистанция удара ногой в тхэквондо»	443	«дистанция удара ногой в тхэквондо»	296
«влияние дистанции на время выполнения удара в тхэквондо»	310	«влияние дистанции на время выполнения удара в тхэквондо»	218
«влияние дистанции на силу удара в тхэквондо»	279	«влияние дистанции на силу удара в тхэквондо»	204
«влияние расстояния на время выполнения и силу удара «долио-чаги» в тхэквондо»	4	«влияние расстояния на время выполнения и силу удара «долио-чаги» в тхэквондо»	4

Такой подход позволил охватить более широкий диапазон исследований для выявления долгосрочных тенденций и обобщения результатов, а также сосредоточиться на наиболее актуальных и современных данных, чтобы учесть последние достижения и разработки в изучении темы.

В ходе поиска литературы было выявлено четыре статьи, исследующие влияние расстояния на время выполнения и силу удара «долио-чаги» в тхэквондо. Эти работы затрагивают биомеханику, технику выполнения и силу удара, предоставляя информацию о том, как расстояние влияет на каждый из этих факторов.

Выводы. Анализ литературы демонстрирует влияние расстояния на время выполнения и силу удара «долио-чаги» в тхэквондо. Полученные результаты подтверждают, что расстояние существенно влияет на биомеханику, технику и мощность удара, подчеркивая необходимость оптимизации дистанции между соперниками в ходе тренировок и соревнований. Это исследование может стать

ценным ресурсом для спортсменов, тренеров и исследователей тхэквондо, стремящихся глубже понять особенности удара «долио-чаги» и его эффективность в соревновательных условиях.

Список литературы

1. Вишняков, А.В. Обоснование тестов для контроля за уровнем развития координационных способностей у юных тхэквондистов / А.В. Вишняков, В.А. Кашкаров, О.Г. Эпов, Т.С. Гнусова. – Текст: непосредственный // Вопросы тактической подготовки в таэквон-до. Сборник научно-методических статей. – Москва – 2000. – С.92-96.
2. Мо Сунг Чой. Тхэквондо: Основы олимпийского спарринга / Мо Сунг Чой, Е.И. Глебов. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 320 с. ISBN 5-222-02462-8. – Текст: непосредственный.
3. Носкова, С.А. Интеграция физической и технико-тактической подготовки тхэквондисток в процессе спортивного совершенствования / С.А. Носкова, Б.И. Тараканов. – Текст: электронный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2009. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/integratsiya-fizicheskoy-i-tehniko-takticheskoy-podgotovki-thekvodistok-v-protsesse-sportivnogo-sovershenstvovaniya>
4. Романенко, В.В. Построение биомеханических моделей основных технических приемов выполняемых ногами для таэквондистов-новичков / В.В. Романенко– Текст: непосредственный // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб.наук. пр. – Харьков: ХДАФК. – 2007. – № 12. – С.281-285.
5. Boey, L.W., Xie, W., 2002. Experimental investigation of turning kick performance of Singapore National Taekwondo players. In: Proceedings of the 20th International Symposium on Biomechanics in Sport. Ca'ceres, Spain, pp. 302–305. – Текст: непосредственный.

УДК 796.853.25

ОБЗОР БАЗОВЫХ ПРИЕМОВ ПАРТЕРА В ДЖИУ-ДЖИТСУ

Свинцов А.Д.

магистрант

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются основные приемы джиу-джитсу в партере. Автор подчеркивает, что техническое мастерство позволяет компенсировать недостатки в подготовке борца и использовать только необходимые мышцы, что способствует экономии энергии во время схватки.

Ключевые слова: джиу-джитсу, техническая подготовка, партер.

OVERVIEW OF THE BASIC NE-WAZA TECHNIQUES IN JIU-JITSU

Svintsov A.D.

Master's Student

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article discusses the basic techniques of jiu-jitsu in the ne-waza. The author emphasizes that technical skill makes it possible to compensate for the shortcomings in the wrestler's training and use only the necessary muscles, which helps to save energy during the fight.

Keywords: jiu-jitsu, technical training, ne-waza.

Введение. Джиу-джитсу – это боевое искусство, возникшее на Востоке, которое включает систему приемов самозащиты. Слово «джиу-джитсу» переводится на русский язык как «мягкая техника». «Джиу» означает мягкость и гибкость, а «джитсу» – искусство и технику [1].

Основной принцип джиу-джитсу заключается в том, чтобы не противостоять противнику напрямую, а использовать его силу и действия против него самого. Вместо того чтобы сопротивляться, необходимо уступать натиску противника и направлять его действия в нужную сторону, пока он не окажется в ловушке.

В настоящее время существуют два типа соревнований по джиу-джитсу: коммерческие и спортивные. Бразильское джиу-джитсу относится к коммерческому направлению и не имеет официальной системы разрядов и статуса вида спорта в России. Спортивное джиу-джитсу, с другой стороны, включено в реестр видов спорта России и позволяет спортсменам получать спортивные разряды.

В спортивном джиу-джитсу есть три основных раздела[4]: файтинг, ката-парное и не-ваза. Файтинг включает в себя удары руками и ногами, броски и приемы в партере. Ката-парное представляет собой технические парные

соревнования, где каждая пара показывает свое решение на заданные судьей атаки. Не-ваза – это борьба лежа, где целью является досрочная победа над противником с помощью болевых или удушающих приемов.

Цель исследования: выявить основные базовые приемы партера в джиу-джитсу.

Методы исследования: обзор и анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Техническая подготовка в спорте, особенно в единоборствах, нацелена на освоение спортсменами различных движений и доведение их до идеала. Спортивная техника представляет собой метод выполнения задач, который отличается результативностью и разумным применением психофизического потенциала спортсмена.

Техническое мастерство измеряется тремя основными аспектами:

- Объем техники – количество приемов, которые спортсмен может успешно выполнить.

- Разносторонность техники – разнообразие используемых приемов, например, соотношение различных бросков и ударов в единоборствах.

- Эффективность владения техникой – степень соответствия техники индивидуальным особенностям спортсмена, которая позволяет ему достигать наилучших результатов.

Джиу-джитсу охватывает различные техники, такие как броски, захваты, удушающие приемы, болевые, удары и воздействие на уязвимые точки. В современном контексте джиу-джитсу фокусируется на развитии навыков самообороны [3, 5].

Обучение базовым приемам партера в джиу-джитсу включает в себя изучение различных техник, которые помогают контролировать противника, выполнять болевые приемы и задушения.

Основные положения джиу-джитсу в партере включают:

1. Положение сверху противника: вы сидите на груди соперника, опираясь коленями на пол.

2. Положение поперек противника: вы лежите поперек корпуса противника.

3. Положение «колени-на-животе»: вы привстаете, ставите колени на живот соперника и отставляете ногу назад для опоры.

4. Положение за спиной противника: вы находитесь за спиной противника, ваша грудь примыкает к его спине, руки удерживают туловище, а ноги обвивают ноги соперника.

5. Защитное положение: вы лежите на спине и одновременно зажимаете ногами противника [2].

Основные технические приемы: болевые приемы – упор на руку (Americana) – болевой прием на локоть и плечо, при котором вы контролируете руку противника (рисунок 1).

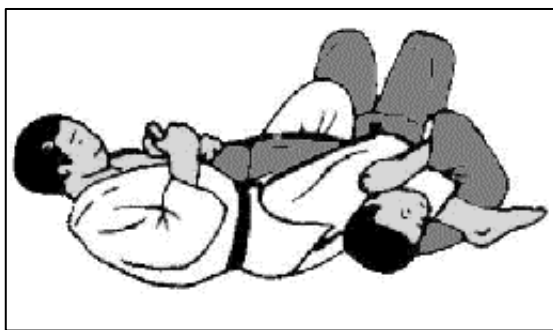


Рисунок 1 – Техника выполнения «упора на руку»

– Кимура – болевой прием на плечо, выполняемый с другой стороны (рисунок 2).

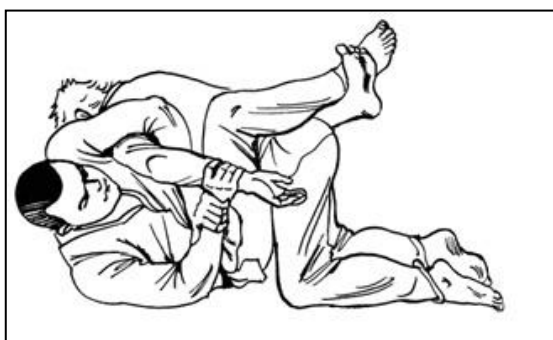


Рисунок 2 – Техника выполнения «кимуры»

1. Удушающие приемы:

1. Гильотина – удушающий прием, при котором шея противника захватывается между подмышкой и предплечьем, давление на трахею или сонную артерию заставляет соперника сдаться.

2. Рукавичное удушение (Rear Naked Choke) – удушающий прием сзади, при котором вы обнимаете шею противника; и др (рисунок 3).



Рисунок 3 – Техника выполнения удушающих приемов

Основные движения:

- 1) скользящие движения: Умение перемещаться по полу, чтобы улучшить позицию;
- 2) сведение ног (Sweeps): Техники, позволяющие перевернуть противника и занять более выгодную позицию;
- 3) выход из захватов: Умение освобождаться из сложных ситуаций и возвращаться в более выгодные позиции.

Заключение. Разнообразие технических действий борьбы лежа в джиу-джитсу позволяет включать в арсенал технических действий спортсменов те приемы, которые наиболее соответствуют их индивидуальным особенностям. Техника обеспечивает высокие результаты, надежность и гибкость действий в условиях динамичности соревновательной борьбы. Уровень технической подготовки определяется способностью спортсмена эффективно использовать освоенные навыки и мастерством в их применении.

Список литературы

1. Агафонов, Г.Г. Джиу-джитсу. Современная техника древнего боевого искусства / Г.Г. Агафонов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 145 с. – Текст: непосредственный.
2. Бразильское джиу-джитсу: теория и техника / Ренцо & Ройлер Грейси и др.; ху-дож. – оформ. А. Киричек. Ростов н/д: «Феникс», 2005. – 280 с. – Текст: непосредственный.
3. Гожин, В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учеб. пособие для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного проф. Образования / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: «Физкультура и спорт», 2008. – 232 с. – Текст: непосредственный.
4. Левицкий, А.Г. Спортивное джиу-джитсу. Современное состояние и перспективы развития / А.Г. Левицкий, К.К. Блит. – Текст: непосредственный. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 21. – С. 43-47.
5. Шеронов, А.А. Обучение технико-тактическим действиям джиуджитсу на начальном этапе подготовки/ А.А. Шеронов. – Томск: спортивные дисциплины, 2016. –70 с. – Текст: непосредственный.

УДК 796.323

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Степанов Е.О.

магистрант

Научный руководитель – д.п.н., профессор

Коновалов И.Е.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу показателей физической подготовленности студенток-баскетболисток, разные амплуа в сравнении с нормативами, представленными в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта баскетбол для этапа совершенствования спортивного мастерства. Рассматривается значимость уровня физической подготовленности спортсменок для достижения наивысшего спортивного результата, изучены исходные показатели физической подготовленности баскетболисток студенческой команды и обозначены перспективные направления совершенствования тренировочного процесса.

Ключевые слова: баскетболистки, студенческий баскетбол, физическая подготовленность.

THE STUDY OF INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS OF BASKETBALL PLAYERS OF THE STUDENT TEAM

Stepanov Y.O.

Master's Student

Scientific Supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kononov I.E.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article is devoted to the analysis of indicators of physical fitness of female basketball students, different roles in comparison with the standards presented in the Federal Standard of sports training in the sport basketball for the stage of improving sports skills. The importance of the level of physical fitness of female athletes for achieving the highest athletic result is considered, the initial indicators of physical fitness of the basketball players of the student team are studied and promising areas for improving the training process are identified.

Keywords: basketball players, college basketball, physical fitness.

Введение. Скоростно-силовая подготовленность в баскетболе является ведущим фактором, обуславливающим эффективность технико-тактических действий в игровых условиях [2]. Студенческий баскетбол предъявляет повышенные требования к физической подготовленности спортсменок, что связано с

необходимостью сочетать обучение и тренировочный процесс. Участие в соревнованиях, например, в таких как Чемпионат АСБ дивизион «Студенческая лига РЖД», где также в течение всего сезона игрокам необходимо поддерживать кондиционную готовность к достижениям запланированных спортивных результатов. Следовательно, баскетболистки должны иметь высокий уровень физической подготовленности и поддерживать его в течение игрового сезона [1, 3].

Специалисты отмечают, что состав студенческих команд редко бывает однородным, так как в вузы приходят игроки с разной степенью подготовленности, амплуа и игровым опытом. Ежегодно происходит обновление команды, что вызывает определенные сложности в организации тренировочного процесса. Помимо этого, студенческий спорт как самостоятельная отдельная структура спортивного направления имеет свои календари соревнований, а режим тренировок и отдыха в большей степени определяется учебным процессом в вузе [6].

Подведение спортсменов к состоянию спортивной формы может быть организовано только на основании правильно построенной системы тренировок, которая будет способствовать сопряженному развитию скоростно-силовых способностей и рационализации технико-тактических действий, а также их качественной реализации в соревновательной деятельности [4, 5].

Исходя из выше сказанного для обеспечения эффективности организации тренировочного процесса по подготовке женской студенческой баскетбольной команды необходимо учитывать показатели их физической подготовленности, что и обусловило **цель исследования** – оценка физической подготовленности баскетболисток студенческой команды.

Поставленная цель достигалась посредством применения ряда **методов исследования**: анализ и обобщение данных научно-методической и специальной литературы, педагогическое тестирование, математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическое тестирование проходило на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» г. Казани женская студенческая баскетбольная команда «Крылатые Барсы» (n=16). Для анализа показателей физической подготовленности студенток-баскетболисток были использованы следующие тесты:

1) для оценки показателей общей физической подготовленности – сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-ва раз), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), челночный бег 3x10м (с);

2) для оценки показателей специальной физической подготовленности – прыжок в высоту с двух ног со взмахом рук (см), челночный бег 10x28 м (с), бег 14 м (с).

Все полученные результаты мы сравнили с нормативами по физической подготовленности указанные в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (ФССП) для этапа совершенствования спортивного мастерства [6].

Полученные нами показатели физической подготовленности баскетболисток студенческой команды в соотношении с нормативами ФССП представлены в таблице.

Таблица – Показатели физической подготовленности баскетболисток студенческой команды (по амплуа)

Тесты	Данные	Защитники (n=8)	Форварды (n=8)	Нормативы ФССП
	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$			
Общая физическая подготовленность				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		20±5,28	8±2,73	15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		193,88±21,54	188,13±10,228	180
Челночный бег 3x10 м, с		7,26±0,07	7,25±0,41	8
Специальная физическая подготовленность				
Прыжок вверх с места со взмахом руками, см.		37,75±1,5	41,75±2,35	34
Челночный бег 10x28 м, с		63±1,94	64,5±2,5	65
Бег 14 м, с		3,25±0,09	3,33±0,05	2,9

Примечание: n – количество испытуемых, $\bar{X}$ – средний показатель, $S_{\bar{X}}$ – ошибка среднего, ФССП – Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Для объективного анализа полученных результатов они были распределены согласно амплуа игроков (защитники и форварды).

Из таблицы видно, что результаты у игроков имеющих разные амплуа по разному соотносятся с нормативами ФССП.

Так в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у защитников показатель на 33% больше норматива, указанного в ФССП по баскетболу, а у форвардов на 47% меньше.

В тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» у защитников показатель на 7% больше значения из ФССП, а у форвардов больше на 4,5%.

В тесте «Челночный бег 3x10 м» у защитников показатель на 9,25% лучше значения из ФССП, а у форвардов лучше на 9,48%.

В тесте «Прыжок вверх с места со взмахом руками» у защитников показатель на 11% больше значения из ФССП, а у форвардов больше на 22%.

В тесте «Челночный бег 10x28 м» у защитников показатель лучше на 3,1% значения из ФССП, а у форвардов лучше на 0,8%.

В тесте «Бег 14 м» у защитников показатель хуже на 12% значения из ФССП, а у форвардов хуже на 14%.

Также необходимо отметить, что в таких тестах как «Прыжок вверх с места со взмахом руками», «Бег 14 м», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «Челночный бег 3x10м» между баскетболистками, которые имеют разные амплуа были получены статистически достоверно значимые различия ($p \leq 0,05$), а в тестах «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» и «Челночный бег 10x28 м» статистически достоверно значимых различия не выявлено ($p \geq 0,05$).

Выводы. На основании проведенного исследования можно сделать выводы о том, что по большинству параметров физической подготовленности испытуемые соответствуют требованиям ФССП по виду спорта баскетбол, кроме результатов теста «Бег 14 м» в обеих группах амплуа и результата теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у форвардов. Учитывая изложенное, в тренировочный процесс баскетболисток студенческой команды необходимо внести коррекцию подбора средств физической подготовки сделав акцент на развитии быстроты и силы.

Список литературы

1. Адамович, Р.Н. Экспериментальная проверка эффективности программы подготовки баскетболисток студенческой команды вуза / Р.Н. Адамович. – Текст: непосредственный // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула, 12-13 ноября 2020 года. – Тула: Тульское производственное полиграфическое объединение, 2020. – С. 203-205.
2. Елевич, С.Н. Управление спортивной формой баскетболистов высокой квалификации / С.Н. Елевич // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 43-46. – Текст: непосредственный.
3. Емельянова, Ю.Н. Динамика показателей специальной выносливости баскетболисток студенческой команды в соревновательном периоде / Ю.Н. Емельянова, Г.Р. Данилова. – Текст : непосредственный // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № S2. – С. 99-104. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-S2-99-104.3.
4. Корнеев, Р.А. Организация атлетической подготовки квалифицированных баскетболистов на этапах макроцикла: Диссертация кандидата педагогических наук / Р.А. Корнеев. – Малаховка, 2012 – Текст: непосредственный.
5. Николаев, А.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов / А.Ю. Николаев, И.Е. Коновалов. – Текст: непосредственный // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С.291-293.
6. Орлан, И.В. Методика комплектования студенческой сборной команды по баскетболу на основе модульного подхода / И.В. Орлан, А.Н. Болгов, Ю.О. Аверясова, О.Н. Андрющенко – Текст: непосредственный.// Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 3. – С. 105-108.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»: утвержден приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876541/> (дата обращения: 10.12.2024). – Текст: электронный

УДК 796.011.2

К ВОПРОСУ О СУЩНОСТИ МОТИВАЦИИ У УЧАЩИХСЯ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тен А.А.

студент

Научный руководитель – д.п.н., профессор

Собянин Ф.И.

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет

Белгород, Россия

Аннотация. Исследовались теоретические аспекты сущности мотивации у школьников к физической культуре. Данные собраны по материалам изучения литературы. Выявлены особенности трактовки мотивации с позиции философии, социологии, культурологии, психологии. Установлено, что в теории и методике физической культуры большинство исследований сущности мотивации основаны на потребностно-деятельностном подходе.

Ключевые слова: мотивация, учащиеся, физическая культура, формирование мотивации, подходы.

ON THE QUESTION OF THE ESSENCE OF STUDENTS' MOTIVATION FOR REGULAR PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Ten A.A.

Student

Scientific supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sobyenin F.I.

Belgorod State National Research University

Belgorod, Russia

Abstract. The theoretical aspects of the essence of motivation among schoolchildren for physical education have been studied. The data is collected based on the materials of the literature study. The peculiarities of the interpretation of motivation from the standpoint of philosophy, sociology, cultural studies, psychology are revealed. It has been established that in the theory and methodology of physical culture, most studies of the essence of motivation are based on a need-based approach.

Keywords: motivation, students, physical education, motivation formation, approaches.

Введение. В современной России продолжает ухудшаться состояние здоровья, показатели физического развития и физической подготовленности обучающихся в школах. Помимо применения медицинских средств для улучшения этих показателей, необходимо эффективно использовать естественные, вполне доступные средства физической культуры.

В настоящее время в России существенно улучшилась материально-техническая база, учебно-методическое обеспечение для занятий физической культурой и спортом. Вместе с тем, остается еще нерешенной проблема формирования устойчивой мотивации у обучающихся в общеобразовательных учреждениях к систематическим занятиям физической культурой. Актуальность

исследования в рамках указанной тематики заключается в необходимости изучения теоретических трудов для последующей разработки теории и технологии повышения мотивации у школьников к систематическим занятиям физической культурой.

Цель исследования заключается в том, чтобы выявить основные взгляды на понимание сущности мотивации у обучающихся общеобразовательных учреждений к систематическим занятиям физической культурой.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели использовался анализ научной литературы, обобщение, сравнение, выявление методологических подходов к изучению проблемы. Исследование проводилось на факультете физической культуры Белгородского национального исследовательского университета в 2024-2025 учебном году.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования показали, что под «мотивацией» в философии понимается нечто, побуждающее человека к активности, направленной к определенной цели. В зависимости от периодов истории развития философии, возникновения научных школ и течений интерпретация мотивации менялась в соответствии с новыми установками и канонами. Так, например, Демокрит, Сократ, Гераклит, Эпикур и некоторые другие античные философы пытались рассматривать мотивацию сквозь призму теории гедонизма, различения побуждающих к действию причин, образующихся устойчивых человеческих потребностей. Некоторые считают, что одним из первых о мотивации на примере учебной деятельности начал размышлять Аристотель [1].

В период Средневековья мотивация представлялась в виде активности человека в деятельности, которая имела божественное начало.

Современная философская трактовка понятия «мотивация» тяготеет к рационализму, представляющему ее в качестве системы внутренних и внешних факторов, определяющих активный характер поведения субъекта [2].

В социологии, согласно концепции «социального действия» М. Вебера в мотивации, в первую очередь, определялось ведущее значение субъективных факторов, а Д. Хоманс рассматривал мотивацию на основе взаимодействия пары «стимул-реакция» [3].

В культурологии категорию «мотивация» часто объясняли посредством интерпретации человеческих потребностей и последующей деятельности. Показательная в этом смысле теория А. Маслоу, который группировал изначально все потребности на жизненно важные и – духовные потребности более высокого уровня, выстраивал иерархию потребностей и в зависимости от сложившейся системы потребностей каждого человека предлагал определять специфику его мотивации к соответствующей деятельности [4]. Диспозиционная теория известного социолога В.А. Ядова также опирается на принцип изначального выделения исходных человеческих потребностей для понимания специфики мотивации человека и особенностей его последующей активности.

В зарубежной психологии большое влияние на изучение проблем мотивации в свое время имела теория психоанализа З. Фрейда, который полагал, что она выстраивается на основе врожденных влечений и борьбы с ними

(окультуривания). В этой диалектической борьбе по его мнению формируется мотивация человеческой деятельности.

В отечественной психологии широко известна «теория деятельностного происхождения мотивационной сферы человека», разработанная А.Н. Леонтьевым. В этой теории определен механизм постепенного «сдвига мотива на цель», в результате чего цель становится осознанным мотивом в деятельности человека.

Психолого-педагогическая концепция мотивации Л.С. Выготского предполагает наличие в ее структуре высших и низших потребностей, отражающих соответствующие уровни развития личности, что перекликается с уже известными точками зрения философов, социологов и культурологов [1, 2, 3, 4]. Опора на эти потребности обеспечивает продуктивность трудовой и творческой деятельности.

В сфере физкультурно-спортивной деятельности вопросы мотивации пока еще разработаны фрагментарно. В основном ряд исследований посвящался мотивации к занятиям спортом. Так, профессором А.Ц. Пуни разработана последовательность динамики спортивной мотивации, обусловленная стадиями занятий спортом, что имеет не только теоретическое, но и важное практическое значение [5]. В сущности мотивации он выделял личностные побуждения, мотивы к действиям.

Г.Д. Горбунов (2021) мотивацию к спортивной деятельности представляет как переход от хорошего самочувствия детей, начинающих заниматься спортом в условиях благоприятной атмосферы, к более жесткому режиму тренировки, требующему дополнительного проявления воли. Р.А. Пилюн (1984) в мотивации спортсменов выделял побудительные основания, базисные и процессуальные.

Бытует также мнение о том, что все исследователи склоняются при рассмотрении сущности мотивации к двум основным точкам зрения: либо мотивация представляет собой систему мотивов, либо мотивация является сложноорганизованным противоречивым процессом (Серова Л.К., 2020). В ряде публикаций по спортивной мотивации авторы указывают на ведущее влияние на ее формирование человеческих потребностей и мотивов (Серова Л.К., 2020; Яковлев Б.П., 2021).

В исследованиях, касающиеся изучения мотивации школьников к занятиям физической культурой, сущность мотивации представляется с разных позиций. Так, в одном случае мотивация понимается как побуждение к действию и комплекс каких-либо мер для достижения поставленной цели (Кашина А.В., Патрикеев Г.В., 2018). Другие авторы считают, что в основе мотивации школьников к занятиям физической культурой лежит мотивационно-ценностное отношение, интерес к физической культуре [6].

Высказывается мнение о необходимости выявления специфики мотивации у учащихся к занятиям физической культурой, ее интерпретации через соответствующие категории, близкие к физкультурно-спортивной деятельности – «смелость», «воля», «решительность» и другие (Макаренко В.К., 2008). При этом предлагается учитывать в специфике этой деятельности ее полифункциональность, иерархичность системы мотивов и потребностей у обучающихся, влияние на мотивацию меняющихся со временем ведущих типов деятельности.

Часто высказывается одна из традиционных точек зрения о сущности мотивации, которая заключается в наличии определенных внешних и внутренних факторов, определяющих побуждение личности к целенаправленной активной деятельности (Отпущенникова К.В., Фалалеева Г.А., 2017).

В научной, методической, учебной литературе встречается множество подходов к изучению и трактовке мотивации для занимающихся физической культурой, в сущности которой определяется особое значение отдельных ее составляющих: мотивов, потребностей, интересов, ценностей (Дуркин П.К., 2006; Бабушкина Г.Д., Смоленцева В.Н., 2007; Ильин Е.П., 2008; Серова Л.К., 2020; Яковлев Б.П., 2021). Иногда обнаруживаются оригинальные подходы к пониманию физкультурной мотивации школьников. Так, например, Молчанова Ю.С. (2007) развивает идею сущности мотивации учащихся, как их осознанное стремление к теоретическому и практическому познанию ценностей физической культуры и реализует ее на основе культурологического подхода через последовательное прохождение учащимися стадий потребителя, носителя и создателя ценностей физической культуры.

Изучение специальной литературы показало, что проблема сущности мотивации у школьников к систематическим занятиям физической культурой к настоящему времени еще недостаточно разработана, мало изучены особенности ее состояния, механизмы образования, специфики формирования в разном школьном возрасте и другие вопросы.

Проведенный теоретический анализ дает основание предварительно предполагать, что сущность мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой заключается в сложной системе отношений субъекта к ценностям физической культуры, а механизм ее формирования заключается в перемещении имеющихся у школьника потребностей в сфере физической культуры в зону его актуальных стремлений.

Выводы

1. В результате проведенного анализа установлено, что сущность мотивации к человеческой деятельности давно является объектом особого внимания в зарубежных и отечественных исследованиях в области философии, социологии, культурологии, психологии, педагогики и других наук. Однако, нельзя утверждать, что о мотивации сложилось однозначное представление, получившее всеобщее признание.

2. Изучаются вопросы мотивации в спорте, выявления ее этапов, структуры, механизмов формирования у спортсменов. В меньшей степени разработана проблематика мотивации у школьников к систематическим занятиям физической культурой.

3. Выявлено, что в теоретико-методологических аспектах изучения сущности мотивации у школьников к занятиям физической культурой специалисты преимущественно опираются на возрастные особенности учащихся и потребностно-деятельностный подход.

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 25-28-01207, <https://rscf.ru/project/25-28-01207/>

Список литературы

1. Ефремова, Н.Ф. Мотивация как ценностный феномен образовательной деятельности / Н.Ф. Ефремова, А.А. Хусейнова. – Текст: непосредственный // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 4-1. – С. 164-169.
2. Новая философская энциклопедия: в 4 т. / Ин-т философии РАН; Нац. обществ.-науч. фонд. – Москва: Мысль, 2010. – 2806 с. – Текст: непосредственный
3. Homans, G.C. Social Behavior as Exchange / G.C. Homans. – Текст: непосредственный // American Journal of Sociology. – 1958. № 63. – P. 597-606.
4. Анаева, З.К. Пирамида потребностей Абрахама Маслоу – путь от животного к сверхчеловеку / З.К. Анаева, С.И. Хайдаева – Текст: непосредственный// Экономика и социум. – 2016. – № 12(31). – С.154-158.
5. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – Москва: Физкультура и спорт, 1959. – 308 с. – Текст: непосредственный.
6. Бахарева, Е.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников / Е.В. Бахарева, Л.В. Иванова, Е.А. Коваленко.– Текст: непосредственный // Евразийский Научный Журнал. – 2015. – № 7. – С. 30 – 34.

УДК 796.86

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА КОЛЯСКАХ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Туракалина Н.А.

магистрант

Научный руководитель – к.п.н., доцент

Емельянова Ю.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты изучения влияния различных средств психологической подготовки на психоэмоциональную сферу спортсменов-фехтовальщиков на колясках. В ходе эксперимента со спортсменами проводились запланированные беседы, дыхательные упражнения, специальные игровые упражнения и дыхательные упражнения положительно влияют на показатели мотивации и тревожности, что подтверждает важность проведения психологической подготовки, особенно спортсменов в инвалидном спорте.

Ключевые слова: фехтование на колясках, адаптивный спорт, психологическая подготовка.

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF WHEELCHAIR FENCERS IN THE COMPETITIVE PERIOD

Turakalina N.A.

Master's Student

Scientific supervisor – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor

Emelyanova Y.N.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article presents the results of studying the influence of various means of psychological training on the psycho-emotional sphere of wheelchair fencers. During the experiment, planned conversations, breathing exercises, special game exercises and breathing exercises were held with athletes positively affect the indicators of motivation and anxiety, which confirms the importance of psychological training, especially athletes in disabled sports.

Keywords: wheelchair fencing, adaptive sports, psychological training.

Введение. Сегодня в России активно развивается адаптивный спорт, что связано с улучшением доступности спортивных объектов, а также активным развитием Паралимпийского движения у нас в стране и в мире. Подготовка спортсменов с ограниченными возможностями здоровья в нашей стране уделяется особое внимание. Перед тренерами в адаптивном спорте стоит задача не только

физической, технико-тактической подготовки спортсмена, но и психологической. Особенно актуально это для спортсменов паралимпийцев, которым приходится не только готовиться к противоборству с соперником, но и преодолевать собственные проблемы.

Следует отметить, что спортивная подготовка в адаптивном спорте имеет определенные особенности, в том числе в выборе средств и методов психологической подготовки [2, 5]. Участие спортсменов с ограниченными возможностями в тренировочном и соревновательном процессах способствует их социальной интеграции. С другой стороны, участие в соревнованиях могут вызывать у таких спортсменов психоэмоциональное перенапряжение, тревожность, апатию и т.д. [1]. Поэтому исследования, направленные на выявление эффективных средств и методов психологической подготовки спортсменов с ограниченными возможностями, являются актуальными.

Цель исследования. Теоретическое обоснование и разработка методики психологической подготовки фехтовальщиков на колясках в соревновательном периоде.

Методы исследования. Достижение поставленной цели обусловило выбор следующих методов исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический эксперимент; психологическое тестирование; математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждения. В эксперименте принимали участие спортсмены, занимающиеся фехтованием на колясках сборной РФ среди юниоров и юниорок (16-22 года). Исследование проводилось на базе ГАУ РСШОР по фехтованию г. Казани и на выездном мероприятии в ФГБУ «ТЦСКР «Озеро круглое»» в 2024 году.

Фехтование на колясках как разновидность адаптивного спорта положительно влияет не только на физиологические показатели спортсмена, но и способствует его социализации, интеграции в общество, воспитывает необходимые для этого черты личности [2, 4]. Особенно важным, по мнению специалистов, считается психологическая подготовка спортсменов к соревновательной деятельности, сопровождающейся повышенным эмоциональным напряжением [1-3].

На основе анализа научно-методической литературы, мы установили, что психологическая подготовка спортсменов-фехтовальщиков на колясках направлена на формирование навыков взаимодействия в группе, гармонизацию эмоциональных реакций, а также развитие мотивации к занятиям. Данные методические приемы включают вербальную оценку, отказ от излишней опеки, преднамеренное создание ситуаций успеха, систему взаимоотношений «тренер-ученик» [1].

На основании изложенного, была разработана методика психологической подготовки спортсменов фехтовальщиков на колясках во время соревнований, которая позволила формировать у спортсменов психическую готовность к участию в конкретных соревнованиях; позволяла снижать уровень напряжения перед соревнованиями; способствовала развитию уверенности и психической

устойчивости. Разработанная методика включала в себя индивидуальные беседы, аутогенную тренировку, дыхательные упражнения и бои по заданию. Все упражнения была направлены на улучшение психологической готовности к соревнованиям.

Эффективность применения разработанной методики проводилось по оценка показателей: мотивации к достижению цели и мотивации к избеганию неудач (тест Элерса); личностной и ситуативной тревожности (тест Спилберга-Ханина); склонности к риску (тест Шуберта) [5]. Тестирование спортсменов проводилось перед началом соревнований различного уровня. Между тестированием исходных показателей и каждым последующем срезом в тренировочный процесс внедрялись отобранные нами средства психологической подготовки. результаты изменения показателей психологической готовности к соревнованиям представлены на рисунке.

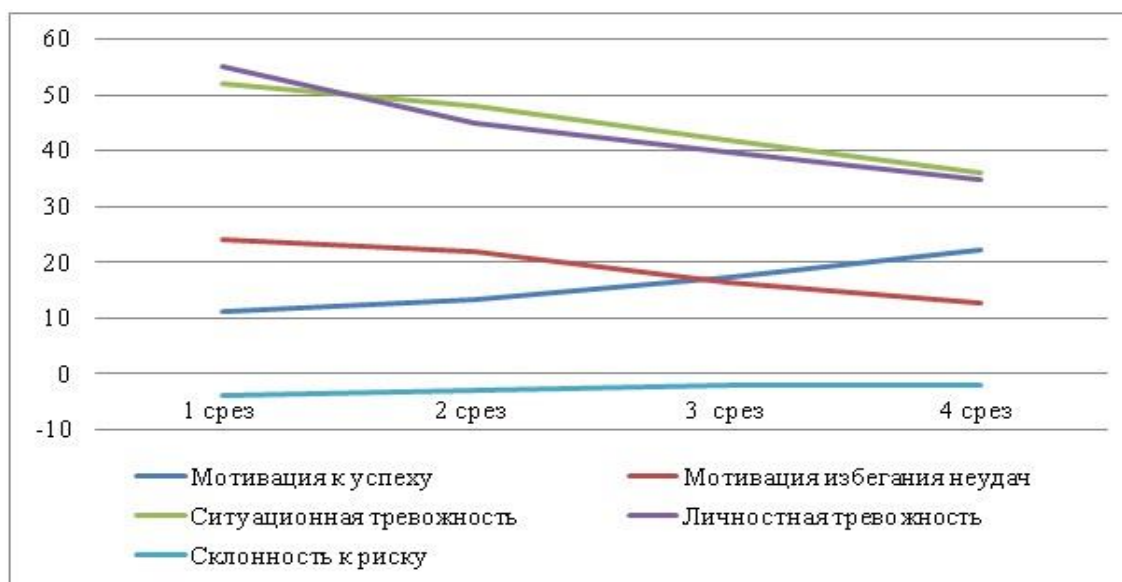


Рисунок – Изменение показателей психологической подготовленности фехтовальщиков за время эксперимента

Анализ результатов тестирования показал, что за время применения разработанной нами методики психологической подготовки у испытуемых произошли достоверно значимые ($p \leq 0,05$) изменения: в показателях мотивации к достижению успеха средний балл по группе вырос с 11 до 22, что соответствует норме в пределах от 21 до 32 баллов. Мотивация к избеганию неудач в среднем по группе составила 12 баллов, по сравнению с 24 баллами в начале эксперимента, однако, все еще находится за пределами нормы (0-10 баллов), что говорит о недостаточной работе в этом направлении. Ситуативная тревожность снизилась с 52 до 36 баллов в среднем по группе, но все еще находится в зоне повышенных показателей (норма 20-30 баллов). Это указывает на то, что спортсмены продолжают волноваться перед ответственными соревнованиями, но могут контролировать этот процесс. Личностная тревожность снизилась с 50,1 до 34,6 баллов в среднем по группе (норма 20-30 баллов), следовательно, спортсмены

стали меньше проявлять тревожность и волноваться перед соревнованиями. Оценка склонности к риску изменилась с -4 до -2 баллов, что находится в пределах средних значений данного показателя (от -10 до +10).

Выводы. Проанализировав научно-методическую литературу по теме исследования, были определены особенности психологической подготовки в фехтовании на колясках, средства и методы психорегуляции в процессе круглогодичной тренировки, что позволило нам разработать методику психологической подготовки фехтовальщиков на колясках в соревновательном периоде. К концу исследования в экспериментальной группе показатели мотивации к достижению успеха, мотивации к избеганию неудач, личностной и ситуативной тревожности, склонности к риску статистически изменились. Таким образом, проведенное исследование показало, что применение методики психологической подготовки спортсменов по фехтованию на колясках на основе индивидуальных бесед, боев по заданию, аутогенных тренировок и дыхательных упражнений позволяют более эффективно воздействовать на психологическую подготовку и соревновательную деятельность спортсменов по фехтованию на колясках.

Список литературы

1. Банаян, А.А. Оптимизация процесса психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов-паралимпийцев в соответствии с концепцией спортивной периодизации / А.А. Банаян, Е.А. Киселева. – Текст : непосредственный. // Адаптивная физическая культура. – 2021. – Т. 87, № 3. – С. 24–27.
2. Горохова, Н.П. Влияние занятий фехтованием на колясках на самооценку свойств личности и межличностных отношений подростков с ДЦП / Н.П. Горохова. – Текст : непосредственный // Педагогика и психология. – 2020. – № 1(40). – С. 7-11.
3. Кузнецов, А.А. Специфика подготовки спортсменов-паралимпийцев в зависимости от их физиологических особенностей / А.А. Кузнецова. – Текст : непосредственный. // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 93. – С. 55-58.
4. Морозова, Е.В. Влияние занятий фехтованием на социализацию и реабилитацию инвалидов / Е.В. Морозова. – Текст : непосредственный // Человек. Общество. Инклюзия. – 2023. – № 1 (53). – С. 39-49.
5. Родионов, А.В. Спортивная психология: учебник для вузов / А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – Москва : Юрайт, 2020. – 367 с. – ISBN 978-5-534-19422-7. – Текст : непосредственный.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2016. – 384 с. – ISBN 978-5-906839. – Текст : непосредственный.

УДК 796.015.862

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО МЕТОДИКЕ СПИЛБЕРГЕРА-ХАНИНА

Удалова В.М.

магистрант

Научные руководители: д.п.н., профессор Коновалов И.Е.

к.п.н., доцент Емельянова Ю.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В соревновательный период волейболисты испытывают постоянную психическую напряженность. Решающими факторами в достижении высоких спортивных результатов являются высокий уровень развития волевых качеств и психическая надежность игроков. Определение оптимального уровня тревожности – индивидуализированный процесс, зависящий от множества характерных для спортсмена черт. Основной задачей тренера и психолога является определение уровня тревожности, повышающего эффективность спортсмена.

Ключевые слова: тревожность, психологическая подготовка, тревога, свойство личности.

A STUDY OF THE ANXIETY LEVEL OF THE VOLLEYBALL PLAYERS OF THE STUDENT TEAM USING THE SPIELBERG-KHANIN METHOD

Udalova V.M.

Master's Student

Scientific Supervisors:

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor Konovalov I.E.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Emelyanova Y.N.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Annotation. During the competitive period, volleyball players experience constant mental tension. The decisive factors in achieving high sporting results are the high level of development of strong-willed qualities and the mental reliability of the players. Determining the optimal level of anxiety is an individualized process that depends on a variety of athlete-specific traits. The main task of the coach and psychologist is to determine the level of anxiety that increases the effectiveness of the athlete.

Keywords: anxiety, psychological preparation, anxiety, personality trait.

Введение. Постоянно возрастающая тенденция роста конкурентоспособности волейбольных команд на современной спортивной арене изменила приоритеты в процессе подготовки спортсменов. В связи, с чем возникла потребность в модернизации средств и методов психологического совершенствования волейболистов.

На данный момент четко прослеживается взаимосвязь между психологической готовностью команды и результатами ее выступления. Так в противоборстве двух сильнейших команд, победителем становится та команда, которая смогла выдержать эмоциональное напряжение при воздействии на психику спортсменов различных факторов.

В противостоянии двух команд, волейболисты сталкиваются с повышением психической напряженности, которая возрастает с приближением к кульминации матча. Стоит отметить, что продолжительность одного волейбольного матча может составлять более одного часа. На протяжении всего этого промежутка времени, на организм спортсменов оказывают воздействие высокие эмоциональные и физические нагрузки, которые не ослабевают в течение всего состязания. Решающее значение в этих условиях имеют волевые качества и психическая надежность игроков.

Цель исследования: определение уровня тревожности волейболисток студенческой команды по методике Спилбергера-Ханина и интерпретация результатов для дальнейшей коррекции процесса психологической подготовки спортсменов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование по методике Спилберга-Ханина, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. А.Д. Мухамедалиев – автор, разработавший методические рекомендации для психологической подготовки спортсменов в своей работе отмечал, что волейболисты относятся к группе спортсменов наиболее подверженных возникновению высокого уровня тревожности. Он объясняет это повышенным чувством личной ответственности игроков за любую совершенную ошибку, в том числе и техническую, что намного реже встречается в других видах спорта [1].

Широкое распространение в области психологии спорта получила теория выдвинутая Юрием Львовичем Ханиным, которая основывается на выявлении зон оптимального функционирования организма, находящегося в состоянии тревожности. Ханин Ю.Л. определил, что у каждого спортсмена есть зона оптимального состояния тревоги, при нахождении в которой, он показывает наилучший результат. Проводя исследования, он также выявил, что за пределами этой зоны эффективность деятельности спортсмена значительно снижается.

Концепция Ю.Л. Ханина отличается несколькими положениями. Во-первых, по его мнению, оптимальный уровень тревоги не всегда приходится на средний уровень проявления тревожности, а зависит от типологических особенностей каждого индивида. Иными словами, у одних спортсменов зона оптимального функционирования приходится на нижний конец континуума, у других на – середину, а у третьих на верхний конец. Во-вторых, оптимальный уровень состояния тревоги не представляет единственную точку. Следовательно, специалисты занимающиеся подготовкой спортивного резерва должны помочь спортсменам выявить и достичь своих оптимальных зон состояния тревоги для повышения эффективности их деятельности [2].

Таким образом, результаты исследований Юрия Львовича Ханина повышают интерес к вопросу исследования уровня тревожности волейболистов и создают обширное поле для научного исследования данной темы.

На формирующем этапе исследования нами было протестировано 10 волейболисток, входящих в состав женской сборной команды «Поволжского ГУФКСиТ» по волейболу. За основу была выбрана методика Ч.Д. Спилбергера (адаптированная на русский язык Ю.Л. Ханиным), которая позволяет дифференцировать тревожность и как свойство личности, и как состояние. Методика определения уровня тревожности Спилбергера – Ханина включает в себя два блока по 20 вопросов, позволяющих в балловой системе определить показатели ситуационной и личностной тревожности. Интерпретация результатов данного тестирования позволяет оценить уровень тревожности спортсменов и определить тип личности. Также сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого [3].

В ходе сравнения показателей ситуационной тревожности в исследуемой группе было выявлено, что 4 человека находятся в состоянии среднего уровня тревожности, прослеживается тенденция к низкому уровню, 4 человека находятся под воздействием сильной тревожности и лишь у 2 человек выявлен низкий уровень тревожности (рисунок 1).



Рисунок 1 – Оценка уровня ситуационной тревожности волейболисток студенческой команды

При оценке личностной тревожности мы выявили, что у пяти человек наблюдается средний уровень с тенденцией к высокому, у четырех – средний уровень с тенденцией к низкому и у одного человека – низкий уровень личностной тревожности (рисунок 2).



Рисунок 2 – Оценка уровня личностной тревожности волейболисток студенческой команды

Также при сопоставлении результатов ситуационной и личностной тревожности для каждого респондента мы определили, что данные виды не взаимосвязаны, так как совпадения были выявлены лишь в 4 из 10 случаях (40%).

Анализ показателей полученных в ходе исследования наглядно показывает, что больше половины принимавших участие в тестировании спортсменок подвержены воздействию тревожности – ситуационная (80%); личностная (90%).

Следовательно, для каждой из спортсменок необходим различный подход при выстраивании процесса психологической подготовки к тренировочной и соревновательной работе.

Выводы. Подводя итог выше сказанному, можно сделать вывод, что внедрение методик по определению уровня тревожности в процесс психологической подготовки волейболистов, является перспективным направлением. Результаты, получаемые в ходе исследований уровня тревожности спортсменов по методике Спилбергера-Ханина, при правильной интерпретации могут позволить повысить эффективность соревновательной деятельности волейболистов, за счет корректировки и индивидуализации тренировочного процесса. В дальнейшем для определения оптимальных зон тревожности, полученные данные будут сопоставлены с игровой статистикой каждого испытуемого. И на основании полученных результатов будут разработаны программы по психологической подготовке.

Список литературы

1. Мухамедалиев, А.М. Методическая рекомендация по психологической подготовке спортсменов / А.М. Мухамедалиев. – Алма-Ата : Б. и., 1990. – 42 с. – Текст: непосредственный.
2. Ханин, Ю.Л. Исследование тревоги в спорте / Ю.Л. Ханин. – Текст: электронный // Вопросы психологии. – 1978. – № 6. – С.94-104.
3. Спилбергер, Е. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Е. Спилбергер, Ю.Л. Ханин. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 99 с. – ISBN: 978-5-9292-0167-7. – Текст: непосредственный.

УДК 796.015.136

СТАТИСТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ИГРЫ БЫСТРЫМ ПРОРЫВОМ СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Умнов А.Д.

магистрант

Научный руководитель – к.п.н., доцент

Емельянова Ю.Н.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье раскрываются факторы, влияющие на реализацию быстрого прорыва в баскетболе. Представлены результаты исследования статистики и педагогических наблюдений оценки результативности игры быстрым прорывом студенческих команд. Определены некоторые особенности игры быстрым прорывом.

Ключевые слова: баскетбол, тактика, результативность, студенческий спорт.

STATISTICAL INDICATORS OF GAME PERFORMANCE BY A QUICK BREAKTHROUGH OF THE STUDENT BASKETBALL TEAM

Umnov A.D.

Master's Student

Scientific supervisor – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor

Emelyanova Y.N.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article reveals the factors affecting the implementation of a quick breakthrough in basketball. Presented are the results of a study of statistics and pedagogical observations of the assessment of the effectiveness of the game by a quick breakthrough of student teams. Some features of the game are identified by a quick breakthrough.

Keywords: basketball, tactics, performance, college sports.

Быстрый прорыв – вариант стремительного нападения, зрелищной и эффективной системы атакующих командных тактических действий в баскетболе. Построен быстрый прорыв на принципах внезапности и создания численного преимущества на стороне противника. В современном баскетболе от начала до завершения атаки быстрым прорывом может пройти всего 6-8 секунд игрового времени. Поэтому практически все команды имеют данное тактическое взаимодействие в своем арсенале.

Специалисты в баскетболе отмечают высокую результативность, многогранность и эффективность быстрого прорыва, особенно, в ситуациях, когда нужно сократить или увеличить разрыв в счете [1, 3]. Так, И.А. Сучков, отмечает, что к востребованности быстрого прорыва в игре квалифицированных команд обусловлено изменением в правилах игр, связанных с уменьшением времени на повторную атаку, с увеличением скорости игровых действий и как следствие количества атак в среднем за игру [4]. Изменяются и подходы к тренировке, совершенствованию технико-тактических навыков игры. Особенно актуальная проблема применения быстрого прорыва в студенческих баскетбольных командах. В студенческом баскетболе зачастую такие сложные тактические действия применяются стихийно, без учета особенностей команды, ее состава, степени технической, тактической и физической подготовленности для эффективного участия в быстром прорыве [2].

Становится очевидно, что увеличение результативности игровых действий в студенческом баскетболе происходит не из-за роста результативности атак, а из-за увеличения их количества, хотя должно быть наоборот. В связи с вышеизложенным существует проблема, которая связана с необходимостью увеличения процента реализации быстрых атак, то есть с повышением эффективности игры быстрым прорывом. По нашему мнению, решить эту проблему можно благодаря изменению подходов к формированию атакующих игровых действий баскетболистов за счет понимания эффективности каждого структурного элемента быстрого прорыва (создания предпосылки, начала, развертывания и завершения).

Цель исследования: изучить статистические показатели игры быстрым прорывом студенческой баскетбольной команды.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, статистических отчетов, педагогическое наблюдение, математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения поставленной цели было исследование на базе БК «Крылатые Барсы» ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ» г. Казани – экспериментальная группа баскетболистов. В качестве контрольной группы была выбрана команда Баскетбольного клуба «РУС-ГЦОЛИФК» г. Москва.

Был проведен анализ протоколов статистики игр, сыгранных командами в ходе первого круга Студенческой лиги РЖД сезон 2024/2025 гг по следующим показателям: подбор мяча на своем щите, перехваты,

Анализ статистических данных по показателям перехватов, подборов на чужом щите, передач и потерь мяча, выполняемых командами (таблица).

Количество перехватов в обеих группах составило 17,8 раз в среднем за игру, подборов на своем щите – 44 в среднем за игру в ЭГ, а в КГ – 48; перехватов в ЭГ – 15 в среднем за игру; в КГ – 14,3 раза.

Проведенный анализ показал, что эффективность игры быстрым прорывом обеих студенческих команд примерно одинаковая. В ЭГ группе эффективность (реализованные быстрые прорывы) составила 30,8%, в КГ – 32%.

Таблица – Исходные показатели статистических данных командного тактического действия «быстрый прорыв» в экспериментальной и контрольной группах студенческих баскетбольных команд

Игра №	Подбор на своем щите, кол-во раз		Перехваты, кол-во раз		Реализованный быстрый прорыв, кол-во раз		Нереализованный быстрый прорыв, кол-во раз	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
$\bar{X}$	17,8	17,8	44	48	4	4,7	9	9,7
$S_{\bar{X}}$	0,99	0,75	0,82	0,82	0,73	0,55	0,97	0,73
t рас	0,34		0,42		0,51		0,45	
t кр	2,01							

Условные обозначения: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; $\bar{X}$ – среднее арифметическое, $S_{\bar{x}}$ – стандартная ошибка среднего значения, t_p – критерий Стьюдента, $t_{кр}$ – критическое значение Стьюдента, $t_{рас}$ – расчетное значение Стьюдента.

Также был проведен видеоанализ с целью получения показателей игры быстрым прорывом баскетболистов экспериментальной и контрольной групп. В ходе видеоанализ велся подсчет следующих показателей:

а) игровая ситуация, в которой начиналась атака быстрым прорывом: подбор мяча от щита; перехватывание или выбивание мяча защитниками; вбрасывание мяча из-за лицевой и боковой линий площадки;

б) вариант организации быстрого прорыва (игроками одного эшелона, эшелонированный прорыв) и содержание взаимодействий (с длинной передачей мяча, с продолжительным ведением мяча и тд);

в) результат атаки быстрым прорывом – результативный бросок мяча в корзину; назначение штрафных бросков; неточный бросок мяча в корзину; остановка контратаки защитниками, нарушившими правила игры или выбившими мяч за пределы площадки; переход к взаимодействиям позиционного нападения;

г) общее количество атак быстрым прорывом и успешность их завершения.

Результаты анализа особенностей организации быстрого прорыва студенческими баскетбольными командами представлена на рисунке.

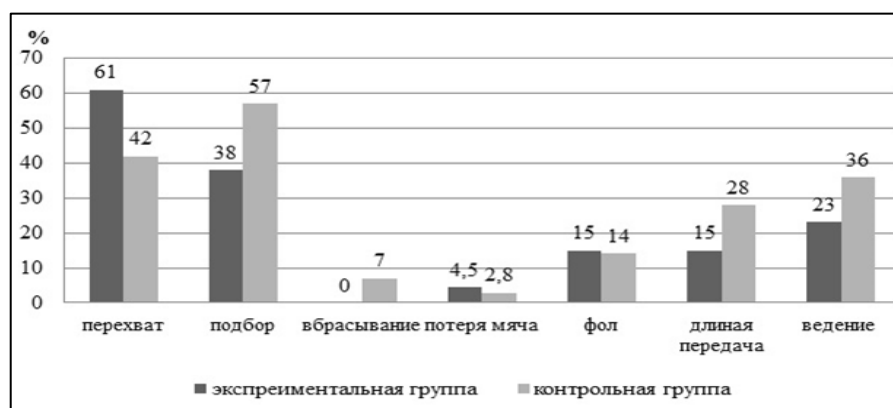


Рисунок – Показатели игры быстрым прорывом в экспериментальной и контрольной группах студенческих баскетбольных команд, %

На рисунке видно, что большинство атак быстрым прорывом в экспериментальной группе начинались с подбора мяча, отскочившего от щита (61%) и только 38% – после перехвата. В контрольной группе большее количество атак быстрым прорывом начиналось с перехвата (57%) и только 38% после подбора мяча, а также 7% – после вбрасывания. У экспериментальной группы в фазе разворачивания чаще случались потери мяча – 4,5% от всех случаев ошибок, в то время как в контрольной группе потерь было всего 2,8%. Примерно одинаковое количество фолов в завершении быстрого прорыва получили игроки обеих команд 15% и 14% от всего количества атак быстрым прорывом соответственно. Обе команды чаще используют ведение при организации быстрого прорыва, чем длинную передачу.

Проведенный анализ показателей игры быстрым прорывом показал, что в студенческих командах достаточно низкая результативность данного тактического действия, не используются все предпосылки для быстрой атаки, например, ситуации вбрасывания и начального спорного броска. Игроки совершают большое количество ошибок в процессе разворачивания атаки, имеют низкий уровень завершения быстрого прорыва попаданием.

Выводы. Проведенное исследование позволило установить, что между экспериментальной и контрольной группами отсутствуют достоверные различия в показателях статистики, характеризующих результативность игры быстрым прорывом. Однако у команд были выявлены особенности в организации быстрого прорыва, что в дальнейшем будет использовано для разработки и апробации методики совершенствования игры быстрым прорывом студенческой команды.

Список литературы

1. Гришкевич, Н.И. Совершенствование стремительного нападения в баскетболе с использованием средств видеоанализа игровых ситуаций / Н.И. Гришкевич, Д.Ю. Витман, Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман. – Текст : непосредственный // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 4 (30). – С. 21-29.
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: непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 3. – С. 113-122.
3. Савочкина, А.С. Анализ стремительного нападения женских студенческих команд в баскетболе / А.С. Савочкина, С.Н. Горлова – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – С.438-441.
4. Сучков, И.А. Исследование реализации системы быстрого прорыва в соревновательной деятельности баскетбольных команд высокой квалификации / И.А. Сучков, Ю.В. Яковых – Текст : непосредственный // Международный научно-исследовательский журнал, 2017. – № 5 (59). – С. 68–71.

УДК 796.323

ИЗУЧЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (ПРЫГУЧЕСТИ) БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Аннотация. В статье представлен анализ научно-методической литературы по вопросу изучения перспективности применения плиометрических упражнений в развитии скоростно-силовых способностей (прыгучести). Определена значимость развития скоростно-силовых способностей (прыгучести) баскетболистов студенческой команды для их игровой деятельности и дано определение этих способностей. Раскрыта перспективность применения плиометрических упражнений для развития скоростно-силовых способностей (прыгучести) баскетболистов студенческой команды, через определение полезности и преимуществ этих упражнений, даны рекомендации по их применению.

Ключевые слова: баскетболисты, студенческий баскетбол, скоростно-силовые способности (прыгучесть), плиометрические упражнения.

Фасыхов Д.Р.

магистрант

Научный руководитель – д.п.н., профессор

Коновалов И.Е.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

STUDYING THE PROSPECTS OF USING PLYOMETRIC EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES (JUMPING ABILITY) OF STUDENT BASKETBALL PLAYERS

Fasikhov D.R.

Scientific Supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Konovalov I.E.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article presents an analysis of scientific and methodological literature on the issue of studying the prospects of using plyometric exercises in the development of speed and strength abilities (jumping). The importance of the development of speed and strength abilities (jumping ability) of basketball players of the student team for their gaming activities is determined and the definition of these abilities is given. The prospects of using plyometric exercises for the development of speed and strength abilities (jumping) of student basketball players are revealed, through the definition of the usefulness and advantages of these exercises, recommendations for their use are given.

Keywords: basketball players, student basketball, speed and strength abilities (jumping), plyometric exercises.

Введение. В современной спортивной деятельности баскетбол стал одним из тех видов спорта, где эффективность игры зависит от множества факторов, среди которых физическая подготовка играет немало важную роль [2].

В последние годы наблюдается тенденция к увеличению интенсивности и динамики игры, что ставит перед тренерами и спортсменами новые задачи подготовки. Так для успешного выполнения игровых действий от баскетболистов требуется не только обширный набор технических умений и навыков, но и высокой степени физической подготовленности [3].

Студенческий спорт в наше время огромными темпами набирает все большую популярность среди молодежи. Вопросы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства становятся все более актуальными с ростом уровня студенческих соревнований. Баскетбол не является исключением, поскольку повышается популярность турниров АСБ по всей России, увеличивается престижность таких соревнований как Студенческая Лига РЖД, Лига Белова и др. По этим причинам конкуренция среди игроков входящих в состав сборных команд усиливается и уже как профессиональных командах в основной состав команды попадают игроки, имеющие не только высокий уровень технического оснащения но необходимые показатели физической подготовленности. Тем самым повышается значимость содержание тренировочного процесса баскетболистов студенческих команд в целом и развития, например скоростно-силовых способностей (прыгучести) в частности [1].

Благодаря должному уровню владения скоростно-силовых способностей баскетболисты могут эффективно использовать действия как в защите, так и в нападении, ведь за игру баскетболист может совершить около 100 прыжков и выполнить более 200 ускорений, выпрыгивая для выполнения технических элементов как «Блокшот» и «Данк», броска с двух шагов, броска с места с сопротивлением защитника, перехвата, подбора и так далее [7].

Для развития скоростно-силовых способностей в современной тренировочной практике используется огромное количество средств подготовки, однако поиск наиболее подходящих из них, то есть максимально эффективных, например, для баскетболистов студенческой команды являться актуальной проблемой.

Цель исследования: изучение перспективности применения плиометрических упражнения для развития скоростно-силовых способностей баскетболистов студенческой команды.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы помог выяснить, что скоростно-силовые способности – это способности человека к проявлению усилий предельной мощности за минимальный промежуток времени, без потери оптимальной амплитуды движения [4, 5, 10].

Проявляются скоростно-силовые способности в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.) [9].

Прыгучесть впервые охарактеризовали как сочетание силы и правильной координации всех усилий при отталкивании [4].

Позже прыгучесть, как форма проявления скоростно-силовых способностей, определялась как способность спортсмена сильно и быстро осуществить толчок [7].

Прыгучесть – это комплексная (скоростно-силовая) способность двигательной деятельности, сочетающей силу, эластичность и скорость мышечных сокращений, при сохранении оптимальной амплитуды движений [5].

Однако говоря о скоростно-силовых способностях баскетболистов и собственно прыгучести, следует понимать, что такое физическая подготовка и физическая подготовленность баскетболистов.

Физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств и двигательных способностей, а также возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития, обеспечивающий благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности [9].

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки, между которыми существует тесная связь [2].

Общая физическая подготовка – это процесс разностороннего развития физических качеств и двигательных способностей, а также повышения общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит: укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательных способностей, повышение уровня общей работоспособности, совершенствование жизненно важных навыков и умений [7].

Специальная физическая подготовка – это процесс развития физических способностей и двигательных способностей, а также функциональных возможностей организма спортсмена, необходимых в баскетболе.

К задачам специальной физической подготовки в баскетболе относятся: развитие физических качеств и двигательных способностей, которые помогают эффективно осваивать и реализовывать различные технические приемы игры (прыжки, защитные стойки, ускорения, броски и так далее) [3].

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, характеризующий уровень развития физических качеств и двигательных способностей, а также сформированность двигательных умений и навыков [1].

Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и степенью развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости) и двигательных способностей (координационных, силовых, скоростных, скоростно-силовых и так далее) [4].

В работах некоторых авторов, занимающихся вопросами физической культуры и спорта, можно встретить упоминание о плиометрических упражнениях как об эффективном средстве улучшения показателей некоторых физических качеств и двигательных способностей [3, 4, 7].

Плиометрические упражнения – это средства, способствующий развитию взрывной силы и прыгучести, необходимых для успешного выполнения соревновательных действий [4].

Плиометрические упражнения включают в себя движения, при которых мышцы сначала растягиваются, а затем сразу же сокращаются за короткий промежуток времени. **Основные примеры плиометрических упражнений:** прыжки с места, запрыгивания на платформу, прыжки с отталкиванием от земли, переходящие в шаг или бег, прыжки через барьеры [8].

Несомненно, плиометрические упражнения обладают рядом полезных свойств, таких как:

- развитие мышечной силы и мощности;
- улучшение координации и баланса;
- повышение прыгучести [7].

Главными преимуществами плиометрических упражнений являются:

1. Увеличение мощности: данные упражнения позволяют развивать мощность за счет использования быстрого растяжения мышц перед сокращением.

2. Развитие координации: Эти упражнения требуют высокой координации и синхронизации движений, что помогает улучшить контроль над телом во время выполнения игровых элементов.

3. Улучшение прыгучести: плиометрические упражнения, такие как, например, прыжки с места, выпрыгивания и прыжки через препятствия, способствуют улучшению вертикальной и горизонтальной прыгучести баскетбол [6].

Плиометрическая тренировка – это выполнение упражнений скоростно-силового характера в субпредельной и предельной интенсивностью. То есть, преодолевая сопротивление, спортсмен даже при выполнении упражнений с предельной интенсивностью превышает максимальные показатели рассматриваемых компонентов скоростно-силовых способностей [1].

К основным принципам плиометрические тренировки **можно отнести:**

1. Упругость мышц: плиометрические тренировки основываются на быстром сокращении мышц после их предварительного растяжения.

2. Скорость выполнения: упражнения выполняются с максимальной скоростью и интенсивностью, что способствует развитию взрывной силы.

3. Комбинация силовой и аэробной тренировки: плиометрика может сочетать в себе элементы как силовой, так и аэробной тренировки, улучшая общую физическую подготовку и работоспособность занимающихся [2].

Рекомендации по реализации плиометрических тренировки:

1. Введение упражнений в тренировочный процесс: плиометрические упражнения следует включать в тренировочный процесс после разогрева, чтобы избежать травм. Их можно проводить как в начале, так и в конце тренировки, в зависимости от цели.

2. Комбинирование с другими упражнениями: плиометрические упражнения можно сочетать с упражнениями на силу, быстроту и выносливость для улучшения общей физической подготовки.

3. Использование прогрессивной нагрузки: Важно начинать с базовых плиометрических упражнений и постепенно увеличивать нагрузку и сложность, чтобы избежать перетренированности и травм [6].

Выводы. По итогам проведенного исследования на основе анализа литературы было можно сделать выводы о том, что скоростно-силовые способности играют важную роль не только как показатель физической подготовленности баскетболистов студенческой команды, но и в освоении и реализации практически всех игровых технико-тактических действий. В свою очередь плиометрические упражнения по своим характеристикам являются одним из наиболее эффективных средств для целенаправленного развития у баскетболистов студенческой команды скоростно-силовых способностей в целом, и прыгучести в частности.

Список литературы

1. Гараева, В.М. Теоретико-методическое обоснование использования плиометрической тренировки в физкультурно-спортивной деятельности девушек 17-18 лет / В.М. Гараева, И.А. Мокрушина. – Текст : электронный // Спорт и спортивная медицина. – Москва, 2018. С. 79-83. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=34955997> (дата обращения 28.05.2020). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
2. Григорьев, А.Н. Физическая подготовка баскетболистов: методические основы / А.Н. Григорьев. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 95 с. – Текст : непосредственный.
3. Дьяков, С.В. Плиометрические тренировки в спортивной подготовке баскетболистов / С.В. Дьяков. – Москва: Спорт, 2021. – 112 с. – Текст : непосредственный.
4. Игошин, В.Ю. Разработка методики плиометрической тренировки для баскетболисток 16-17 лет / В.Ю. Игошин, И.Е. Коновалов. – Текст: непосредственный. // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (22 ноября 2019). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – С. 775-779.
5. Кривошеин, В.Ю. Развитие прыгучести у баскетболистов: теорию и практику / В.Ю. Кривошеин. – Екатеринбург: Академия спорта, 2020. – 115 с. – Текст : непосредственный.
6. Николаев, А.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов / А.Ю. Николаев, И.Е. Коновалов. – Текст: непосредственный // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С.291-293.
7. Соловьев, И.А. Основы плиометрической тренировки в баскетболе / И.А. Соловьев. – Москва: Олимп, 2019. – 100 с. – Текст: непосредственный.
8. Hoff, J. The development of strength qualities in game sports / J. Hoff, M. Helgerud. – Oslo: NIH Press, 2017. – 180 с. – Текст: непосредственный.
9. Struminger, A.H. Comparison of gluteal and hamstring activation during five commonly used plyometric exercises / A.H. Struminger, M.D. Lewek, S. Goto, E. Hibberd, J.T. Blackburn. – Текст: электронный // Clinical Biomechanics. – Vol. 28. – Issue 7. – 2013. – pp. 783-789. – URL: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23849979/ (дата обращения 16.12.24).
10. Through, R.P. Effective methods of training basketball players / R.P. Chares. – NewYork: Springer, 2020. – 220 с. – Текст: непосредственный.

УДК 796

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗУЧИВАНИЯ БРОСКА С ПОДВОРОТОМ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Фахретдинова А.Ю.

магистрант

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Достижение успеха в борьбе на поясах специалисты связывают с хорошим технико-тактическим арсеналом двигательных действий борца [1]. Известно, что спортсмены высокой квалификации выполняют более 20 разнообразных способов бросковых действий в соревновательных схватках. Но, чаще отдают предпочтение лишь небольшому их количеству. Так, наиболее востребованным приемом у победителей, по результатам нашего наблюдения, является бросок с подворотом [2]. Однако, в борьбе на поясах вопросам биомеханического анализа технико-тактических действий уделяется недостаточное внимание. С учетом этого, становится актуальным рассмотрение вопроса о разработке комплекса упражнений для разучивания броска с подворотом на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: бросок с подворотом, борьба на поясах, борцы, техника.

SET OF EXERCISES FOR LEARNING THROW WITH TURN OF WRESTLERS ON BELTS AT THE STAGE OF INITIAL PREPARATION

Fakhretdinova A.Y.

Master's Student

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. Achievement of success in wrestling on belts experts associate with good technical and tactical arsenal of motor actions of the wrestler [1]. It is known that highly qualified athletes perform more than 20 different methods of throwing actions in competitive fights. But, more often they prefer only a small number of them. So, the most popular technique among the winners, according to the results of our observation, is a roll with a turn [2]. However, in the struggle on belts, insufficient attention is paid to the issues of biomechanical analysis of technical and tactical actions. Taking this into account, it becomes relevant to consider the development of a set of exercises for learning a roll with a turn at the stage of initial training.

Key words: throw with a turn, wrestling on belts, wrestlers, equipment.

Введение. Борьба на поясах лишь в 2003 году получила официальный статус как вид спорта и была внесена в Единую всероссийскую спортивную классификацию. В этом же году была создана Всероссийская федерация борьбы на поясах, что свидетельствует о распространении и признании этого вида спорта в России.

В 2023 г. кандидат педагогических наук Г.Б. Сулейманов провел анализ соревнований. Целью исследования было разработать классификацию технических бросков и комбинаций двигательных действий в борьбе на поясах. Так, автор разделил технические броски и комбинации двигательных действий на простые и сложные двигательные действия. Также автор утверждает, что броски «с подворотом» при качественном его выполнении часто приводит к успеху в схватке, особенно если комбинировать с другими техническими действиями, например «с передней подножкой», «с заведением», «с подхватом под одну ногу или две ноги», «с подсадом, голенью» [3].

Интересное исследование, проведенное М.В. Седуновой, освещает сравнительный анализ разнообразия бросковых действий в борьбе на поясах у мужчин и женщин. Автор провела анализ самых популярных видов бросков на Чемпионате Мира по борьбе на поясах 2021 года, Чемпионате России по борьбе на поясах 2021 года, а также на Всероссийских соревнованиях по борьбе на поясах среди студентов того же года. Исследование показало, что на Чемпионате Мира по борьбе на поясах наиболее часто используемым приемом было «Сваливание через бедро».

Цель исследования: разработать комплекс упражнений для начального разучивания броска с подворотом борцов на поясах на этапе начальной подготовки.

Методы исследования. Исследование проводилось в городе Учалы на базе МБУ ДО ДЮСШ. Для достижения поставленной цели, в ходе нашего исследования были применены следующие методы: анализ научно-методической литературы, анализ видеозаписи.

Анализ видеозаписи проводился с целью определения фаз выполнения броска с подворотом, для выявления тех или иных положений и ошибок с помощью компьютерной программы «Kinovea». Программа Kinovea выполняет видеоанализ движений, она предназначена для спортсменов, тренеров и медицинских работников. После проведения видеоанализа было выявлено 4 фазы при выполнении броска с подворотом. Видео регистрация проводилась с помощью установленной видео камеры Canon EOS 1200D. Видеоанализ проводился, для изучения движения кинематических звеньев цепи тела.

Компьютерный видеоанализ двигательных действий спортсменов является одним из биомеханических методов получения информации о движениях, применяемых в области физической культуры и спорта. Ранее подобные методики применялись для измерения биомеханических параметров движений на основе обработки материалов. Сейчас же на основе обработки видеоматериала получают целый комплекс объективной информации разного рода о выполненных движениях.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе полученных исходных результатов тестирования и анализа научно-методической литературы были разработаны экспериментальные комплексы упражнений для обучения броска с подворотом борцов на поясах на этапе начальной подготовки. Разучивание навыка включает в себя 3 основных этапа: начальный этап, углубленный этап и этап закрепления и совершенствования.

Рассмотрим содержание комплекса упражнений для обучения броска с подворотом борцов на поясах на начальном этапе разучивания, представленное в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание комплекса упражнений для обучения броска с подворотом борцов на поясах на начальном этапе разучивания

Фазы	Упражнения	Дозировка
Подготовка к броску	Упражнение на резине «тяга горизонтального блока к груди» Подъем манекена к груди.	8-10 раз по 2 подхода 3 минуты отдыха между подходами.
Подворот	Имитация подворотов около шведской стенки, имитация подворотов с резиной, Имитация подворотов с манекеном.	8-10 раз по 2 подхода 3 минуты отдыха между подходами.
Подбив	Имитация подбива с резиной, с манекеном	8-10 раз по 2 подхода 3 минуты отдыха между подходами.
Докручивание	Имитация докручивания с резиной	8-10 раз по 2 подхода 3 минуты отдыха между подходами.

Основная цель на начальном этапе: показать общую картину броска, разделить движение на элементы и предотвратить наиболее частые ошибки при изучении данного броска.

Рассмотрим содержание комплекса упражнений для обучения броска с подворотом борцов на поясах на углубленном этапе разучивания, представленного в таблице 2.

Таблица 2 – Содержание комплекса упражнений для обучения броска с подворотом борцов на поясах на углубленном этапе разучивания

Фазы	Упражнения	Дозировка
Подготовка к броску	Упражнение с партнером, выведение из равновесия в стойке. Подъем партнера с меньшего веса к груди	15 раз по 2 подхода 3 минуты отдыха между подходами
Подворот	Имитация подворотов с партнером, имитация подворотов с партнером, Имитация подворотов с партнером. Имитация подворотом в движении. Имитация подворотов в правую/левую сторону.	15 раз по 2 подхода 3 минуты отдыха между подходами
Подбив	Имитация подбива с партнером, с партнером разного веса, в движении.	15 раз по 2 подхода 3 минуты отдыха между подходами
Докручивание	Имитация докручивания с партнером	15 раз по 2 подхода 3 минуты отдыха между подходами

На этапе углубленного изучения важно дать понимание многогранности приема, представить варианты и способы его выполнения, а также максимально эффективно выполнять уже изученные элементы.

Рассмотрим содержание комплекса упражнений для обучения броска с подворотом борцов на поясах на этапе закрепления и совершенствования, представленного в таблице 3.

Таблица 3 – Содержание комплекса упражнений для обучения броска с подворотом борцов на поясах на этапе закрепления и совершенствования

Фазы	Упражнения	Дозировка
Подготовка к броску	Упражнение с партнером, выведение из равновесия в движение, с сопротивлением.	15 раз по 2 подхода 3 минуты отдыха между подходами
Подворот	Подвороты на мягких матах Подвороты с сопротивлением Подвороты в движении Подвороты с партнером разного веса Вариативность выполнения подворотов в правую/в левую сторону	15 раз по 2 подхода 3 минуты отдыха между подходами
Подбив	Имитация подбива с партнером, с партнером разного веса, в движении.	15 раз по 2 подхода 3 минуты отдыха между подходами
Докручивание	Имитация докручивания с партнером	15 раз по 2 подхода 3 минуты отдыха между подходами

Цель на 3 этапе: повторение и закрепление, включение данного броска в соревновательную деятельность, работа над ошибками.

Заключение. В начале нашего исследования нами оценивались показатели выполнения фаз броска с подворотом. По разработанной шкале мы оценивали выполнения фаз броска, которые были выявлены с помощью анализа видеозаписи. Был составлен комплекс упражнений для детального изучения выбранного нами приема.

Список литературы

1. Кузнецов, А.С. Теоретические основы и методология овладения техникой и тактикой борьбы на поясах: учебное пособие / А.С. Кузнецов, Ю.А. Шулика. – Казань, 2010. – 264 с. – Текст: непосредственный.
2. Седунова, М.В. Этапы становления борьбы на поясах / М.В. Седунова, Л.А. Коновалова. – Текст: непосредственный. // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (22 ноября 2019 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – С. 387-390.

3. Технология написания курсовых и выпускных квалификационных работ: учебно-методическое пособие. – 2-е изд., перераб. и допол. / Авторы составители И.Е. Коновалов и др. – Казань: Отечество, 2017. – 72 с. – Текст: непосредственный.

УДК 796.062.4

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Фахртдинова С.Ф.

студент

Научный руководитель – преподаватель

Андреев Д.С.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В данной статье исследуется организация спортивных мероприятий для привлечения студентов к занятиям спортом. Рассматриваются возможные способы влияния спортивных мероприятий на улучшение межличностных взаимодействий и способность студентов эффективно взаимодействовать в обществе.

Ключевые слова: физическая культура, социальная адаптация, студенты.

ORGANIZATION OF SPORTS EVENTS TO ATTRACT STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Fakhrtdinova S.F.

Student

Scientific supervisor – Lecturer

Andreev D.S.

Volga State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. This article explores the organization of sporting events to attract students to sports. Possible ways of influencing sporting events to improve interpersonal interactions and the ability of students to interact effectively in society are considered.

Keywords: physical education, social adaptation, students.

Введение. В современном мире, где образование играет ключевую роль в формировании будущего каждого человека, важность физической культуры иногда недооценивается. Тем не менее, именно физическая активность может стать одним из решающих факторов успешной социальной адаптации студентов, особенно в период их обучения в высших учебных заведениях. Однако часто молодые люди не видят смысла в регулярных занятиях спортом, а зря, ведь именно физическая культура способствует не только укреплению здоровья, но и развитию коммуникативных навыков, уверенности в себе и адаптации к новой жизненной среде. Особенно это важно для студентов-первокурсников, которые испытывают

трудности при адаптации к новым методам и условиям обучения в вузе, что отражается на их успеваемости и психоэмоциональном состоянии. Они должны находить решения для организации своего времени, общения с однокурсниками и справляться с большой информационной нагрузкой. Физическая активность же помогает поддерживать физическую форму, снимать эмоциональное напряжение и способствовать развитию и адаптации в новой среде. Низкий уровень двигательной активности является одним из главных факторов риска для здоровья студентов, поэтому необходимо уделить внимание развитию этого аспекта. Именно организация спортивных мероприятий может стать отличным способом привлечь студентов к активным физическим занятиям. В этой статье мы рассмотрим, как эффективно организовать такие мероприятия [1].

Цель исследования. Изучение литературы по вопросам организации спортивных мероприятий в учебных заведениях, направленных на привлечение студентов к занятиям спортом и здорового образа жизни.

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы.

Результаты исследования. Группой авторов было отмечено, что участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях также играет важную роль в развитии коммуникативных навыков студентов. Студенты, которые активно занимаются спортом, чаще демонстрируют более высокие результаты в учебе и проявляют большую производительность, что может быть связано с улучшением когнитивных функций и концентрации [3]. В процессе соревнований студентам приходится общаться с представителями других вузов, поддерживать дружеские отношения и взаимодействовать в команде, что в свою очередь помогает им расширить свой круг общения, научиться находить общий язык с разными людьми и приспосабливаться к различным ситуациям.

Через занятия физической культурой студенты улучшают свою самооценку, уверенность в себе и самодисциплину. Регулярные тренировки учат студентов ставить перед собой цели, работать над их достижением и не останавливаться на достигнутом. Это очень важные качества, которые пригодятся им не только в учебе и в жизни, но и в будущей профессиональной деятельности [2].

Физкультурные, оздоровительные и спортивные мероприятия, проводимые в вузе, направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к занятиям физической культуры и спорта, укрепление здоровья и спортивной подготовленности студентов вуза. Но не всегда студенты вовлечены в весь этот процесс и чаще всего это связано с тем, что проводимые мероприятия не связаны с интересами студентов. Чтобы решить данную проблему нужно провести небольшой опрос среди обучающихся и выявить наиболее интересующую их тему, после чего уже начинать планирование соревнований. Главное не забывать, что они должны проводиться в свободное от учебных занятий время, чтобы не снизить успеваемость студентов и увеличить в свою очередь посещаемость данных мероприятий.

Самое важное для успешной реализации спортивных мероприятий – это цель. Ниже представлена схема отражающая некоторые из них [4].

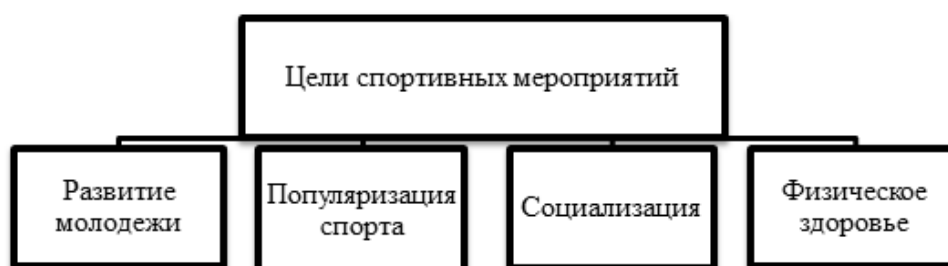


Рисунок – Цели спортивных мероприятий

После определения основных целей идет очень важный этап – организация спортивного мероприятия. Для любого спортивного мероприятия ответственный руководитель заранее детально продумывает основные мероприятия, которые планируются в порядке важности, последовательно, а также по логической схеме:

Таблицы 1 – План основных мероприятий

Определить уровень данного спортивно-массового мероприятия, и к какому важному событию оно будет.
Составить основные разделы Положения и программу мероприятия.
Подготовить именной численный состав оргкомитета и определить виды его деятельности.
Спланировать график совещаний оргкомитета с распределением конкретных обязанностей его членов.
Провести первое организационное совещание с приглашением членов оргкомитета и представителей.
Составить Положение и смету расходов, утвердить их у руководителей организаций, которые проводят мероприятие [5].

Помимо этого, не стоит забывать о продвижении спортивных соревнований, ведь это является неотъемлемой частью его организации. Потому что именно от того, как вы преподнесете свое мероприятие, зависит первое впечатление у студентов к этому событию. Рассмотрим несколько таких методов.

Таблицы 2 – Методы продвижения спортивных мероприятий

Методы	Значение
Реклама	Эффективная реклама мероприятий является важным фактором их успешности. Использование социальных сетей, информационных стендов и университетских новостных платформ может помочь привлечь больше участников.
Спортивные клубы	Создание спортивного клуба и разработка узнаваемого логотипа и цветовой гаммы, которые будут ассоциироваться с этим спортивным клубом и вызывать желание вступить в него [7].
Активность в социальных сетях	Регулярное создание и публикация контента в группе спортивного клуба, который вовлекает аудиторию, включая новости, фото и видео [6].
Создание волонтерских групп	Студенты, участвующие в организации мероприятий, становятся более вовлеченными в спортивную жизнь университета и мотивированными заниматься спортом самостоятельно.
Система поощрений	Введение призов и наград может стать дополнительным стимулом для участия студентов в соревнованиях и других активностях.

Исходя из всего выше сказанного можно заявить, что организация спортивных мероприятий для студентов является важным инструментом для популяризации физической активности и формирования здорового образа жизни среди молодежи. И для того чтобы вызвать интерес обучающихся в данных событиях надо находить правильные подходы к ним, основанные на интересах самих студентов и современных тенденциях. Важно помнить, что успех этих мероприятий зависит от многообразия форматов, качества проведения и уровня вовлеченности студентов.

Вывод. По результатам проведенного исследования на основании изученной литературы было сделано заключение, что организация спортивных мероприятий для студентов способствует повышению их интереса к физической активности и регулярным занятиям спортом. Вовлечение в проводимые соревнования позволяет снизить среди студентов количество внутри коллективных конфликтов, снижает уровень стресса и напряженности, смягчает прохождение адаптационного периода на начальных стадиях обучения в высших учебных заведениях. Помимо этого, развиваются и укрепляются коммуникационные связи в студенческой среде, формируются лидерские качества и умение работать в команде.

При планировании данного направления деятельности, стоит учитывать, что эффективность привлечения и охват среди студентов зависит от грамотного выстраивания деятельности, которое должно, в первую очередь, опираться на интересах учащихся, во-вторых, на использование современных технологий и всевозможных новаций, позволяющих придавать обычным соревнованиям формы, привлекательные для молодежи.

Список литературы

1. Базыкин, М.И. К вопросу о роли физической культуры в социальной адаптации студентов / М.И. Базыкин, Г.Н. Лесникова – Текст: непосредственный // Вестник науки. – 2024. – Т. 2. – №. 3 (72). – С. 390-395.
2. Митрохин, Е.А. Роль совместных занятий физической культурой в социализации студентов с ограниченными возможностями здоровья / Е.А. Митрохин. – Текст: непосредственный // Рецензент: Жийяр Марина Владимировна, доктор педагогических наук, профессор Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: материалы I Всероссийской конференции, 24 июня 2022 г. – М.: РГУФКСМиТ, 2022. – 1045 с. – 2022. – С. 543.
3. Sibley, B.A., & Etnier, J.L. The relationship between physical activity and cognitive functioning in children: A meta-analysis/ B.A. Sibley, J.L. Etnier. – Текст: непосредственный // Pediatric Exercise Science, 2003. – 15(3), – pp. 243-256.
4. Рахматов, А.И. Физкультурно-спортивные мероприятия в вузе / А.И. Рахматов. – Текст : непосредственный // Образование и воспитание. – 2020. – № 3 (29). – С. 66-67.

УДК 796.015.525

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГАНДБОЛИСТОК НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА

Хамидуллина Л.Р.

магистрант

Научный руководитель – д.п.н., профессор

Коновалов И.Е.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Эффективность игровой деятельности игроков в гандболе во многом зависит от развития силовых способностей. Результаты исследований представляют научно обоснованные данные, позволяя тренерам разрабатывать программы тренировок на основе доказанных фактов. Используя данные исследований, тренеры могут оптимизировать нагрузку и режим тренировок. Правильное распределение объемов и интенсивности нагрузок позволяет избежать перетренированности и улучшить результаты спортсменов.

Ключевые слова: силовые способности, гандболистки, исследования, эффективные средства и методы, игровая деятельность.

IDENTIFICATION OF EFFECTIVE MEANS AND METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF HANDBALL PLAYERS BASED ON THE ANALYSIS OF RESEARCH IN THE FIELD OF SPORTS

Khamidullina L.R.

Master's Student

Scientific Supervisor – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Konovalov I.E.

Volga Region State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The effectiveness of the game activity of handball players largely depends on the development of strength abilities. The research results provide evidence-based data, allowing trainers to develop training programs based on proven facts. Using research data, trainers can optimize the workload and training regime. The correct distribution of volumes and intensity of loads allows you to avoid overtraining and improve the results of athletes.

Keywords: strength abilities, handball players, research, effective tools and methods, gaming activities.

Введение. Силовые способности оказывают непосредственное влияние на эффективность игровой деятельности в гандболе. Сильные спортсменки способны выполнять более мощные броски, уверенно вести борьбу за мяч, а также

выполнять силовые действия в защите, что повышает общие игровые показатели всей команды. По этой причине важно уделять внимание развитию силовых способностей гандболисток на разных этапах подготовки.

Потребность в оптимизации тренировочного процесса актуализирует использование результатов исследований для поиска средств и методов развития силовых способностей гандболисток.

Результаты исследований представляют научно обоснованные данные, позволяя тренерам разрабатывать программы тренировок на основе доказанных фактов. Это помогает избежать применения средств и методов, которые не работают или могут привести к травмам, и сосредоточиться на эффективных подходах.

Исследования позволяют выявлять наиболее эффективные методы и тренажеры для развития силовых способностей. Информация о новых технологиях, упражнениях и методах восстановления может значительно повысить эффективность тренировок. Используя данные исследований, тренеры могут оптимизировать нагрузку и режим тренировок. Правильное распределение объемов и интенсивности нагрузок позволяет избежать перетренированности и улучшить результаты спортсменов.

Цель исследования: на основе анализа научных исследований в области спорта выявить наиболее эффективные средства и методы развития силовых способностей гандболисток.

Методы исследования: анализ научных статей, исследований и экспериментальных данных по теме развития силовых способностей спортсменов занимающихся гандболом.

Результаты исследования и их обсуждение. Гандбол – командный вид спорта, который требует проявления физических усилий высокой интенсивности и небольшой продолжительности с напряженным контактом и особой способностью совершать и повторять взрывные мышечные сокращения. Во время гандбольного матча может быть выполнено более 825 действий высокой интенсивности, требующих высокого уровня проявления силы.

Максимальная сила, мощность и скорость броска являются основными факторами, определяющими успех гандболистов. Следовательно, тренеры по гандболу должны составлять специальные планы тренировок, которые включают упражнения высокой интенсивности [3].

Одним из средств повышения силовых способностей является использование в тренировочном процессе упражнений с отягощениями. Многие исследователи изучали влияние тренировок с отягощением на физическую подготовку гандболистов. Так Хермасси С., Швесиг Р., Алуи Г. и Челли М. С. изучали влияние краткосрочных тренировок по тяжелой атлетике на мышечную силу, максимальную мощность, спринтерские показатели и скорость броска мяча у гандболистов. В своем исследовании они анализировали влияние тренировок по тяжелой атлетике, которые проводились в течении 12 недель, каждая тренировка проводилась 2 раза в неделю. В исследовании принимали участие 22 гандболиста, которые в ходе эксперимента были разделены на две группы. Для фиксации результатов использовались тесты на велоэргометре, тесты на силу и скорость, а

также показатели вертикального прыжка в приседе и прыжка с разбега. В результате анализа конечных результатов исследователи выявили значительный тренировочный эффект во всех упражнениях, кроме прыжков. В конечном итоге они пришли к выводу, что тренировки по тяжелой атлетике эффективно влияют на развитие силовых показателей [4].

Еще одним из средств развития силовых способностей является использование упражнений с противодействием, а именно упражнений с эластичными лентами. В своем исследовании Гейт Алуи, Мехрез Хаммами, Мурад Фалтун и др. рассмотрели влияние 8-ми недельной программы тренировок, с включением в нее упражнений с эластичными лентами, на взрывную силу мышц, смену направления движения и многократную смену направления движения в нижних конечностях у юных гандболистов. В начале исследования 30 гандболистов случайным образом были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Показатели, полученные до и после вмешательства, включали тест на велоэргометре с определением силы и скорости, определением характеристик приседания и прыжка с места на силовой платформе, время спринта, тесты на многократную смену направлений и смену направления, максимальное количество повторений в полуприседе и антропометрические оценки объема мышц конечностей. В результате эксперимента у спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой были выявлены незначительные улучшения показателей, и был сделан вывод, что включение в тренировочный процесс упражнений с эластичными лентами дает прирост показателей [1].

Исследование Э.М. Горостиаги и других показало, что специфические тренировки могут улучшить силу мышц верхних конечностей (на 23%) и разгибателей ног (на 13%). Авторы обнаружили, что после 6-недельного периода тяжелых тренировок средняя производительность в тренировочной группе улучшилась в мышцах-разгибателях ног (жим ногами) со 126,7 кг до 142,2 кг и в мышцах верхних конечностей с 36,1 кг до 44,4 кг. Разницу в приросте силы между мышцами верхних и нижних конечностей, они объяснили разницей в исходной кондиции между мышцами-разгибателями колена и мышцами верхней части тела, что также зависит от количества и/или интенсивности ежедневной физической нагрузки [2].

Выводы. Важнейшей задачей тренера является подготовка спортивного резерва, в условиях растущей конкурентоспособности тренеры сталкиваются с необходимостью оптимизации тренировочных нагрузок. В связи с потребностью в достижении высоких спортивных результатов тренеру необходимо искать и внедрять в тренировочный процесс новые средства и методы направленные на повышение, как технической, так и физической подготовленности игроков. В ходе анализа исследований по теме развития силовых способностей гандболистов нами было выявлено несколько эффективных средств повышения уровня развития данного качества, к ним относятся тренировки с отягощением, тренировки с противодействием (эластичными лентами) и специфические тренировки. Эффективность данных методов подтверждена конкретными результатами исследований.

Список литературы

1. Aloui, G. Effects of an 8-Week In-Season Elastic Band Training Program on Explosive Muscle Performance, Change of Direction, and Repeated Changes of Direction in the Lower Limbs of Junior Male Handball Players / G. Aloui, M. Hammami, M. Fathloun, S. Hermassi, N. Gaamouri, R.J. Shephard, M.S. Chelly – Текст : электронный // J Strength Cond Res. 2019 Jul; 33 (7) :1804-1815. doi: 10.1519/JSC.0000000000002786. PMID: 30239450. – URL <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15776339/>
2. Gorostiaga, E.M. Differences in physical fitness and throwing velocity among elite and amateur male handball players / E.M. Gorostiaga, C. Granados, J. Ibáñez, Izquierdo M. – Текст: электронный. // Int J Sports Med. – 2005 Apr; 26 (3) : 225-32. doi: 10.1055/s-2004-820974. PMID: 15776339. – URL <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15776339/>
3. Hermassi, S., Schwesig R., Aloui G., Shephard R.J., Chelly M.S. Effects of Short-Term In-Season Weightlifting Training on the Muscle Strength, Peak Power, Sprint Performance, and Ball-Throwing Velocity of Male Handball Players. // J Strength Cond Res. 2019 Dec;33 (12) : 3309-3321. doi: 10.1519/JSC.0000000000003068. PMID: 30844984..
4. Spieszny, M., Zubik M. Modification of Strength Training Programs in Handball Players and its Influence on Power During the Competitive Period. J Hum Kinet. 2018 Sep 24; 63 : 149-160. doi: 10.2478/hukin-2018-0015. PMID: 30279950; PMCID: PMC6162982.

УДК 796.062.4

РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА В РЕГИОНЕ (РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН)

Чеботарева Е.А.

студент

Научный руководитель – преподаватель

Андреев Д.С.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы развития баскетбола в Республике Татарстан и приводятся примеры их решения на основе плана РФБ, которые в дальнейшем можно развивать.

Ключевые слова: баскетбол, развитие, Республика Татарстан.

DEVELOPMENT OF BASKETBALL IN THE REGION (REPUBLIC OF TATARSTAN)

Chebotareva E.A.

Student

Scientific supervisor – Lecturer

Andreev D.S.

Volga State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. The article discusses the problems of basketball development in the Republic of Tatarstan and provides examples of their solution on the basis of the RBF plan, which can be further developed.

Keywords: basketball, development, Republic of Tatarstan.

Введение. Баскетбол один из самых популярных в России командных видов спорта. Из открытых данных аналитической компании Nielsen Sports по итогам 2021 года известно, что этот вид спорта интересен почти 24 миллионам россиян. Представленный показатель более чем на миллион превысил маркер 2020-го. Согласно источнику, баскетбольной сферой так или иначе интересуется 31% граждан России. Это один из самых динамичных видов спорта, постоянно переживающих существенные изменения в связи с новыми реальностями и проблемами и с учетом глобальных процессов, происходящих в современном мире. Российские баскетбольные команды все более и более нуждаются в игроках, обладающих не только высоким ростом, но и быстротой, техникой исполнения игровых приемов и действий [1].

Вице-президент Университета «Синергия» и заведующий кафедрой спортивного менеджмента факультета индустрии спорта, профессор Владимир Леднев опирается на статистику Минспорта РФ: «По игровым видам спорта баскетбол – третий. И, думаю, дальше будет только лучше, особенно на фоне

возрастающей популярности стритбола, что крайне важно, ведь последний очень востребован в молодежной среде. Он зрелищный и в то же время не такой затратный, как классический баскетбол. Хорошо сказались результаты Олимпийских игр в Токио 2021 года, на которых российские стритболисты – как мужчины, так и женщины – получили медали» [3].

В двадцатые годы прошлого века баскетбол в стране обрел свою популярность. Казань не была исключением. В 1923 г. в Казани прошла Вторая окружная всероссийская Олимпиада Приволжского военного округа, на которой мужская команда столицы республики заняла первое место. В 30-е годы баскетбол получил развитие в городах и поселках Татарии. Нередко приезжали в Казань команды из других регионов РСФСР, а также выезжали за пределы республики и казанские команды. С 1934 года начались регулярные соревнования на первенство Казани. Через два года такие соревнования организовали для школьников. Команды были любительскими, средства на поездки выделялись без особых проблем [5].

БК УНИКС (аббревиатура означает Университет – Культура – Спорт) был создан в 1991 году. Первым руководителем стал заслуженный работник физической культуры РТ и РФ Александр Щербаков. Несколько лет ушло на становление игрового коллектива. В 1998 и 1999 годах команда занимала 5-е места в российском чемпионате. В декабре 1998 года президентом клуба на общественных началах становится председатель Национального банка Татарстана Евгений Борисович Богачев, который и выстроил нынешнюю структуру клуба. Именно при нем клуб завоевал все свои трофеи в современной истории [6].

В систему БК УНИКС входят собственная детско-юношеская команда, а также Баскет-холл, открывший свои двери зрителям 29 августа 2003 года. Вместимость главной арены комплекса составляет 7500 зрителей, малой – 1500. В 2005 построена загородная спортивная база УНИКСа в поселке Васильево в 30 км от Казани.

Одними из главных событий Казанской команды «Уникс» в следующие годы стали:

- 2000 год – бронзовый призер чемпионата России, серебряный призер чемпионата Суперлиги
- 2001 и 2002 годы – серебряный призер чемпионатов России и Суперлиги
- 2003 год – выиграл Кубок Североевропейской баскетбольной лиги, Кубок России, бронзовый призер чемпионатов России и Суперлиги
- 2004 год – чемпион Лиги ФИБА-Европа, серебряный призер чемпионатов России и Суперлиги
- 2007 год – финалист Кубка России, серебряный призер чемпионатов России и Суперлиги [4].

Цель исследования: изучить проблемы в развития баскетбола в регионе и пути их решения, которые можно реализовать в Республике Татарстан.

Методы и организация исследования. В качестве материалов для статьи использованы данные из официальных источников информации, ведущих активное сотрудничество с представителями Российского спорта. Методы в исследовании использовались такие как анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве результатов исследования проанализированная нами информация для большей наглядности представлена в таблице.

Таблица – Проблемы развития спорта в Республике Татарстан

ПРОБЛЕМА	ОПИСАНИЕ	РЕШЕНИЕ
Недостаточное количество спортивных сооружений и площадок	РФБ не ведет (или не публикует) статистику по количеству баскетбольных залов и площадок. В городах-миллионниках может быть только две спортивных школы, как, например, в Красноярске или Екатеринбурге. Даже в рамках этих школ у нас те, кто занимаются, не получают необходимого объема тренировок. У них нет доступа в залы. У них нет времени в залах для какой бы то ни было индивидуальной работы	Обустройство площадок, особенно открытых, поскольку именно они наиболее доступны в летнее время для массового спорта, участие региона в специальных проектах на обустройство спортивных объектов, построение нового спортивного комплекса, который бы совмещал все дисциплины баскетбола. В 2020 году была идея построить баскетбольный центр для республиканской школы, однако в настоящее время проект не реализован. Для уже построенных сооружений нужна доступность. Сейчас в школах огромные ограничения для того, чтобы провести секционные тренировки в обычных школах. Государство ставит задачу, чтобы полный рабочий день был занят учебными занятиями. Попасть в школу – практически невозможно.
Отсутствие четко выстроенной системы «спортивная школа - ДЮБЛ - Молодежная команда - Профессиональная команда.» А так же отсутствие привлечения молодых игроков Казани из ШВЛ	Многие хорошие молодые игроки, проходя этап спортивной школы попадают в УНИКС-ДЮБЛ, однако в дальнейшем не все из них проходят по казанской системе дальше. Хорошо играющих ребят забирают другие клубы, остальные же уходят в любительские команды или АСБ. Лишь у единиц получается пробиться в УНИКС-2 и УНИКС. Много талантливых игроков можно увидеть на чемпионатах ШБЛ Кэс-Баскет, однако этому уделяется не больше внимания. В Единой Лиге ВТБ и УНИКСе играет огромное количество Легионеров, Российских игроков меньше, тем более игроков Казанской системы.	Необходимо выстроить четкую систему казанского баскетбола, которая поможет молодым талантливым игрокам из Казани проходить на ее вершину.

Низкая квалификация преподавателей и отсутствие корректной оценки их работы, которые бы готовили школьников к соревнованиям ШБЛ «Кэс-Баскет».	Тренеры ДЮСШ на 90% территории России, не берем Москву, не имеют возможности достойно обеспечить свои семьи за счет доходов от тренерства детей. Они не транслируют детям ту энергию, которая необходима для роста, наши дети в большей массе зажаты, забиты, не уверены в себе, не верят в глобальный успех. Но гораздо более часто встречающееся объяснение – низкая квалификация и отсутствие корректной оценки работы, которая вынуждает делать то, что идет во вред юным игрокам. Нередко тренерами становятся спортсмены без высшего образования, не имея необходимой базы знаний.	Необходимо перестать оценивать работу детских тренеров по тому, выиграли ли они какой-то турнир или нет. К сожалению, чтобы выиграть, они начинают использовать неправильные способы: ставить зону, играть акселератами, играть заслонами и так далее. В ущерб развитию индивидуальных качеств игроков – в таком возрасте нужно уметь играть один на один и в защите, и в нападении. Но ничего не меняется. Так же необходимо привлекать молодежь, особенно спортсменов, к педагогической деятельности и создавать необходимые для этого условия. Внедрение в обучение в школах современных методик. Проведение образовательных мероприятий для тренеров, менеджеров и других специалистов в области школьного и студенческого спорта с целью повышения квалификации.
--	---	--

Вывод. В рамках комплексного исследования были тщательно проанализированы текущие состояние и динамика развития баскетбола в Республике Татарстан. Особое внимание уделялось выявлению ключевых проблем, препятствующих эффективному функционированию и прогрессу спорта на региональном уровне.

На основании полученных данных были сформулированы основные проблемы, такие как недостаточное финансирование, нехватка квалифицированных тренерских кадров, недостаточная популяризация баскетбола среди молодежи и взрослого населения, а также слабая материально-техническая база.

Реализация предложенных мер позволит не только устранить текущие проблемы, но и создать условия для устойчивого развития баскетбола в Республике Татарстан, что, в свою очередь, будет способствовать повышению уровня российского баскетбола в целом.

В дальнейшем планируется развивать тему исследования с дополнением методов исследования данной проблемы и расширение базы данных.

Список литературы

1. Криленко, А.Г. Программа «Развития баскетбола в Российской Федерации до 2024 года». Москва. – 2020. – 78 с. // Российская Федерация Баскетбола: офиц. Сайт. Москва. URL: <https://russiabasket.ru/Files/Documents/Программа%20Развития%20баскетбола%20в%20Российской%20Федерации%20до%202024%20года.pdf> (дата обращения: 25.12.2024). Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

2. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. Пособие для вузов / Д.И. Нестеровский. – Москва: Академия, 2007. – 336 с. – ISBN 978-5-7695-3826-1. – текст: непосредственный

3. Спортс.ру: офиц. Сайт. Москва. URL: <https://www.sports.ru/basketball/blogs/2820414.html> (дата обращения: 15.12.2024). – Текст: электронный.

4. Спорт в Казани: офиц. Сайт. Казань. URL: <https://sport-in-kazan.ru/istoriya-razvitiya-basketbola-v-kazani/> (дата обращения: 21.12.2024).

5. Татар-информ: офиц. Сайт. Казань. URL: <https://sport.tatar-inform.ru/news/v-unikse-dela-xuze-tem-v-rubine-pocemu-v-glavnoi-komande-respubliki-ne-igrayut-basketbolisty-iz-tatarstana-5880459> (дата обращения: 11.12.2024). – Текст: электронный.

6. УНИКС и детский баскетбол: офиц. Сайт. Казань. URL: <https://www.unics.ru/news/unior/?id=uniks-i-detskiy-basketbol> (дата обращения: 23.12.2024) – Текст: электронный.

УДК 796.8

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АНАЛИЗА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БОКСЕ

Шаромов К.Э.

магистрант

Кузнецова М.А.

магистрант

Научный руководитель – к.п.н., доцент

Сулейманов Г.Б.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Двигательные действия в боксе характеризуются большой вариативностью и наличием определенных фаз как ударного, так и защитного действия. При этом, все многообразие движений, характерных для поединка боксеров необходимо подвергать тщательному изучению, особенно для определения их биомеханических особенностей. В данной статье рассматриваются биомеханические характеристики ударных движений, эффективность использования современных технологий и специального оборудования для анализа и совершенствования ударных движений боксеров.

Ключевые слова: инновационные технологии, биомеханические особенности, ударные действия, бокс, единоборства.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR ANALYSIS AND IMPROVEMENT OF BIOMECHANICAL PARAMETERS OF IMPACT ACTIONS IN THE BOX

Sharomov K.E.

Master's Student

Kuznetsova M.A.

Master's Student

Scientific supervisor – Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor

Suleimanov G.B.

Volga State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. Motor actions in the box are characterized by great variability and the presence of certain phases of both shock and protective action. At the same time, all the variety of movements characteristic of a boxer fight must be carefully studied, especially to determine their biomechanical features. This article examines the biomechanical characteristics of shock movements, the effectiveness of using modern technologies and special equipment to analyze and improve the shock movements of boxers.

Keywords: innovative technologies, biomechanical features, shock actions, boxing, single combats.

Актуальность. В настоящее время для сферы спорта в целом характерна интеграция современных технологий для решения различных задач, таких как: популяризация спортивного движения, совершенствование способностей спортсменов и анализ их двигательных действий. При этом исследования биомеханики движений спортсменов наиболее значимы в данный момент, так как уже широко применяется и совершенствуется специализированное оборудование для решения данной задачи. Используются такие технологии и для спортивной подготовки единоборцев, в том числе, боксеров. Однако при рассмотрении биомеханических особенностей ударных действий боксеров необходим глубокий анализ работ различных авторов, который позволит выявить текущее состояние проблемы. Именно поэтому данная тема исследования является актуальной.

Цель исследования. Проанализировать инновационные технологии анализа и совершенствования биомеханических параметров ударных действий в боксе.

Методы исследования. Основным методом исследования является анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Биомеханика движений в боксе характеризуется большой вариативностью специфических движений, преобладанием взрывных реактивно-баллистических напряжений мышц, зависимостью от мышечной массы и весовой категории боксера, а также от вида и направления удара. Все эти факторы важны при как для понимания структуры движений в боксе, так и для составления оптимальной программы тренировок [1].

Ударные движения в боксе можно описать с помощью кинематических и динамических характеристик. При этом ученые к числу наиболее информативных характеристик относят:

- время выполнения ударного действия;
- импульс соударения;
- максимальная сила соударения;
- максимальная скорость ударного звена.

Авторы рекомендуют при осуществлении оперативного контроля над техникой ударных действий опираться именно на эти характеристики, выделяя в качестве основного механизм, влияющего на них, механизм разгона ударного звена [3].

Учитывая модельные параметры ударных движений, у специалистов, работающих с боксерами, появляется возможность рационально совершенствовать различные компоненты технической подготовленности спортсменов. Однако, чтобы добиться данного результата, необходимо использовать целевые установки. Результаты экспериментов показывают, что именно при установке тренера на максимальную скорость и силу боксер проявляет наилучшие показатели скорости ударов, чем при других установках [2].

Любопытным является тот факт, что данная информация о параметрах движений была получена посредством использования специализированного оборудования – оптико-электронной системы трехмерного анализа «Qualysis». Это оборудование позволяет получить объективные данные динамики изменений параметров ударных действий в боксе. Использование современных технологий для изучения биомеханики и формирования движений боксеров – актуальная тенденция в данной области. Так ученые Степанов М.Ю. и Саламатов М.Б. для

формирования ударных действий рекомендуют использовать технологию SmartPower, которая основана на оптимальном воздействии на векторное усилие для обеспечения планируемого спортивного результата. Особенностью технологии SmartPower может использоваться для решения широкого круга задач: контроль, измерение и анализ данных в режиме реального времени [4].

Если обратиться к исследованиям, проведенным зарубежными учеными, выясняется, что в них также активно используются современные технологии. Так в исследовании ученых из Узбекистана, посредством технологии захвата движения и высокоскоростного видеоанализа, было доказано, что существуют определенные различия в эффективности ударных движений боксеров в зависимости от уровня их мастерства. В исследовании уделено особое внимание биомеханическим параметрам, таким как скорость удара, сила, вращение плеча и туловища, выравнивание бедер и передача энергии, оптимизируя которые возможно улучшить эффективность ударов [5].

Исследование американских ученых уникально тем, что для анализа биомеханической структуры ударов была использована технология анализа движений TrackEye, система функциональной оценки биомеханики ударов FАВ. Эксперимент, проведенный учеными, выявил, что сила удара боксера сильнее коррелирует со скоростью руки, чем с силой нижней части тела [6].

Выводы. Биомеханика ударных действий в боксе – актуальная проблема, изучение которой открывает широкие возможности для эффективного совершенствования технической подготовленности боксеров.

Анализ научно-методической литературы показал, что отечественными учеными были изучены наиболее информативные биомеханические характеристики ударов и выявлен основной механизм, влияющий на них, а также была доказана эффективность использования технологии SmartPower для формирования ударных действий. При этом зарубежными учеными с целью анализа и совершенствования ударных движений широко используются такие технологии как захват движений, высокоскоростной анализ, анализ движений TrackEye (ТЕМА) и система функциональной оценки биомеханики ударов FАВ. Данные технологии имеют определенную перспективу в их изучении и использовании отечественными учеными, несмотря на их ограничения, связанные в основном с их доступностью.

Выводы. Таким образом, существует необходимость не только постоянно совершенствовать свои знания о биомеханических особенностях ударных движений в боксе, но и учитывать их при технической подготовке боксеров, для чего рекомендуется использовать уже существующие современные технологии и специализированное оборудование.

Список литературы

1. Калинкина, Е.Н. Биомеханический анализ распространенного удара в боксе / Е.Н. Калинкина, Д.Г. Сосин – Текст : непосредственный // Молодежь в новом тысячелетии: проблемы и решения : материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 25 февраля 2020 года. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2020. – С. 118-122.

2. Колодезников, К. С. Биомеханические характеристики ударного движения боксеров / К.С. Колодезников, П.И. Кривошапкин, У.А. Ассан – Текст : непосредственный // Кочневские чтения. – 2021. – №2. – С.201-205.
3. Расчетин, А.Г. Биомеханические характеристики выполнения основных типов ударных действий в боксе у спортсменов высокой квалификации / А.Г. Расчетин, В.А. Киселев, А.Ю. Вагин. – Текст : непосредственный // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2022. – №3-4. – С.66-70.
4. Степанов, М.Ю. SmartPower технология формирования ударных действий единоборцев / М.Ю. Степанов, М.Б. Саламатов – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №4. – С.112-114.
5. Chulliyev, S.I. Biomechanical analysis of the lead straight punch across skill levels in boxing: a quantitative study / S.I. Chulliyev. – Текст : непосредственный // ReFocus. – 2024. – №8. – P.37-41.
6. Mack J. Amateur boxer biomechanics and punch force / J. Mack, S. Stojisih, D. Sherman, N. Dau, C. Bir. – Текст : непосредственный // International Conference on Biomechanics in Sports. – 2021. – №1. – P.1-4.

УДК 796.062.4

ВОСПИТАНИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Шуркина В.А.

студент

Научный руководитель – преподаватель

Андреев Д.С.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В данной статье исследуется влияние физической культуры и спорта на воспитание и социализацию личности. Рассматриваются возможные способы влияния спортивных мероприятий на улучшение.

Ключевые слова: социализация, личность, воспитание, влияние, спорт, физическая культура.

EDUCATION AND SOCIALIZATION OF THE PERSONALITY OF MODERN YOUTH BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Shurkina V.A.

Student

Scientific supervisor – Lecturer

Andreev D.S.

Volga State University

of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. This article examines the influence of physical culture and sports on the upbringing and socialization of the individual. Possible ways of influencing sporting events on improvement are considered.

Keywords: socialization, personality, upbringing, influence, sports, physical education.

Введение. Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей. Уже из определений становится понятно, что физическая культура и спорт влияют на многое в жизни человека. В настоящее время понятие физической культуры и спорта у большинства людей, скорее всего, ассоциируется в первую очередь со здоровьем и влиянием на продолжительность жизни, но это далеко не все. Физическая культура и спорт оказывают огромное влияние на воспитание и социализацию человека. Оба эти понятия взаимосвязаны и дополняют друг друга. Спорт оказывает большое влияние на формирование настоящей личности [1].

Цель исследования. Изучить как спорт и физическая культура влияют на социализацию и воспитание человека.

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы.

Результаты исследования. Группой авторов было отмечено, что на социализацию человека и воспитание у него различных качеств непосредственно влияет спорт. Сейчас многие родители стараются как можно раньше отдать своих детей в спорт, потому что для каждого человека важна первичная социализация, когда закладываются основные психофизические и нравственные качества личности. В первичной социализации спортсмена наряду с семьей, школой задействован социальный институт физической культуры и спорта. Спорт как вид деятельности, включает ребенка в социальные группы и общественные организации как полноправного члена общества и может включать его в определенные социальные отношения [2].

Спорт и физическая культура воспитывают в человеке много различных качеств характера, которые представлены в таблице.

Таблица 1 – Основные качества, развиваемые благодаря физической культуре и спорту

Качество	Роль в жизни
Сила воли	Сила воли является ключевым фактором, который влияет на качество жизни человека и его способность достигать успеха в различных сферах. Она позволяет нам собраться, достигнуть целей и справиться с помехами
Смелость	Смелость играет важную роль в жизни человека, потому что она помогает преодолевать страх и действовать уверенно в любых ситуациях. Вот несколько примеров, как смелость может влиять на различные аспекты жизни: свободное общение, самореализация, возможность быть собой, близкие отношения, насыщенная жизнь.
Самообладание	Самообладание играет важную роль в жизни человека, так как помогает справляться с жизненными вызовами и уверенно двигаться к своим целям. Эта способность позволяет контролировать свое поведение, эмоции и реакции на разнообразные жизненные ситуации. Также самообладание помогает чувствовать себя увереннее. Кроме того, самообладание способствует бесконфликтному общению и рациональному мышлению в критических ситуациях
Решительность	Решительность – это способность принимать ответственные, непростые, а главное — своевременные решения. Она является очень полезным качеством личности, благодаря которому человек может преодолеть трудности и добиться успеха в жизни. Это очень важно — уметь быстро действовать в ситуациях, когда нет уверенности, что поступок приведет к желаемому результату и не обернется катастрофой.
Уверенность в своих силах	Уверенность в себе предусматривает способность к адекватной самооценке, трезвый, спокойный взгляд на свои способности, черты характера. Достаточное развитие этого качества дает человеку понимание своей самодостаточности и ценности.
Выдержка	Выдержка способствует преодолению препятствий или проблем, которые лежат на пути к достижению целей, и служит движущей силой в реализации достижений.

Дисциплинированность	Дисциплинированность помогает сформировать ответственное отношение к себе и своим обязанностям, укрепить самодоверие и добиться успеха в различных сферах жизни. Дисциплина способствует росту и развитию личности, помогает в преодолении трудностей, улучшает организацию и продуктивность, развивает самодисциплину и способствует формированию привычек, способствующих достижению целей.
----------------------	---

Все качества, приведенные в таблице, играют очень важную роль в жизни человека, а также помогают в его социализации. Социализация – непрерывный процесс. Наиболее интенсивно она осуществляется посредством спорта, выражается в изменении модели поведения и в конкретизации базовых ценностных ориентаций. Спортсмены в процессе социализации оценивают и осваивают нормы поведения. В спорте человек овладевает определенными навыками и формирует мотивацию поведения. На различия в осуществлении социализации личности решающее влияние оказывают особенности субкультуры и традиции воспитания. К социализации относится также выработка определенных мотивов, установок и позиций в соответствии с определенными критериями, нормами и ценностями [3]. Физическая культура и спорт разными методами способствуют социализации личности [4].

Таблица 2 – Способы влияния физической культуры и спорта на социализацию человека

Способы	Преимущества
Создание общих интересов	Участие в спорте создает возможность для людей общаться, делиться опытом и укреплять связи
Формирование коллективного духа	Участие в команде требует взаимопонимания, сотрудничества и обмена опытом. Эти навыки не только помогают в рамках спортивных мероприятий, но и переносятся в повседневную жизнь.
Развитие эмпатии	Эмоции, испытываемые во время соревнований или тренировок, могут стать поводом для обсуждения и обмена мнениями.
Преодоление культурных, языковых и социальных барьеров	На спортивных площадках люди обмениваются идеями и опытом, невзирая на свое происхождение.
Развитие лидерских качеств, настойчивости и дисциплины	Эти ценные навыки не только помогают в спортивной сфере, но и переносятся в повседневную жизнь, способствуя успешному взаимодействию в обществе и на работе.
Социальная реабилитация	Проекты и программы, направленные на вовлечение людей с ограниченными возможностями в спортивные мероприятия, способствуют их социализации, улучшению самооценки и включению в общество.
Идентификация с группой	Участие в спортивных командах или клубах позволяет людям идентифицировать себя с определенной группой, что укрепляет чувство принадлежности и социальной идентичности.
Формирование ценностей	Занятия спортом помогают формировать такие ценности, как честность, уважение, дисциплина и трудолюбие, которые важны для социализации личности.

Вывод. По результатам проведенного исследования и анализа научной литературы можно сделать вывод о значимом влиянии физической культуры и спорта на социализацию личности и развитие человеческих качеств. Занятия спортом способствуют формированию уверенности в себе, укреплению силы воли и развитию целеустремленности, что позволяет достигать поставленных жизненных целей.

Физическая активность оказывает положительное воздействие на нервно-эмоциональную систему, снижая уровень стресса и улучшая психоэмоциональное состояние. Регулярные занятия спортом способствуют увеличению продолжительности жизни и замедлению процессов старения, улучшая функционирование всех систем организма.

Научные исследования подтверждают, что физическая активность способствует выработке эндорфинов, гормонов счастья, которые улучшают настроение и общее самочувствие. Это, в свою очередь, положительно сказывается на качестве жизни и социальной активности человека.

Отсутствие физической активности может привести к различным негативным последствиям, включая ухудшение физического здоровья, снижение когнитивных функций и ухудшение психоэмоционального состояния. Таким образом, занятия спортом являются важным компонентом здорового образа жизни и необходимым условием для гармоничного развития личности.

Список литературы

1. Алексеев, М.А. Социализация и формирование личности / М.А. Алексеев. – Текст: непосредственный // Культура. Духовность. Общество. – 2014. – № 15. – С. 155-159.
2. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева – Москва: Аспект Пресс, 2017. – 373 с.- ISBN 978-5-7567-0827-1. – Текст: непосредственный
3. Петров, И.Ф. Формирование личности и социализация / И.Ф. Петров – Текст: непосредственный // Новая наука: Современное состояние и пути развития. – 2015. – № 2 (2). – С. 52-53.
4. Шихи, Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Г. Шихи – Санкт-Петербург : Ювента, 1999. – 450 с. – ISBN 5-87399-108-1. – Текст: непосредственный

СОДЕРЖАНИЕ

Абрамов М.Е., Коновалов И.Е. ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ.....	3
Андрющенко М.А., Абрамова В.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	7
Беляков Н.С., Коновалов И.Е. ПОИСК ПЕРСПЕКТИВНЫХ ПУТЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ВОЛЕЙБОЛИСТАМИ	12
Васильев Т.А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ НА ВОСПИТАНИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЮ ЛИЧНОСТИ МОЛОДЕЖИ: АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	16
Гараев Д.И., Гильманова А.Ф., Коновалов И.Е. АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (ПРЫГУЧЕСТИ) БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ ЭКСПЕРИМЕНТА И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	21
Гильманова А.Ф., Коновалов И.Е. АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ ЭКСПЕРИМЕНТА	26
Губарев Д.С., Абрамова В.В. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОСПИТАННИКОВ СУВОРОВСКОГО УЧИЛИЩА 13-14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ	31
Давлетшина А.К., Коновалов И.Е. ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПОДАЧИ МЯЧА ВОЛЕЙБОЛИСТАМИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД	37
Дурников Д.С., Болтиков Ю.В. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	41
Зиганшин Р.Р. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БРОСКА «ПОДХВАТ ПОД ОДНУ НОГУ» В ДЗЮДО.....	45
Зиннатуллина Д.Р., Коновалов И.Е. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОДБОРА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ	49

Зотеев К.В., Гильманова А.Ф., Коновалов И.Е. ИЗУЧЕНИЕ ИСХОДНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ МЯЧА С РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ БАСКЕТБОЛИСТКАМИ, И ОБОЗНАЧЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВНЫХ ПУТЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИХ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	53
Ильясов Р.Р., Гильманова А.Ф., Коновалов И.Е. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ	58
Казрятова Ю.Р., Болтиков Ю.В. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ 18-20 ЛЕТ	64
Киреев Е.А., Гильманова А.Ф., Коновалов И.Е. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ.....	68
Ключко А.А. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ: АНАЛИЗ И РАЗРАБОТКА ПОДХОДОВ	73
Коковихин А.А., Коновалов И.Е. ИЗУЧЕНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ В ФИДЖИТАЛ-БАСКЕТБОЛЕ И В БАСКЕТБОЛЬНОМ ДВОЕБОРЬЕ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИХ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ.....	76
Кувшинов К.М. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДИНАМОМЕТРИИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ	80
Кузнецова М.А., Шаромов К.Э., Болтиков Ю.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ В ТХЭКВОНДО	84
Лазьков Л.С., Никулин И.Н. ОСОБЕННОСТИ ПРОСТОЙ СЛУХОВОЙ СЕНСОМОТОРНОЙ РЕАКЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ.....	88
Малиновская А.С., Романюк Т.В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ	93
Назимкин И.В., Андреев В.В. ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ	98
Печников С.В., Данилова Г.Р. ПРИМЕНЕНИЕ МЯЧА ДЛЯ МИНИ-ВОЛЕЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	103
Сайтов В.И., Ахатов А.М. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ.....	107

Салимова А.А. АНАЛИЗ ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ: ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРА ДОЛИО-ЧАГИ И СИЛЫ УДАРА В ТХЭКВОНДО	111
Свинцов А.Д. ОБЗОР БАЗОВЫХ ПРИЕМОВ ПАРТЕРА В ДЖИУ-ДЖИТСУ	115
Степанов Е.О., Коновалов И.Е. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ.....	119
Тен А.А., Собянин Ф.И. К ВОПРОСУ О СУЩНОСТИ МОТИВАЦИИ У УЧАЩИХСЯ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	123
Туракалина Н.А., Емельянова Ю.Н. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА КОЛЯСКАХ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	128
Удалова В.М., Коновалов И.Е., Емельянова Ю.Н. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО МЕТОДИКЕ СПИЛБЕРГЕРА-ХАНИНА.....	132
Умнов А.Д., Емельянова Ю.Н. СТАТИСТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ИГРЫ БЫСТРЫМ ПРОРЫВОМ СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ	136
Фасыхов Д.Р., Коновалов И.Е. ИЗУЧЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (ПРЫГУЧЕСТИ) БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ.....	140
Фахретдинова А.Ю. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗУЧИВАНИЯ БРОСКА С ПОДВОРОТОМ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	145
Фахртдинова С.Ф., Андреев Д.С. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	150
Хамидуллина Л.Р., Коновалов И.Е. ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГАНДБОЛИСТОК НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА	154
Чеботарева Е.А., Андреев Д.С. РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА В РЕГИОНЕ (РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН).....	158
Шаромов К.Э., Кузнецова М.А., Сулейманов Г.Б. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АНАЛИЗА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БОКСЕ.....	163
Шуркина В.А., Андреев Д.С. ВОСПИТАНИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	167